



# Katholische Kirche im WDR

Katholisches Rundfunkreferat beim WDR  
Wallrafplatz 7  
50667 Köln  
Tel. 0221 / 91 29 781  
Fax 0221 / 27 84 74 06  
[www.kirche-im-wdr.de](http://www.kirche-im-wdr.de)  
E-Mail: [info@katholisches-rundfunkreferat.de](mailto:info@katholisches-rundfunkreferat.de)

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Katholischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Kirche in WDR 4 | 21.03.2017 08:55 Uhr | Regina Laudage-Kleeberg

## Boxen

Es gibt zwei Stunden in der Woche, die stehen für mich fest, da mache ich etwas nur für mich. Das ist sonntags die eine Stunde Gottesdienst und einmal die Woche gehe ich eine Stunde Boxen.

Was diese beiden Dinge gemeinsam haben? Bei beidem kann ich ganz ich selbst sein und zwar völlig unzulänglich. Beim Boxen ist das so: ich bin total ungeschickt und unsportlich und komme da jedes Mal kaum mit den Abläufen klar. Ich schwitze wie verrückt und sehe nicht im Geringsten gut aus. Während die anderen schon die Übungen durchziehen, muss ich zum 100. Mal den Trainer fragen, wie er das jetzt gemeint hat. Er sagt dann immer: üb einfach mehr vor dem Spiegel, dann lernst du das auch! Die Atmosphäre beim Boxen ist sehr, sehr freundlich, auch wenn man Fehler macht. Ich fühle mich dann völlig in Ordnung, obwohl ich gerade die Schlechteste in der Gruppe bin. Und am Ende klatschen wir alle miteinander ab: wir haben zusammen gelitten, zusammen geschwitzt und merken, wie der Sport im ganzen Körper Endorphine freisetzt. Ich mag diese Leute total, obwohl ich sie im Alltag nie treffen würde.

Sonntags in der Kirche ist das eigentlich genauso: ich komme dahin, die Woche war voll, ich hab meinen Kopf voller Gedanken und treffe Gott – zwar nicht mit Fäusten, aber schon sehr konkret. Der Gottesdienst beginnt mit einem Eingeständnis: jedem von uns ist in dieser Woche einiges nicht gelungen und wir sind auch bestimmt an einigen Stellen hinter unseren Möglichkeiten zurückgeblieben, gute Menschen zu sein. Das alles wird in das Kyrie, also in den Gebetsruf "Erbarme dich unser, Herr" mit hineingenommen.

Auch im Gottesdienst kann ich also ganz ich sein, mit all meinen Fehlern und meinen ganzen Unvermögen. Wie beim Boxen muss ich hier nicht die Beste sein, ich muss nicht gut aussehen.

Mir brennt dann zwar nicht der Schweiß in den Augen, aber manchmal meine Tränen, weil ich einfach alles rauslasse, was in der Woche nicht so gut gelaufen ist. Nicht mit Muskelkraft,

sondern mit Ehrlichkeit, nur für mich.

Und wie beim Boxen gehe ich aus dem Gottesdienst in der Regel mit einem ziemlich warmen und freudigen Gefühl heraus: so wie ich bin, bin ich gut.