

23.10.2026 um 05:20 Uhr

hr1 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Almut Siodlaczek,

Sozialarbeiterin und Diakonin Ev.-Freikirchliche Gemeinde (Baptisten), Ober-Ramstadt

Selfcare durch Hefeteig

„Mein erster Hefekuchen!“ Thomas präsentiert stolz sein Werk in der Runde. Ich beobachte ihn dabei und frage mich: Wie wurde aus ihm ein Bäcker? Eigentlich kenne ich ihn nur am Schreibtisch. Ein Zahlenmensch mit vielen Tabellen.

Vom Schreibtisch in die Backstube

Doch seit einiger Zeit hat er eine neue Leidenschaft: Kochen und Backen. Aktuell probiert er Hefeteig.

Mit diesem Hobby ist er nicht allein. Viele Leute backen daheim Brot. Im Internet finden sich viele Anleitungsvideos mit guten Tipps.

Warum backen so viele Menschen selbst?

Was steckt hinter diesem Trend? Ich glaube, es hat damit zu tun, dass Menschen gerne etwas erschaffen. Es ist ein gutes Gefühl, wenn etwas Neues entsteht. Wenn ich merke: Ich habe es in der Hand. So ganz wörtlich: Den Teig fühlen. Ihn kneten, bis er elastisch ist. Formen und dann aufgehen lassen. Ja, das braucht Zeit. Aber es kann ein guter Ausgleich sein zum digitalen Alltag.

Kneten, formen, aufgehen lassen: Erholung für den Kopf

Thomas berichtet genau das. Er sagt: „Meine Arbeit am Schreibtisch ist körperlich nicht anstrengend, aber ich brauche Erholung für den Kopf. Beim Backen sind das für mich solche

Momente. Ich kann etwas ganz anderes tun. Und ich sehe ein Ergebnis.“

Gott schafft etwas Neues

Ich stelle mir vor, wie Thomas da in der Küche steht und knetet und formt. Und ich denke dabei an den Anfang der Bibel: Wie Gott die Welt geformt hat. Die Tiere. Und die Menschen. In der Bibel steht: Gott hat den Menschen nach seinem Bild gemacht. (1. Mose 1,27) Ich verstehe das so: Gott macht gerne etwas Neues. Und uns hat er das mitgegeben.

Kreativität als Geschenk

Teig kneten kann eine Erinnerung daran sein. Andere arbeiten gern mit Holz oder malen Bilder. Aber Brot und Kuchen machen nicht nur den Hobbybäckern Freude, sondern allen, die ein Stück probieren dürfen.

Zeit für frischen Hefeteig: Am Wochenende backen

Ich glaube, ich muss mal nachsehen, ob ich noch ein Päckchen Hefe im Haus habe. Am Wochenende könnte ich auch mal wieder backen.