



## Morgenstund...

*„Es wurde Abend und es wurde Morgen: erster Tag..“*

(Genesis 1,5b)

„Ich komm' im Moment so schwer aus dem Bett...!“ Ein Satz, den ich in letzter Zeit oft gehört habe – und der auch mir aus der Seele spricht. Dunkelheit und Aufstehen - das ist in der Tat für viele Menschen eine herausfordernde Kombination. Zum Glück aber werden die Tage langsam länger und heller.

Am vergangenen Samstag hat die kath. Kirche das Fest „Mariä Lichtmess“ gefeiert. Mit dem 2. Februar verbinden sich viele Volksbräuche wie Kerzensegnungen und Lichterprozessionen sowie zahlreiche Bauernregeln, in denen die Vorfreude auf den Frühling zum Tragen kommt.

In Nordamerika ist der Tag als Groundhog Day bekannt. Vielerorts finden Volksfeste statt, bei denen vom Verhalten eines Murmeltieres - Groundhog - auf die Wetterlage der nächsten Wochen geschlossen wird.

Auf diesem Motiv basiert der auch sprichwörtlich bekannt gewordene Film aus dem Jahr 1993 "Und täglich grüßt das Murmeltier": Der arrogante und zynische TV-Wettermoderator Phil Connors sitzt in einer Zeitschleife fest. Immer wieder erlebt er ein und denselben Tag – den 2. Februar, den Groundhog Day. Jeder Morgen beginnt exakt gleich: Um Punkt 6.00 Uhr ertönt aus dem Radiowecker immer dasselbe Lied, gefolgt von den immer gleichen Worten...

Zum Glück ist dieses Szenario nur eine Fiktion.

Auch wenn wir uns manchmal in der Alltags-Routine gefangen fühlen wie in einer Endlosschleife, wenn uns der Wecker nervt und das Aufstehen schwerfällt:

Jeder Tag ist einmalig, unwiederholbar, ein neues Stück Leben, ein Geschenk.

Auch der heutige.

Wie haben Sie ihn begonnen?

## Impulse

- "Morgenstund hat Gold im Mund". Die erste Stunde nach dem Aufstehen kann uns entscheidend für den Tag prägen.
- Haben Sie ein Morgenritual? Was macht für Sie einen "guten Morgen" aus?
- Immer wieder schön: Edvard Griegs "Morgenstimmung": [Verknüpfung](#)
- ...oder Cat Stevens' Song "Morning has broken": [Verknüpfung](#)
- Hier finden Sie den Trailer zum Film „Und täglich grüßt das Murmeltier“: [Verknüpfung](#)

Diese Spur wurde Ihnen gelegt von Elisabeth Prügger-Schnizer

Bild: Niko Korte @ [pixelio.de](#)

Eine gesegnete Woche wünschen Ihnen Ihre Spurenleger

Nikola Beth, Hans-Jörg Fritz-Knötzele, Ulrike Hofmann, Dr. Christoph Klock, Heinz Lenhart, Elisabeth Prügger-Schnizer, Eva Reuter, Heiko Ruff-Kapraun und Dr. Hans Jürgen Steubing

KIRCHE & CO.

Kirche & Co. – ein Laden der Kirchen für die Menschen in der Stadt  
(Kirche in der City von Darmstadt e.V.) Rheinstraße 31, 64283 Darmstadt