

24.08.2026 um 00:01 Uhr

hr2 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Martin Vorländer,

Evangelischer Pfarrer und Senderbeauftragter für den DLF, Frankfurt

Der 5-Uhr-Club

Ein- bis zweimal in der Woche gehöre ich zum 5-Uhr-Club. So nennen sich Frühaufsteherinnen und frühe Vögel, die die Morgenstunde zwischen fünf und sechs zelebrieren. Im 5-Uhr-Club schwören einige auf die 20-20-20-Methode: 20 Minuten sich bewegen – also: Gymnastik, Krafttraining oder Yoga. 20 Minuten meditieren. 20 Minuten lesen oder lernen.

Freiheit statt strenger Morgenroutine

Ich halte mich nicht so streng daran. Klar können solche Methoden helfen, damit ich einen guten Rhythmus finde. Aber der Tag, der auf mich wartet, ist getaktet genug durch Aufgaben und Termine. Darum ist mir wichtig, dass er mit der Freiheit beginnt: Ich kann, muss aber nicht.

Frühaufsteher und Nachteulen

Nicht jede und jeder ist ein Early Bird. Die Nachteulen haben ihre besondere Zeit am späten Abend oder in der Nacht, wenn ich meist schon schlafe. Ich hingegen gönne mir den Luxus, früh aufzustehen und die Stunde von 5 bis 6 für mich zu gestalten.

Der frühe Morgen ohne Zeitdruck

Ich kann den Morgen so ungestört genießen, weil ich keine Kinder habe. Mit Familie, die versorgt sein will, sieht das anders aus. Ich muss morgens nur mich selbst und den Hund flott machen. Mein Mann sorgt für sich selber.

Frankfurt erwacht im Morgengrauen

Diese Zeit in aller Früh hat was. Meine Stadt Frankfurt liegt ruhig da. Die Sonne geht in dieser Jahreszeit erst um halb sieben auf. Draußen ist es um 5 Uhr also noch dämmrig. Von meinem Dachfenster aus sehe ich nur ein paar Lichter in den Hochhaustürmen der Banken. Der Verkehr ist noch kein Dauer-Rauschen. Man hört jedes einzelne Auto, das einsam durch die Straßen fährt, und manchmal das Rollen des Koffers von jemandem, der früh zum Zug oder zum Flughafen muss.

Eine Stunde Vorsprung in den Tag

Ansonsten habe ich die Welt um diese Zeit für mich. Ich bin ihr eine Stunde voraus. Ich genieße das Gefühl, einen kleinen Vorsprung zu haben. Es ist, als wäre ich dabei, wenn ein neuer Tag in Gottes Schöpfung anbricht. Ich bin mittendrin zwischen dem, was gestern war, und dem, was heute kommt.

Morgengebet für Menschen in Not

Zu meinem Morgenritual gehört, an die zu denken, die gerade gute Gedanken brauchen können: den Freund im Norden, der an Post-Covid leidet, und das Ehepaar, das in diesem Jahr seinen Sohn verloren hat. Ich schicke ein Gebet für sie in den Morgenhimmel.

Wach auf, meine Seele

„Wach auf, meine Seele, ich will das Morgenrot wecken!“, steht in einem Psalm in der Bibel [Psalm 57.9](#). Ein schöner Gedanke für Early Birds wie mich: Wir sind vor Sonnenaufgang auf und wecken den Tag für die anderen.

Die Kraft der ersten Morgenstunden

Viele Religionen und spirituelle Wege kennen die besondere Kraft der ersten Morgenstunden. Oft habe ich nur zum Teil in der Hand, wie der Tag läuft. Einiges kann ich planen. Aber meistens kommt auch etwas anders als gedacht – etwas, das mich überrascht oder mir aufgezwungen wird. Umso schöner, wenn der Anfang mir gehört. „Wach auf, meine Seele, ich will das Morgenrot wecken!“