

Von jesus.ch

Routine – Halt oder Gefängnis?



Gute Routinen erfordern die Bereitschaft zur Veränderung.

Quelle: Unsplash+

Routinen geben Geborgenheit und Struktur. Doch manche Gewohnheiten tun uns nicht gut. Welche Routinen prägen unser Leben – und welche möchte der Heilige Geist verändern? Ein aktueller Beitrag bei jesus.ch gibt Antwort.

Routinen schenken Sicherheit und helfen uns, zur Ruhe zu kommen. Vieles in unserem Leben folgt ganz selbstverständlich wiederkehrenden Abläufen – etwa die Jahreszeiten. Auch unsere persönlichen Routinen bestimmen, was sich in unserem Alltag immer wiederholt. Man könnte deshalb auch von «Übung» sprechen: Was übe ich in meinem Leben immer wieder?

Erkennen, was uns nicht guttut

Es gibt Routinen und Rituale, die uns guttun und Halt geben. Andere engen uns ein – obwohl wir längst spüren, dass sie uns nicht mehr guttun. Gott möchte uns durch seinen Geist verändern – auch unser Denken und unsere Gewohnheiten. Dafür braucht es unsere Bereitschaft zur Veränderung. Ein erster Schritt ist, zu fragen: Warum tue ich das eigentlich immer wieder? Wenn wir den Grund erkennen, können wir neue Routinen einüben, die uns und anderen guttun.

Weitere Schritte und Tipps gibt es [im Beitrag von Sharon Wenk](#) auf [jesus.ch](#).

Datum: 11.10.2026

Autor: Valentina Hepp

Quelle: [jesus.ch](#)

Tags

[Leben als Christ](#)

[Ratgeber](#)

[Glaube](#)