



Alexianer

Die Dachgesellschaft der
Alexianer-Einrichtungen

ROUTINE

Ohne geht es nicht

Ob Routine, Rituale oder Rhythmus: Viele Gewohnheiten sind wichtig. Der Vorteil von Gewohnheiten ist, dass man nicht immer wieder alles neu überdenken muss. Gewisse Verhaltensweisen werden automatisch ausgeführt, weil sie sich bewährt haben. Das Gehirn spart Energie, die wiederum an anderer Stelle eingesetzt werden kann. Routine und Wiederholungen vermitteln Vertrauen und Sicherheit. Somit ist die Gewohnheit gar nicht so schlecht wie vielleicht ihr Ruf. Sie bedeutet nicht Stillstand, sondern schafft es sogar erst, dass ein Fundament und Energie für Neues da ist. Auch in der Tradition des Christentums zeigt sich, dass Rituale und Brauchtum einen Rahmen geben, um den Tag, die Woche, den Monat und das Jahr zu bestreiten. Die eigenen Gewohnheiten ab und an mal zu überdenken, schadet aber sicher nicht.

Horizonte



Daniel Scislawski

Julia Rickert | Christliche Ethik / Leitbild / Spiritualität

ALEXIANER GMBH | Alexianerweg 9 | 48163 Münster

T (02501) 966-55151 | F (02501) 966-55109 | julia.rickert@alexianer.de

www.stiftung-alexianerbrueder.de | www.alexianerkloster.de | www.alexianer.de