

18.10.2026 um 07:15 Uhr

hr4 ÜBRIGENS



Ein Beitrag von

Andreas Meyer,

Katholischer Klinikseelsorger im Ruhestand, Steinhausen

Frühaufsteher

Manche wundern sich, dass ich auch im Ruhestand immer noch früh aufstehe. Dabei leide ich sicherlich nicht an Schlafstörungen!

Für mich ist die Zeit am Anfang eines Tages eine wertvolle Zeit. In aller Ruhe kann ich in den neuen Tag starten: Morgentoilette, Tee kochen, das ein oder andere herrichten. Und dann: einfach dasitzen, zum Fenster hinaus schauen, den eigenen Gedanken nachgehen.

Je nach Jahreszeit erlebe ich, wie es draußen langsam hell wird. Ich kann dem Sonnenaufgang zuschauen – vom ersten Grau am Himmel, bis die Sonne über den Horizont steigt. Und manchmal ist es bloß dunkel und ich warte aufs Hellwerden.

Was ist das Stundenbuch für das Morgengebet?

Diese Zeit am Morgen ist für mich auch die Zeit des Gebetes. Dazu nutze ich das sogenannte Stundenbuch. In ihm sind Gebete - vor allem aus dem Buch der Psalmen in der Bibel - und andere Texte zusammengestellt. Die passen für das Gebet am Morgen, am Mittag oder am Abend. Deshalb heißt es Stundenbuch.

Morgenlied „Christus, du bist der helle Tag“: Was bedeutet es?

Einer der Texte für den Morgen gefällt mir ganz besonders gut: „Christus, du bist der helle Tag, dein Glanz durchbricht die dunkle Nacht.“ So beginnt er. Der Schreiber des Liedes will damit sagen: jeder Tagesanfang erinnert daran: Jesus Christus schenkt mir Licht für das Leben. So wie es jeden Morgen hell wird, so wird es auch nach dunklen Phasen im Leben wieder hell werden. Und solche dunklen Phasen gibt es reichlich: Wenn eine Freundschaft zerbricht, der Streit mit

einem Kollegen das gemeinsame Arbeiten schwer macht. Wenn eine Diagnose meine Lebenspläne zerstört oder ein lieber Mensch stirbt.

Wie gibt Glaube Zuversicht für schwierige Tage?

Der Text stärkt meine Zuversicht, dass Christus sein Licht auch mir schenkt.

Mit diesen Gedanken kann ich gut in den neuen Tag starten. Auch wenn es ein schwieriger Tag wird, Christus ist das Licht, das mich durch den Tag begleitet.