



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
E-Mail: info@katholisches-rundfunkreferat.de

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

Kirche in WDR 3 | 12.01.2026 07:50 Uhr | Regina Laudage-Kleeberg

Veganer Grünkohl

Grünkohl. In der Küche steht noch ein Rest vom Vortag und ich nehme schnell einen Löffel aus der Schublade und schiebe mir zwei, drei kleine Ladungen in den Mund. Schmeckt noch besser als gestern, auch kalt. Und dann diese knusprigen kleinen Stücke Räuchertofu, die gefallen mir besonders gut auf der Zunge. Kurz überlege ich, ob ich statt Frühstück den Topf komplett auslöffeln soll. Ich liebe einfach Eintöpfe. In meiner Kindheit waren sie Standard auf dem Mittagstisch: Dieser riesige Schnelldiebstahltopf. Kohl, Kartoffeln, Mettwurst.

Und heute? Ich löftele eine vegane Variante dieses Kindheitsessens. Ich habe ihn gekocht wie sonst: mit ein bisschen Birnensaft und einer Handvoll Dosenbirnen für die Süße, mit etwas Kümmel, sehr viel Salz und Pfeffer. Aber statt der Würstchen habe ich diesen Räuchertofu und Zwiebeln angeschwitzt und mir den Duft in die Nase steigen lassen.

Dass das im Januar passiert, ist eher Zufall. Ich bin in keinem der kleinen Trends zu Hause, wie Veganuary oder DryJanuary. Also: den Jahresanfang nutzen, um auf Alkohol oder Fleisch zu verzichten. Aber ich mag trotzdem, wie diese Trends etwas aufgreifen, was ich, als religiöse Person, total befürworte: Sie geben einem Bedürfnis eine Form.

Einen Monat lang vegan. Einen Monat lang ohne Alkohol. Das sind super Anlässe, um zu klären: Wie gut geht es mir wirklich? Will ich etwas ändern? Brauche ich wirklich Salami auf dem Brot? Brauche ich Rotwein?

Diese Fragen hab' ich mir schon mehrfach gestellt. Denn ich habe mich dabei beobachtet, wie ich nach anstrengenden Tagen etwas in mein Glas gieße, um loszulassen. Keine gute Idee, ich weiß. Ein möglicher Start in eine Sucht, könnte man sagen. Und ich habe irgendwann gemerkt: Hier steckt etwas anderes dahinter. Da steckt ein Bedürfnis nach Abstand. Nach Selbstbestimmung. Dieses Bedürfnis spüre ich oft in meinem Leben. Mich nicht von etwas bestimmen lassen, mich frei fühlen.

Da sind Mettwurst und Rotwein fast schon Kleinigkeiten. Fastenzeiten, egal ob im Januar oder vor Ostern, machen das sichtbar: Wo stehe ich eigentlich? Was tut mir gut? Welchen Abstand brauche ich, um mich wieder neu auf etwas einzulassen?

Und damit komme ich zu dem wohl größten Abstand, den ich in den letzten Jahren genommen habe. Anfang 2022 hab' ich meinen Job gekündigt, bei der katholischen Kirche. Ich hatte den Abstand zur Kirche dringend nötig. Damals hab' ich gedacht: Vielleicht trittst du jetzt einfach aus.

Es ist aber anders gekommen. Erstmal hab' ich im neuen Job gelernt, wie gut es mir tut, meinen Glauben nicht als Hauptberuf zu pflegen. Plötzlich hab' ich wieder in Gottesdiensten gesessen und war einfach nur Teilnehmerin. Vorher hatte ich immer irgendeine Rolle auszufüllen. Diese Freiheit im Gottesdienst war für mich eine erste kleine Annäherung, die nur durch den neuen Abstand möglich geworden ist.

Und mit all dieser Ruhe, die der Abstand mit sich bringt, habe ich verstanden, was ich brauche und was nicht. Eine Sache an meiner Kirchentätigkeit habe ich bis heute vermisst: Mit Menschen wie Ihnen übers Radio verbunden sein. Heute ist mein erster Kirchenbeitrag

nach 3 Jahren Abstand und ich freue mich, dass wir uns jetzt an jedem zweiten Montag erstmal wieder hören.

Ich bin Regina Laudage-Kleeberg aus Münster. Guten Morgen!