

# NDR 2 Moment mal

Montag bis Freitag 18:15 Uhr, Samstag und Sonntag 9:15 Uhr



Jacqueline Rath, kath. Rundfunkreferat

Dienstag, 02.07.2024

---

Wissen Sie, welchen Schuh Sie als erstes anziehen? Oder wo Sie mit dem Zähneputzen anfangen? Also ich kann das für mich so spontan nicht sagen. Vermutlich wird es aber immer gleich sein.

Laut Schätzungen der Gehirnforschung sind nämlich 30-50 Prozent unserer Handlungen so routiniert, dass sie geradezu immer gleich ablaufen. Und dann gibt's da noch Gewohnheiten, die sich im Laufe der Jahre ergeben haben und die wir gar nicht mehr hinterfragen, weil sie eben dazu gehören. Oder weil sie fester Bestandteil eines vorgegebenen Tagesablaufs sind, so wie bei Schwester Maria im Kloster. Bei ihr ist der ganze Alltag fest durchgetaktet. Gebetszeiten und Arbeit wechseln sich ab. Ist das nicht langweilig?

„Langweilig wird's, wenn man nur noch alles aus Gewohnheit macht aber gar nicht mehr mit dem Herz dabei ist“, erzählt sie mir. Aber geht das denn überhaupt, mit dem Herzen dabei sein, wenn jeder Tag gleich ist? Die junge Frau lacht. „Es kommt ja so oft was dazwischen. Manchmal ist die einzige wirkliche Konstante die Gebetszeit. Und auf die freue ich mich dann.“

Das kann ich dann doch gut verstehen. Ich erlebe das ja auch: jeden Tag passiert irgendwas Unerwartetes. Fröhliches, Forderndes, manchmal sogar Überforderndes. Dann etwas zu haben, ein Ritual, eine feste Zeit vielleicht sogar ein Gebet, etwas wo ich mit dem Herzen dabei sein kann – das ist dann nicht nur eine Gewohnheit, sondern sogar ein echtes Geschenk.