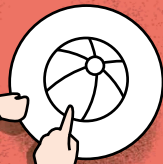
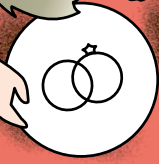


# Kleine Routinen große Wirkung

Wie das Evangelium

den Familienalltag prägt



Justin Whitmel Earley











# **Kleine Routinen – große Wirkung**

*Wie das Evangelium  
den Familienalltag prägt*

**Justin Whitmel  
Earley**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliographie; detaillierte bibliographische Daten sind im Internet über [dnb.de](http://dnb.de) abrufbar.

Das Werk ist in allen seinen Teilen urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung in und Verarbeitung durch elektronische Systeme.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

Bei Fragen zur Produktsicherheit wende dich bitte postalisch oder per E-Mail über die angegebenen Kontaktdaten an uns.

**Titel des englischen Originals**

*Habits of the Household:  
Practicing the Story of God  
in Everyday Family Rhythms*  
Copyright © 2021 by Avodah, LLC  
Published by arrangement with Harper  
Collins Christian Publishing, Inc.

**Wenn nicht anders angegeben, wurde  
folgende Bibelübersetzung verwendet**  
Lutherbibel, revidiert 2017, © 2016  
Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart

© 2026 **Verbum Medien gGmbH**  
Kleines Lohfeld 6  
D-32549 Bad Oeynhausen  
[verbum-medien.de](http://verbum-medien.de)  
[info@verbum-medien.de](mailto:info@verbum-medien.de)

**Übersetzung**

Harry Enns  
**Lektorat**  
Anna Tissen  
**Umschlag**  
Lucian Binder  
**Satz**  
Christian Schumacher  
**Druck und Bindung**  
Finidr, Tschechien

1. Auflage 2026  
Best.-Nr. 8652 226  
ISBN 978-3-98665-226-5  
E-Book 978-3-98665-227-2  
Hörbuch 978-3-98665-228-9  
DOI 10.54291/q946532423

Solltest du Fehler in diesem Buch entdecken, würden wir uns über einen kurzen Hinweis an [fehler@verbum-medien.de](mailto:fehler@verbum-medien.de) freuen.

*Für Whit, Asher, Coulter und Shep*

*»Weil es leichter ist, starke Kinder zu erziehen,  
als gebrochene Männer und Frauen zu reparieren.«  
(Frederick Douglass zugeschrieben)*



# Inhalt

Vorwort	9
<b>Teil 1 Einleitung</b>	
Den Familienalltag im Sinne des Evangeliums neu denken	15
Wie dieses Buch zu lesen ist	35
<b>Teil 2 Familienalltag</b>	
1 Aufstehen	51
2 Essenszeiten	75
3 Erziehung	97
4 Bildschirmzeit	129
5 Familienandachten	157
6 Ehe	177
7 Arbeit	193
8 Spielen	213
9 Gespräche	229
10 Schlafenszeit	247
<b>Teil 3 Epilog</b>	
Erziehung zwischen dem »Jetzt« und dem »Noch nicht«	269
Danksagungen	285
Endnoten	287



# Vorwort

Wir alle stehen vor der ständigen Herausforderung, im Moment präsent zu sein und ganz im Hier und Jetzt zu leben. Es passiert uns jedoch leicht, dass wir mit den Gedanken ganz woanders sind: Wir denken über eine anstehende Aufgabe nach, grübeln über eine E-Mail, die wir erhalten haben, oder verlieren uns in Tagträumen und wünschen uns, irgendwo anders zu sein als dort, wo wir gerade sind. Im Augenblick wirklich präsent zu sein, ist wichtig, aber oft schwer – auch in der Kindererziehung. Wir erledigen die Aufgaben des Familienlebens oft im Autopilot-Modus, während unsere Gedanken auf Wanderschaft gehen.

Hast du schon einmal einen anstrengenden Tag hinter dich gebracht und festgestellt, dass die Anforderungen des Lebens dich einfach nur überrollt haben? Wie steht es mit der Herausforderung, den Tag deiner Familie um Gottes Wort herum zu strukturieren? Oder damit, deinen Kindern einen gesunden Umgang mit den Medien beizubringen? Die elektronischen Ablenkungen unserer Kindheit verblassen vollständig im Vergleich zum Leviathan der sozialen Medien!

Ob es nun unsere zerstreute Aufmerksamkeit ist, das chaotische Tempo unserer Tage oder die Herausforderungen der Technologie – je länger wir in ungesunden Mustern leben, desto normaler erscheinen sie uns. Aber in unseren nüchternen und besinnlicheren Momenten erkennen wir, dass sich etwas ändern muss. Die Frage ist nur: Was? Und wie?

Ruth und ich haben in den 19 Jahren, in denen wir sechs Jungs erzogen haben, viele Lektionen über die Organisation des häuslichen Lebens gelernt. Bei allem, was wir tun, versuchen wir, Christus und das Evangelium in den Mittelpunkt zu stellen. Wir haben festgestellt, dass die Aufgabe, unsere Jungs zur Jüngerschaft zu erziehen, nicht zu einer bestimmten Zeit am Tag stattfindet, sondern vielmehr der Rahmen ist, in dem der ganze Tag Gestalt gewinnt. Jüngerschaft geschieht im Kontext von Gewohnheiten, die wir uns aneignen, und den Routinen, denen wir folgen.

Genau wie Mose es den Israeliten in 5. Mose 6 befahl, versuchen wir, den ganzen Tag lang über das Wort Gottes zu sprechen und einander zu ermutigen, danach zu leben. Wenn du bei uns zum Essen wärst, würdest du wahrscheinlich hören, wie unsere Jungs beten: »Möge alles, was wir sagen und tun, dir Ehre und Ruhm bringen.« Obwohl mir das Herz aufgeht, wenn ich sie diese Worte beten höre, weiß ich auch, dass es nicht lange dauern wird, bis jemand die Geduld verliert und ein unfreundliches Wort sagt – so ist es jeden Tag im Haushalt der Simons.

Inmitten der täglichen Herausforderungen, ob groß oder klein, sind Ruth und ich sehr dankbar für die Weisheit, die Justin in diesem Buch vermittelt. Er erinnert uns daran, dass Gewohnheiten und Routinen Macht haben. Er hilft uns bei der Antwort auf die Frage, was es heißt, bewusst zu leben und Kinder zu erziehen. Wenn du das Gefühl hast, dass sich das Leben in rasendem Tempo bewegt und dass du damit kämpfst, deine Mitte zu

finden (geschweige denn die deiner Familie), ist dieses Buch für dich. Unkompliziert und offen schlüsselt Justin die Aktivitäten eines Tages auf und gibt kluge Anweisungen, wie wir die Zeit, die wir verlieren, zurückgewinnen können, um das Evangelium in unseren Häusern maximal zur Geltung kommen zu lassen.

Ganz egal, wo auf der Lebensreise deine Familie sich gerade befindet: Sei ermutigt! Es *ist* möglich, neue Routinen zu etablieren – sogar heute. Gott ist noch nicht fertig mit uns.

*Ruth Chou Simons und Troy Simons*



# Einleitung



# Den Familienalltag im Sinne des Evangeliums neu denken

Ein Mittwochabend, 20 Uhr, Schlafenszeit für unsere Jungs – es lief nicht gut. Es war kein besonders schlimmer Abend, aber eben auch kein besonders guter.

Es war eher so wie an den meisten Abenden: Zwei waren aus dem Bad geflüchtet und lieferten sich nach Art der alten Griechen und Römer (das heißt: nackt) einen spontanen Ringkampf auf dem Boden ihres Schlafzimmers. Der Jüngste war auch mit von der Partie: Er hatte seine Pappbilderbücher in Wurfgeschosse verwandelt, mit denen er offenbar versuchte, den Kampf durch das Außer-Gefecht-Setzen eines älteren Bruders zu beenden.

Ich hatte gerade meinen Job bei einer internationalen Anwaltskanzlei aufgegeben und meine eigene Kanzlei für Wirt-

schaftsrecht eröffnet. Lauren war mit unserem vierten Jungen schwanger, denn unser Haushalt brauchte eindeutig mehr griechisch-römische Ringer. Damals wie heute gab das Leben ein ganz schönes Tempo vor.

Auf dem Weg zum Badezimmer überlegte ich, ob ich weiter an dem Fall eines Klienten arbeiten sollte, der gerade in einer Investitionsrunde steckte, oder ob zuerst die Küche dran war. Ich zerbrach mir auch den Kopf darüber, zu wem die Superman-Zahnbürste und zu wem die T-Rex-Zahnbürste gehörte, denn sollte ich das durcheinanderbringen, würden Zähne nicht geputzt, sondern geknirscht werden.

Meine Überlegungen fanden ein jähes Ende, als ich fast auf dem Badewasser ausrutschte, das meine Jungs auf den knarrenden Dielen unseres 100 Jahre alten Hauses hinterlassen hatten. Ich konnte einen Sturz gerade noch vermeiden, indem ich mich an einer Türklinke festhielt, die daraufhin fast abgebrochen wäre. Das ist so ein Moment, in dem bei mir die Sicherung durchbrennt. Es ist nicht so, dass ich die Geduld langsam »verliere«. Nein, ich treffe die Entscheidung, dass mein Geduldsfaden *jetzt* gerissen ist.

Die nächsten zehn Minuten vergehen wie im Flug. Ich belle Befehle und kommandiere Körper von einem Ort zum anderen. Tatsächlich beschleunigt werden die Prozesse dadurch nicht, stattdessen wächst die Spannung. In solchen Momenten fühle ich mich wie ein ohnmächtiger General, der Befehle brüllt, die trotz ihrer Lautstärke kaum etwas bewirken. Dinge wie: »Das ist mir egal, du benutzt jetzt diese Zahnbürste!« Und: »Ich habe dir das Buch aus der Hand gerissen, weil du mir nicht zugehört hast.« Oder: »Nein, es gibt jetzt kein Wasser mehr zu trinken. Mit Wasser haben wir für heute abgeschlossen.«

Endlich kommt der Moment, auf den ich gewartet habe. Ich schalte das Licht aus und schließe die Tür. Aber wie ich da oben

im Flur stehe, noch feucht vom Badewasser, spüre ich nicht die übliche Erleichterung darüber, dass die Kinder endlich im Bett sind. Ich fühle mich innerlich zerrissen und beschämt.

Mir kommt der Gedanke, dass dies ein gewöhnlicher Abend war. Dass also das letzte Bild, das meine Kinder beim Einschlafen von mir haben, das eines wilden Aufsehers ist, der ihnen mit dramatischen Konsequenzen droht, wenn sie nicht sofort ihren Schlafanzug anziehen. Ob sie wohl die Ironie der ganzen Sache verspürt haben, als ich vor dem Löschen des Lichts noch ein kurzes Abendgebet mit ihnen gesprochen und ihnen versichert habe, dass Gott sie liebt und ich das auch tue? Was sie wohl unter Liebe verstehen?

Ich weiß nicht, warum genau dieser Abend der Anlass für meine Erleuchtung war. Ein außergewöhnlicher Abend war es sicher nicht. Tatsächlich war es ein *gewöhnlicher* Abend, ein typischer Abend – der mich zu einer Erkenntnis führte. »Das ist unsere Normalität«, murmelte ich vor mich hin. Und das war nicht gut.

## Die Bedeutung von Normalität

Zu den wichtigsten Dingen eines jeden Haushalts gehört, was als normal angesehen wird. Einzelne Momente verdichten sich und werden zu Erinnerungen und Traditionen. Unsere Routinen machen uns zu dem, was wir sind, und werden zur Geschichte und Kultur unserer Familien.

Als ich an dem besagten Abend im Flur stand, war ich nicht so sehr von meinem Abend enttäuscht als vielmehr von meinem Alltag. Ein Abend ist eine Sache, eine Norm eine andere.

Einige Wochen später thematisierte ich unser allabendliches Chaos mit Derek, einem meiner Pastoren. Er schlug mir daraufhin vor, es doch einmal mit einer Schlafenszeit-Liturgie zu ver-

suchen. »Was ist das?«, fragte ich. Er erzählte mir von einer Liturgie, die er mit seinen Jungs praktizierte. Ich war fasziniert.

Der Vorschlag einer Schlafenszeit-Liturgie klang zunächst seltsam, aber je mehr ich darüber nachdachte, desto sinnvoller erschien er mir. Eine Liturgie im formalen Sinn ist ein Gottesdienstmuster, das wir immer wieder wiederholen, in der Hoffnung, dass uns dieses Muster in die Anbetung führt und uns in das Bild dessen formt, den wir anbeten. Das war mir nicht völlig neu. Tatsächlich hatte ich mir außerhalb meiner Anwalts-tätigkeit bereits Gedanken darüber gemacht, inwiefern sich in unseren Arbeitsgewohnheiten und in unserem Umgang mit den Medien »Anbetungsmuster« manifestieren, die uns tiefgreifend prägen und beeinflussen.<sup>1</sup> Ich hatte mich mit der geistlichen Bedeutsamkeit alltäglicher »liturgischer« Gewohnheiten beschäftigt, muss aber zugeben, dass ich meine Erkenntnisse nicht auf den Bereich der Kindererziehung angewandt hatte.

Als Derek dann von einer Schlafenszeit-Liturgie sprach, wurde mir plötzlich klar, dass der Alltag mit meinen Kindern bereits voll von Liturgien war, nur eben nicht solchen, die ich sorgsam ausgewählt hatte. Es gab viele kleine Momente und Muster, die mein Leben mit Lauren und den Jungen prägten – unser Aufwachen und Aufstehen, unsere Mahlzeiten, unsere Autofahrten, unsere Schlafenszeiten. Es waren immer auch Momente und Muster der Anbetung, die von Gewohnheiten begleitet wurden, bei denen es sich ganz klar um Liturgien handelte. Und was waren das für Liturgien? Nun, wahrscheinlich Liturgien der Effizienz, Ungeduld, Eile oder auch Frustration. Das waren sicher nicht die Muster, die ich mir ausgesucht hätte, aber es waren die Muster, die unseren Alltag ausmachten. Das musste sich ändern.

In dieser Mischung aus Frustration und Inspiration schrieb ich den ersten Nachtsegen für meine Jungs. Ich hatte die Hoffnung, dass diese kleine Liturgie sie gut einschlafen lassen und

vielleicht auch meine standardmäßige Liturgie der Ungeduld durchbrechen würde.

---

## Nachtsegen

**Du:** Siehst du meine Augen?

**Dein Kind:** Ja.

**Du:** Kannst du sehen, dass ich deine Augen sehe?

**Dein Kind:** Ja.

**Du:** Weißt du, dass ich dich liebe?

**Dein Kind:** Ja.

**Du:** Weißt du, dass ich dich liebe, egal was du anstellst?

**Dein Kind:** Ja.

**Du:** Weißt du, dass ich dich liebe, egal wie gut du dich benimmst?

**Dein Kind:** Ja.

**Du:** Wer liebt dich sonst noch so?

**Dein Kind:** Gott liebt mich so.

**Du:** Noch mehr als ich?

**Dein Kind:** Ja.

**Du:** Ruhe in dieser Liebe.

---

Du kannst dir vorstellen, wie gut das beim ersten Mal klappte – leider gar nicht.

Die Jungs waren verwirrt. Plötzlich war es ihnen sehr wichtig zu wissen, warum ich ihre Augen sehen wollte. Sie verstanden es als Einladung, in meinen Augen herumzustochern. Blickkontakt war plötzlich etwas unglaublich Komisches und Lustiges – und so weiter und so fort. Glücklicherweise war ich zu diesem

Zeitpunkt meines Vaterseins an den Humor, Blödsinn und das Geplänkel gewöhnt, die alle unweigerlich auftreten, wenn man versucht, mit den Kindern ernsthaft über ein geistliches Thema zu sprechen. Also machte ich weiter.

Oft vergaß ich, was ich eigentlich sagen wollte. Manchmal hatte ich Notizen dabei. Aber selbst nachdem wir das alles einige Abende lang praktiziert hatten, herrschte immer noch allgemeine Verwirrung darüber, was das eigentlich sollte. Aus meinen Recherchen und Veröffentlichungen zum Thema Gewohnheiten war mir jedoch klar, dass es zu Beginn einer jeden neuen Routine genau so zugeht. Nichts ist normal – bis es dann irgendwann normal ist. Auch auf die Gefahr hin, das Offensichtliche zu sagen: Bei einem Familienmuster oder einer Familiengewohnheit geht es um eine Sache, die über den Moment hinausreicht. Es ist nicht etwas, das man einmal macht und dann sagt: »Na, das lief ja wie geschmiert!«, oder: »Wow, das war hart!« Es handelt sich um eine Routine, die man (bewusst oder unbewusst) praktiziert.

Nachdem wir unsere Liturgie einige Tage lang durchgezogen hatten, kam es zu einem bemerkenswerten Moment. Wir steckten wieder einmal mitten in einem chaotischen Abend, als einer der Jungs (endlich im Bett) plötzlich fragte: »Können wir jetzt unseren Segen haben?«

Das war der Punkt, an dem etwas, das wir *immer mal wieder* getan haben, zu etwas wurde, das wir *immer* tun. Es war die Geburtsstunde einer Routine in unserer Familie.

An jenem Abend schaute ich den Jungs in die Augen und sie schauten mir in die Augen. Wir unterhielten uns kurz über Gottes bemerkenswerte Liebe zu uns – die Liebe, die er uns trotz unserer schlechten und guten Erziehungsgewohnheiten, trotz unserer besten und schlimmsten Tage, trotz unserer Erfolgsmomente und dunkelsten Geheimnisse schenkt. Die Liebe, die sich niemals

verändert. Nur einen Moment lang sprachen wir (auf kindgerechte Weise) über diese bemerkenswerte und bedingungslose Liebe Gottes zu uns.

Um keinen falschen Eindruck zu erwecken: Abgesehen von diesem Moment war der Abend genau wie alle anderen. Es herrschte immer noch Chaos, es war immer noch Badewasser auf dem Boden, aber es gab eben auch diesen bedeutsamen Lichtblick. Das war der entscheidende Unterschied.

Ein paar Jahre später ist das immer noch so.

Inzwischen haben wir vier Söhne und der Nachtsegen ist ein fester Bestandteil unserer Abendroutine. Abgesehen davon fungieren Pappbilderbücher immer noch als Wurfgeschosse, es finden immer noch nackte Ringkämpfe statt (häufiger, als mir lieb ist), von allen Haushaltsgegenständen sind Zahnbürsten immer noch mit den allerheiligsten Eigentumsrechten versehen und ich verbringe immer noch einen beträchtlichen Teil meiner Zeit damit, im Hausflur zu stehen und mein Leben zu evaluieren. Was sich verändert hat? Ich bin es. Die Umstände sind größtenteils gleich geblieben, aber wie ich auf diese Umstände reagiere, hat sich dramatisch verändert. Das ist die Kraft einer guten Gewohnheit: Wenn wir nicht einfach nur reflexartig auf Alltagssituationen reagieren, entdecken wir neue Wege, um unsere Herzen (und die unserer Kinder) von Gottes Gnade zu neuen Mustern des Zusammenlebens führen zu lassen.

Vielleicht erscheint dir das auf den ersten Blick nicht sehr einleuchtend (ich habe ein bisschen gebraucht). Wir denken nicht oft darüber nach, wie stark unsere Gewohnheiten und unser Herz miteinander verwoben sind, aber diese Verwobenheit besteht. Familienroutinen zu steuern heißt, die Herzen unserer Familie zu steuern.

Genau darum geht es in diesem Buch.

## Das Herz folgt der Routine

»Die Schule wird dir heute Spaß machen«, sage ich zu Whit, während ich den Reißverschluss seiner Jacke hochziehe. »Du hast Sport, ihr werdet also draußen sein«, fahre ich beim Zumbinden seiner Schuhe fort. »Und wenn du deinen Bruder Ash auf dem Gang siehst, vergiss den Faustcheck nicht«, erinnere ich ihn, während ich ihn anschnalle. »Brüder halten zusammen, okay?«

Das ist ein bemerkenswerter Moment, der gleichzeitig völlig normal ist. Auch du kennst solche Momente. Wir erledigen komplizierte und schwierige Aufgaben auf Autopilot. Während wir Pfannkuchen wenden und Windeln wechseln, sind wir gleichzeitig mit viel wichtigeren Dingen beschäftigt: Wir plaudern mit unserem Ehepartner oder lassen uns ein Problem von der Arbeit durch den Kopf gehen. Dass das möglich ist, hat mit dem erstaunlichen Phänomen der Gewohnheit zu tun.

Gewohnheiten sind faszinierende kleine Dinge. Es sind Dinge, die wir immer wieder (halbbewusst oder unbewusst) tun. Es sind definitionsgemäß natürlich Kleinigkeiten. Aber die Gesamtauswirkung unserer Gewohnheiten ist so groß, wie jede einzelne Gewohnheit klein ist. Gewohnheiten nehmen nicht nur den größten Teil unserer Zeit in Anspruch, sie prägen auch den größten Teil unseres Denkens. Dafür gibt es einen neurologischen Grund.

Die moderne Neurowissenschaft hat gezeigt, dass Gewohnheiten in den tiefsten Bereichen unseres Gehirns (den Basalganglien) entstehen. Das sind die Bereiche, die auf Autopilot laufen, während das Denken der »höheren Regionen« seine komplexe Akrobatik vollführt.

Das ist deshalb wunderbar, weil sich das Denken in diesen Regionen nun wichtigeren Dingen widmen kann. Ich kann

Schuhe zubinden, Sicherheitsgurte anlegen und Whit gleichzeitig eine wichtige Lektion darüber erteilen, wie Brüder in der Öffentlichkeit ihre Zuneigung zueinander zeigen sollten.

Wenn du ein Kleinkind beim Anziehen seiner Schuhe beobachtest, siehst du wiederum, was los ist, wenn wir uns nicht auf unsere Gewohnheiten verlassen können: Das Kind muss seine gesamten mentalen Kapazitäten auf die eine vor ihm liegende Aufgabe richten. Es ist geradezu unmöglich, zu diesem Kind durchzudringen.

Die Fähigkeit unseres Gehirns, auf der basalen Ebene mithilfe von Gewohnheiten zu fungieren und dem Denken in den höheren Regionen auf diese Weise Freiräume zu schaffen, ist eines der wunderbaren neurologischen Geschenke Gottes an uns.<sup>2</sup> Wenn wir es richtig anstellen, können wir auf dieser basalen Ebene unseres Denkens alle möglichen wunderbaren Prozesse »platzieren«, die wir dann ganz natürlich ausführen: die Fahrt nach Hause, eine Umarmung auf dem Weg zur Tür, ein Abendsegen, ein Tischgebet, einen Ball fangen, ein Ei aufschlagen oder den Nacken unseres Ehepartners liebkosen. Gewohnheiten (ob eingeübt oder intuitiv) ermöglichen es uns, in der Welt – die ohnehin schon kompliziert genug ist – zurechtzukommen, ohne uns ständig hinterfragen zu müssen.

Die Vorzüge der Macht der Gewohnheiten können sich aber auch in ihr Gegenteil umkehren. Dieselbe Dynamik, die es uns ermöglicht, eine gute Gewohnheit auszuführen, ohne darüber nachzudenken, macht es so schwer, eine schlechte Gewohnheit abzulegen, auch wenn wir darüber nachdenken und uns bewusst dafür entscheiden. Stell dir ein Wagenrad in einer Furche vor. Es kostet keine Mühe, mit diesem Rad in der Spur zu bleiben. Aber es erfordert unglaubliche Anstrengung, das Rad aus der Furche herauszuziehen und die Richtung zu ändern.

Unser Gehirn liebt Furchen und bleibt gern in der Spur.

Deine Basalganglien sind so gut darin, deine Gewohnheiten in der Spur zu halten, dass du sie nicht einfach auf Knopfdruck ändern kannst. Dein Kleinhirn hat (was es auch soll) sein ganzes Leben damit verbracht, das Denken der höheren Regionen zu ignorieren. Schließlich besteht seine Aufgabe gerade darin, dich – was auch immer passiert – in der Spur zu halten.

Anders gesagt: *Du kannst dich nicht aus einem Muster herausdenken, in das du dich nicht hineingedacht hast.* Du hast dich hineinpraktiziert, also musst du dich auch herauspraktizieren.

Nehmen wir zum Beispiel meine Abendroutine. Meinen höheren Hirnregionen war klar, dass ich nicht wieder einmal einen Abend damit verbringen wollte, meinen Kindern Befehle zu erteilen. Aber als ich auf dem Wasser im Flur ausrutschte, wurden die Basalganglien (von wo aus Kampf- oder Fluchtreaktion gesteuert werden) aktiviert und ich kämpfte mich durch den Abend. Obwohl ich bewusst etwas anderes beabsichtigt hatte, verlief der Abend entsprechend der Norm.

Deshalb sind Gewohnheiten neurologisch so prägend: Sie halten uns in der Spur. Sie haben eine Richtung und ein Ziel, auch wenn sich unser Verstand dagegen sträubt.

Aber Gewohnheiten sind nicht nur neurologisch prägend. Gewohnheiten sind auch geistlich prägend.

Wenn unsere Gedanken in die eine Richtung gehen und unsere Gewohnheiten in die andere, welchen von beiden folgt dann wohl unser Herz?

Das Herz folgt immer der Gewohnheit.

## Alltägliche Gewohnheiten als Anbetungsliturgien

Warum? Weil Gewohnheiten eine Art Liturgie sind. Gewohnheiten sind kleine Routinen der Anbetung – und Anbetung ver-

ändert, was wir lieben. Gewohnheiten sind nicht nur Handlungen, die unsere Familienroutine prägen, sondern Liturgien, die das Herz unserer Familie formen. Deshalb sollten wir sie so sorgfältig auswählen.

Stell es dir so vor: Wenn es darum geht, wie wir geistlich geformt werden, sind unsere Haushalte nicht einfach nur ein Produkt dessen, was darin gelehrt und gesagt wird. Sie sind vielmehr ein Produkt dessen, was dort praktiziert und getan wird – und in der Regel klafft da eine große Lücke.

Wenn unser Herz immer unserem Verstand folgen würde, bräuchten wir das, was wir lernen, nicht einzuüben und zu praktizieren. Wir würden das Gelernte einfach abspeichern und der Rest würde sich von selbst ergeben. Aber so funktioniert der Mensch nicht, weshalb es im biblischen Verständnis von Heiligung nicht nur um Wissen und Informationen, sondern auch um Prägung und Praxis geht.<sup>3</sup> Wir müssen das Richtige nicht nur lernen (was Konzentration und Nachdenken erfordert),<sup>4</sup> sondern auch praktizieren (was Praxis und Wiederholung braucht).<sup>5</sup>

Haushaltsroutinen sind ein Versuch, Lernen und Leben miteinander zu verbinden. Du kannst sie als Möglichkeit verstehen, Kopf und Herz in Einklang zu bringen, damit wir nicht nur wissen, was richtig ist, *sondern es auch gern tun*.

Die Neurologie und Spiritualität von Gewohnheiten können kompliziert erscheinen (vor allem, wenn man noch nie darüber nachgedacht hat), aber kaum etwas ist so praktisch wie die Spiritualität von Gewohnheiten.

Hier sind einige Beispiele dafür, wie ich das Zusammenspiel zwischen Kopf, Herz und Routinen im Erziehungsalltag erlebt habe: