

11.03.2024 um 00:01 Uhr

hr2 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Dr. Ursel Wicke-Reuter,

Evangelische Pfarrerin, Vellmar

In den Tag starten

6 Uhr 10, der Wecker summt. Ich blinzele mit einem Auge. Durch das Fenster fällt Licht: Gut, dass es jetzt wieder früh hell wird. Ich höre das Konzert der Vögel und nehme es mit dem Tag auf.

Was heute ansteht

Bei der ersten Tasse Kaffee gehe ich durch, was heute ansteht: Terminabstimmung mit den Kolleg:innen, in der Mittagspause Blumen besorgen, um 17.00 Uhr ein Zahnarzttermin, abends eine Verabredung. Das ist überschaubar. Draußen ist es trocken. Ich kann das Rad nehmen. Die Fahrt durch die Felder wird mir guttun.

Was den Tagesverlauf beeinflusst

Wie man morgens beginnt, beeinflusst den weiteren Tag. Aber das ist nicht immer gleich. Manchmal stehe ich mit Leichtigkeit auf. Gut gelaunt schneide ich Obst für's Müsli und sortiere mich für den Tag. Ich fühle mich den heutigen Aufgaben gewachsen und gehe beschwingt aus dem Haus.

Und dann ist es wieder genau umgekehrt. Ich möchte gar nicht aufstehen. Weil ich schlecht geschlafen habe, weil ich nicht weiß, wie ich alles schaffen soll. Zu viel ist in den Tag gepackt.

Verschiedene Morgenroutinen

Viele Menschen haben deshalb Morgenroutinen. Zehn Minuten Yoga üben, in Ruhe eine Tasse

Tee trinken, eine Musik hören. Vor allem anderen: genügend Zeit haben, um in Ruhe zu beginnen.

Ein Morgenritual ist wie ein Puffer, der den Tag noch ein wenig auf Abstand hält. Alles, was einen dann erwartet, kann dadurch ein anderes Vorzeichen bekommen.

„Er weckt mich alle Morgen“

Ich finde so ein Vorzeichen in einem alten Lied, es beginnt so:

Er weckt mich alle Morgen, er weckt mir selbst das Ohr. Gott hält sich nicht verborgen, bringt mir den Tag hervor (EG 452,1).

Ich habe das Lied oft gesungen, die Melodie ist mir vertraut. Ich stelle mir das naiv und bildlich vor, wie mich jemand leise flüsternd weckt. Es ist nicht der Ton des Weckers, der meinen Tag bestimmt, und auch nicht die Taktung der Uhr. Gott holt mich aus der Nacht in den Morgen. Dafür bin ich dankbar.

Wie ich leichter den Tag beginne

Mein Tag bekommt einen Rahmen und einen Wert, schon bevor ich selbst durchstarte. Ich fühle mich verbunden, verbunden mit den Vögeln, die mir durch's Fenster zwitschern, mit Gott als dem Grund meines Lebens, mit meinem Tag. So fange ich leichter an, auch an schlechten Tagen.