

Strukturiere den Tag

Benediktinisches Leben hat eine Weisheit in sich, die sich gerade auch jetzt bewährt. Eine davon lautet: **Strukturiere den Tag!**

Gemeinhin wird das so als Motto zusammengefasst: bete-arbeite-lese.

Das heißt: eine gute Ordnung und Einteilung geben Halt und in einem guten Tagesprogramm soll für Seele, Geist und Körper gesorgt werden.

Ein Tagesplan kann auch schriftlich skizziert werden; das erhöht den Überblick und erleichtert die Reflexion.

Beten:

Beginne den Tag mit einem bewussten Morgengebet, der Bitte um Hilfe für das, was kommt. Ein guter Gedanke, ein bewährtes Gebet können dabei hilfreich sein.

Unterbrich den Tag zu Mittag, z.B. mit dem Engel des Herrn und einem Tischgebet.

Beende den Tag mit einer Abendreflexion und einem Gebet, zu dem gehört: Ein Dank für das erlebte Gute, dem Nachdenken über das Misslungene und Belastende mit der Bitte um Vergebung, dem Vorausblick auf den nächsten Tag. Wir dürfen alles in großem Vertrauen in Gottes Hände legen, der vollendet, was wir alleine nicht zusammenbringen.

Gebet entlastet und gibt inneren Halt.

Lesen:

Nimm dir ein gutes Buch und lies nicht nur Nachrichten; vermeide Dauerberieselung mit Fernsehkrimis.

Jeden Tag, besonders am Sonntag ist das Tagesevangelium ein wertvoller Lesetipp. (<https://www.erzabtei-beuron.de/schott>)

Arbeiten:

Für viele reduziert sich jetzt die Erwerbsarbeit. Umso notwendiger ist Beschäftigung zuhause (z.B. Aufräumen, Aufarbeiten liegengeliebener Arbeit, E-learning), wenn möglich auch Arbeit in Garten und rund ums Haus.

Ein Spaziergang oder Einzelsport im jetzt möglichen Rahmen tun dem Körper gut, jetzt passende Nachbarschaftshilfe unterstützt Menschen, die sich bei der Versorgung schwer tun.

Allen Kranken wünsche ich gute Besserung, allen Pflegenden viel Kraft und allen ein gutes Gespür für eine situationsgemäße Nachbarschaftshilfe!

Abtpräses Johannes Perkmann OSB

Die Hoffnung aber lässt nicht zugrunde gehen; denn die Liebe Gottes ist ausgegossen in unsere Herzen durch den Heiligen Geist, der uns gegeben ist.
(Röm 5,5)