28.09.2026 um 17:45 Uhr
hr4 ÜBRIGENS

Ein Beitrag von
Ayleen Nüchter,
Katholische Gemeindereferentin im PV St. Benedikt Hünfelder Land, Hünfeld

Morgenroutine vs. Gebetsroutine

Heute Morgen stand ich vor dem Spiegel. Die Kinder waren natürlich längst wach. Mein Kleiner wollte gestillt werden, unsere Große konnte ihren Schuh nicht finden. Und ich dachte nur: Ich bräuchte eigentlich erst mal einen Kaffee. Trotz all der Hektik, die morgens herrscht, nehme ich mir ein paar Minuten Zeit für meine Gesichtspflege.

Gesichtspflege – eine kleine Auszeit im Alltag

Gesicht waschen, Creme, vielleicht noch ein bisschen Serum. Nichts Großes. Aber es ist ein kleiner Moment, in dem ich mir sage: Du bist wichtig. Du darfst gut für dich sorgen. Und irgendwann dachte ich: Meine Seele braucht das eigentlich genauso. Denn auch sie sammelt ja einiges an. Sorgen. Müdigkeit. Schuldgefühle. Dinge, die ich nicht geschafft habe. Worte, die mir nachgehen. Als Christin darf ich das alles zu Gott bringen.

Ein Abendgebet als Seelenroutine

Ich versuche deshalb, mir abends eine kleine Gebetsroutine anzugewöhnen. Wenn die Kinder endlich schlafen und ich im Bett liege, bete ich ganz schlicht: „Guter Gott, danke, dass du heute bei mir warst. Danke für meine Familie. Vergib mir, wo ich nicht liebevoll war. Und alles, was mich heute beschäftigt, lege ich jetzt in deine Hände. Schenke mir deinen Frieden für die Nacht.“ Vielleicht ist das Gebet ja auch so etwas wie Seelenpflege. Nicht, weil Gott unsere perfekten Worte braucht, sondern weil wir seine Nähe brauchen.

Mit Gott zur Ruhe kommen

© 2026 · Kirche im hr

Und vielleicht können wir beim Eincremen unseres Gesichts daran denken: So wie ich meiner Haut etwas Gutes tue, darf ich auch meiner Seele etwas Gutes tun. Ein paar Minuten mit Gott. Ganz ehrlich. Ganz ungeschminkt. Denn vor ihm müssen wir nichts schöner machen. Er kennt uns. Er liebt uns. Und er bleibt. Vielleicht ist heute Abend ein guter Abend, um genau damit anzufangen.

© 2026 · Kirche im hr