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!

Sonntagskirche | 18.10.2026 08:55 Uhr | Bastian Rütten

Ein Lob auf den Sonntagsbraten

Ich bin zu spät geboren. Das meinen zumindest manche Leute, die mich gut kennen. Und sie schmunzeln (Gott sei Dank) dabei. Es ist aber auch nicht von der Hand zu weisen. Wenn ich zum Beispiel beim "Weißen Rössel“ von Peter Alexander textsicher mitsingen kann. Wenn ich meine Pfeife wohl dosiert und genüsslich rauche, als wäre das eine eigene Zeremonie. Aber auch, wenn ich schon am Samstag anfange, den Sonntagsbraten vorzubereiten. Allerdings muss ich zugeben: Wenn ich ehrlich bin, dann beginnt das Procedere schon am Freitag: Zutaten werden eingekauft und Rezepte gewälzt. Am Samstag ist es dann so weit: Der Braten wird gewürzt, scharf angebraten und köchelt dann -bei schwacher Hitze- einige Stunden vor sich hin.
Warum ich das tue? Wahrscheinlich ist das zuerst die Erinnerung an meine Kindheit. Da hat der Sonntag mit solchen Ritualen schon am Vortag seinen Lauf genommen. Aber auch meine Kirche kennt solche Gewohnheiten. Jeder Sonntag und erst Recht jedes große Fest beginnt mit dem Vorabend – Heilig Abend, z.B.. Das hat auch ganz pragmatische Gründe: Wenn man am Vortag ganz sicher mit den Vorbereitungen auf etwas beginnt, dann nimmt einem das zum einen den Stress am Tag selber. Aber es schützt einen auch. Man stolpert nicht "irgendwie“ aus dem Arbeitsalltag und dem doch eher werktäglichen Samstagstrubel in den Sonntag hinein. "Und plötzlich ist dann irgendwie Sonntag geworden“. Weil ich das bei mir selber gemerkt habe, habe ich mich an den Sonntagsbraten meiner Kindheit erinnert. Wann immer ich kann, zelebriere ich die Braterei nun genauso. Und wenn das ganze Haus duftet, ist spätestens auch allen klar: Morgen, da wird zusammen gegessen. Auch das ist ja nicht unwichtig. Erst recht dann, wenn man die ganze Woche über bei all den Aktivitäten schon mal aneinander vorbei lebt.
Im Sonntagsgottesdienst versammeln wir Christen uns Woche für Woche um einen Tisch. Auch das kann guttun. Und wenn das Brot gebrochen wird, dann betet der Priester im Hochgebet: "Wir feiern den ersten Tag der Woche, den Sonntag…“ – Auch, wenn viele vom WochenENDE reden, tut mir diese Deutung gut. Für uns beginnt die neue Woche mit dem Fest, der Gemeinschaft und der Auszeit. Das hat nichts mit Schlendrian zu tun. Da geht es um eine grundsätzliche Einstellung.
Welche Prioritäten habe ich? Was sind meine Schwerpunkte? Worauf kommt es bei mir wirklich an? Mit wem darf ich mein Leben teilen? Wo "schmeckt uns“ (und das auch im übertragenen Sinne) unser Leben gemeinsam?
Der Dichter Rainer Maria Rilke schrieb mal: "Als Mahl beganns und ist ein Fest geworden“. Was steht bei Ihnen heute auf dem Tisch? Haben Sie gestern schon angebraten? Gibt es "schnelle Küche“, oder bleibt die Küche kalt? Wird was "aufgewärmt“? Keine Bange: Alles Ok!
Ich wünsche Ihnen aber einen wirklich gesegneten Sonntag – ob mit oder ohne Braten. Einen Tag, an dem die neue Woche für Sie und alle ihre Lieben gut starten kann. Nicht zuletzt, weil Gott auch an Montagen weiter dabei ist.