17.11.2026 um 17:35 Uhr
hr4 ÜBRIGENS



Ein Beitrag von
Jana Koch-Zeißig,
Ev. Pfarrerin in Fulda

Kleine Rituale, große Wirkung

Morgens ist es bei uns noch still im Haus.
Bevor der Tag richtig beginnt, packe ich liebevoll die Brotdosen meiner Kinder.
Jeden Morgen dasselbe: ein Stück Brot, Möhre für die eine, Gurke für den anderen, ein paar Knusperbrezeln: Alles richtig lecker. Essen soll ja auch Spaß machen.

Was gibt dem Morgen seinen guten Anfang?

Erst danach koche ich mir einen Tee.
Der Duft steigt auf, füllt die Küche, wärmt den Kopf.
Es ist nicht nur Routine. Es ist ein kleiner Moment, der mich auf den Tag vorbereitet. Er erinnert mich daran, was wichtig ist: Für andere da sein, aufmerksam sein, liebevoll handeln, und zugleich selbst Ruhe finden.

Die Kraft der unscheinbaren Augenblicke

Manchmal vergesse ich, wie viel Kraft in diesen kleinen Handlungen steckt.
Ein Blick auf die Brotdosen, ein Schluck Tee, ein tiefes Durchatmen – und plötzlich wird der Tag ein Stück leichter.
Diese kleinen Rituale tragen mich. Sie erinnern mich daran, dass ich inmitten des Trubels nicht verloren bin.

Wo begegnet einem Gott im Alltag?

© 2026 · Kirche im hr

Mein Leben besteht nicht nur aus Aufgaben, sondern aus Momenten, in denen Gott schon wirkt.
Denn Gott begegnet mir nicht nur in den großen und besonderen Augenblicken.
Er ist auch mitten in dem, was ich jeden Tag mit Liebe tue.

Manchmal spüre ich diese Nähe besonders in den kleinen Dingen.
In der Ruhe, bevor das Haus erwacht.
Im Duft des Pfefferminztees.
Im Lächeln meiner Kinder.

Ein unsichtbares Band durch den Tag

Und dann wird mir klar: Diese Momente tragen mich durch den Tag.
Nicht laut, nicht spektakulär, aber beständig.
Wie ein unsichtbares Band, das alles zusammenhält.

Und jetzt am Abend merke ich: In all dem kleinen Guten war Gott längst da.

© 2026 · Kirche im hr