02.05.2024 um 00:05 Uhr
hr1 ZUSPRUCH

Ein Beitrag von
André Lemmer,
Katholischer Dechant in der Pfarrei Sankt Elisabeth in Kassel

Morgenrituale

Für mich ist der erste und wichtigste Knopf, den ich morgens drücke, den der Kaffeemaschine. Im Halbschlaf schlurfe ich in die Küche und drücke ihn fast jeden Morgen. Wenn dann das Mahlwerk anspringt und sich langsam der Duft von frischem Kaffee in der Küche verbreitet, kann ich langsam wach werden.

An anderen Tagen, wenn ich mal wieder zu viel Zeit im Bett verbummelt habe, klappt es zeitlich nicht. Ich muss los. Aufspringen und ab in den Alltag. Aber dann fehlt mir etwas. Irgendwie ist der ganze Tag anders. Oft, wenn ich ohne die Ruhe des ersten Kaffees in den Tag starte, fehlt mir die Ruhe dann ganz. Diese Unruhe begleitet mich den ganzen Tag. Mein Morgenritual hat also eine ganz wichtige Bedeutung für alles, was folgt.

Das Gebet als Ritual im Alltag

Rituale sind nicht nur mir wichtig. Menschen neigen dazu, wichtige Dinge zu ritualisieren. Die Struktur, die dabei entsteht, gibt Sicherheit. Das Geräusch der Kaffeemaschine zum Beispiel gibt mir die Sicherheit, dass ich ganz in Ruhe den Tag planen kann. Ich kann mich darauf vorbereiten, was mich so alles erwartet.

Ein weiteres Ritual ist mir schon früh wichtig geworden: Mein Gebet.
Hier betrachte ich mit Gott zusammen mein Leben. Immer wieder gibt mir das für meine Aufgaben neue Kraft. Im Gebet darf ich danach suchen, was mich in meinem Leben erwartet, kann planen und oft auch aushalten, dass meine Pläne nicht immer aufgehen. Das Gebet, mein Sprechen mit Gott, gibt mir Sicherheit. Ganz in Ruhe, ganz in Stille bereite ich mich auf die Zukunft vor.

© 2024 · Kirche im hr

Rituale sind wichtig, auch wenn ich sie manchmal vergesse oder nicht schaffe. Aber gerade dann wird mir bewusst, welchen Einfluss sie in meinem Leben haben. Dankbar bin ich, dass ich das Gebet nicht verschlafen kann. Denn Beten kann ich immer. In der Bahn oder kurz zwischen zwei Terminen. Immer wieder ergeben sich diese kleinen Lücken, in denen ich mir Kraft holen kann. Manchmal mit Gebeten, die ich auswendig gelernt habe, manchmal einfach in der Stille, in der ich mir bewusst mache, dass Gott jetzt bei mir ist.

Wie mein Ritual die Kaffeemaschine am Morgen über den Tag entscheidet, so gibt mir das Gebet Kraft und Lust auf die Zukunft.

© 2024 · Kirche im hr