Fr
Sa
Gott
sei Dank, es ist
Sonntag
7 gute Gründe,
den Sonntag
zu feiern
Mo

Gott sei Dank, es ist Sonntag!

„Nur ein ruhendes Gewässer wird wieder klar.“ Diese Weisheit aus Tibet veranschaulicht, wozu es den Sonntag gibt: Er schenkt uns Ruhe, die hinter uns liegende Woche sacken zu lassen und wieder klar zu sehen. Der Fluss der Arbeiten und Geschäftstätigkeiten kommt am Sonntag zum Stehen, wir können uns besinnen und durchatmen.

In der Bibel wird die Ruhe des Sonntags als ein Geschenk Gottes an die Menschen dargestellt. Gott sei Dank, es ist Sonntag! Das Gebot „Du sollst den Feiertag heiligen“ ermutigt dazu, den Alltag am Sonntag abzuschütteln und sich den schönen Dingen des Lebens zuzuwenden.

Sonntag ist nicht „alle Tage“, sondern ein besonderer Tag – für mich selbst, für die Familie, für Freundinnen und Freunde, für Gott und die Gemeinde.

Doch der Sonntag ist in Gefahr: Seit der Veränderung des Ladenschlussgesetzes werden in vielen Städten Einkaufszentren, Waschanlagen oder Videotheken immer häufiger sonntags geöffnet. Immer mehr Dienstleistungen werden rund um die Uhr angeboten und das an allen sieben Tagen der Woche. Entsprechend mehr Menschen müssen am Sonntag arbeiten oder gehen einkaufen. Die Kirchen wollen dies nicht hinnehmen und setzen sich dafür ein, den Sonntag zu schützen.
Die Argumente finden Sie in dieser Broschüre.

Gesegneten Sonntag!

Die Herausgeber

Und Gott segnete den siebenten Tag
und heiligte ihn,
weil er an ihm ruhte
von allen seinen Werken,
die er geschaffen und gemacht hatte.

1. Mose, Kapitel 2, Vers 3

7 persönliche Standpunkte zum Sonntag

Tag der Einkehr

Der Sonntag ist ein Tag der Einkehr. Ich finde Ruhe und halte Rückschau auf die Woche. Meist ist Gelegenheit, sich mit Dingen zu befassen, zu denen ich sonst keine Zeit finde. Auch ohne Kirchgang kann einem der Sonntag heilig sein. Ich widme mich der Familie, Freunden und Bekannten. Oft ist der Sonntag heute aber kein Ruhetag mehr, sondern ein Trubeltag. Leider!

Horst-Dieter Lietzau (Fotograf)

Ganz ohne Reglementierung

Die Sabbatruhe durchbricht die Hektik des Alltags. Was im alltäglichen Leben so wichtig zu sein scheint wird relativiert. Der wöchentliche Feiertag ist nichts, was reglementiert. Ganz im Gegenteil: Er hebt die Reglementierungen, denen wir uns im Alltag unterwerfen, auf – für einen ganzen Tag der Woche.

Roderich Kuchem
(Vorsitzender einer Einzelhandels-Werbegemeinschaft)

Licht am Ende des Alltagstunnels

Der Sonntag ist mir heilig. Er ist der Ankerpunkt der Woche, ein Tag zum Luftholen. Ich komme weg vom Alltagsrhythmus, kann Kraft schöpfen und zu mir finden. Der Sonntag ist ein besonderer Tag. Gemeinsame Unternehmungen mit Familie und Freunden sind wichtig. Manchmal besuche ich einen Gottesdienst. Der Sonntag ist der Lichtpunkt am Ende des Alltagstunnels.

Caroline Bublitz
(Sprachwissenschaftlerin)

i-Punkt auf der Woche

Weil Gott ihn als Feiertag gegeben hat, ist der Sonntag heilig. Gott weiß, dass dieser Rhythmus von sechs Arbeitstagen und einem Ruhetag gut ist für uns Menschen. Ohne den Sonntag gäbe es nur Werktage. Auch aus medizinischer Sicht ist ein Ruhetag wichtig. Der Sonntag ist der i-Punkt auf der Woche. Im Gottesdienst dienen wir Gott und er dient zugleich uns.

Markus Koch (Diakon)

Kein schnöder Alltag

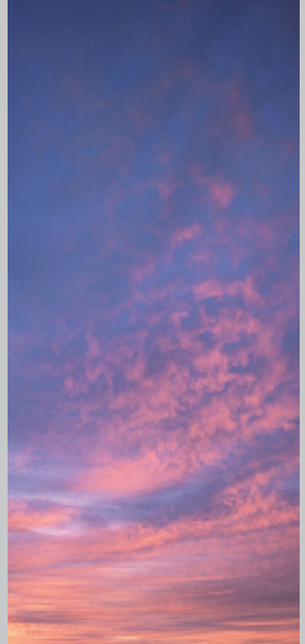
Mir ist der Sonntag heilig, weil es so schon in der Bibel steht. Wir sollen am siebten Tag ruhen. Das ist mir wichtig. Ich boykottiere verkaufsoffene Sonntage, denn Gott hat den Sonntag als einen herausgehobenen Tag gesehen, nicht als schnöden Alltag. Und im Haushalt verzichte ich auf das Wäschewaschen und Staubsaugen. Wir sollten wieder mehr zur Besinnlichkeit finden.

Ingrid Kirchner (Angestellte)

Gottes Beispiel folgen

Es muss einen Tag in der Woche geben, wo beide Eltern frei haben und die Familie gestärkt wird. Denn während der Arbeit bleibt für die wirklich wichtigen Sachen häufig keine Zeit übrig. Wir brauchen die Ruhe des Sonntags, um wieder Kraft zu schöpfen und uns immer wieder auf das Wesentliche zu konzentrieren. Selbst Gott hat sich nach der Schöpfung einen Tag „Auszeit" genommen, also dürfen wir seinem Beispiel getrost folgen.

Shelley Thompson (Fußballerin)



Auf die Familie konzentrieren

Ich weiß, dass der Sonntag etwas Besonderes ist. Ich suche die Ruhe und konzentriere mich auf meine Familie. Oft bin ich mit Freunden zusammen. Aber der Sonntag wird immer mehr zum Unruhetag. Sein besonderer Charakter kommt ihm abhanden, indem das Geschäfts- und Alltagsleben einfach wie wochentags weitergeht. Ich möchte den Sonntag als Tag der Ruhe erhalten wissen.

Martin Franz (Familienvater)

Fragen zum Sonntag

Warum soll man am Sonntag „ruhen“?

Die Sonntagsruhe geht auf das biblische Gebot zurück, am siebten Tag der Woche nicht zu arbeiten.

„Sechs Tage sollst du arbeiten und alle deine Werke tun. Aber am siebenten Tage ist der Sabbat des Herrn, deines Gottes. Da sollst du keine Arbeit tun, auch nicht dein Sohn, deine Tochter, dein Knecht, deine Magd, dein Vieh, auch nicht dein Fremdling, der in deiner Stadt lebt.“ (2. Mose 20, 9-10)

Der Sonntag wurzelt im Sabbat, so wie er in der jüdischen Tradition am Sonnabend gefeiert wird. In den biblischen Zeiten wurde der Sabbat als letzter Tag der Woche gezählt. Auch für Jesus war es selbstverständlich, den Sabbat einzuhalten.

Woher kommt der Name Sonntag?

Wie der Name es schon sagt, kommt die Bezeichnung Sonntag von der Sonne. Bereits die Römer ordneten die sieben Wochentage der Sonne, dem Mond und den Planeten sowie den dazugehörigen Göttern zu. Der Sonn(en)tag galt ihnen als besonderer Tag.

Warum feiern Christen den Sonntag und nicht den Samstag?

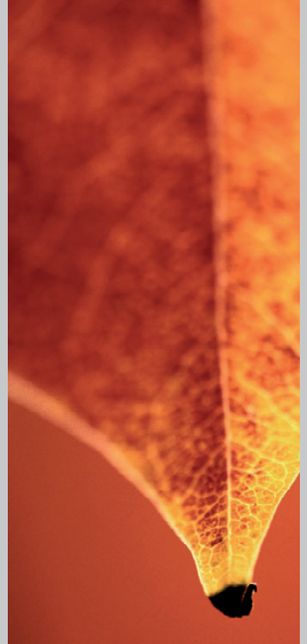
Die ersten christlichen Gemeinden feierten zusätzlich zum Sabbat den darauf folgenden ersten Tag der Woche als „Tag des Herrn“, um sich an die Auferstehung Christi zu erinnern. Denn in der Bibel heißt es, dass die Frauen „bei Sonnenaufgang, als der Sabbat vorüber war“, ans Grab Jesu gekommen waren und es leer aufgefunden hatten. Jeder Sonntag lässt sich in diesem Sinne als ein kleines Osterfest verstehen. Im 4. Jahrhundert wurde das Gebot der Sabbatruhe dann auf den Sonntag übertragen. Seitdem ist er ein christlicher Feiertag.

Seit wann ist der Sonntag ein geschützter Ruhetag?

Schon der römische Kaiser Konstantin I. erklärte im Jahre 321 den Sonntag zum allgemeinen Ruhetag, an dem viele Arbeiten und Rechtsgeschäfte untersagt waren. Von dort bis zum arbeitsfreien Sonntag im modernen Sinne war es aber ein langer Weg. Noch im 19. Jahrhundert wurde, bedingt durch die industrielle Revolution, bis zu achtzehn Stunden an sieben Tagen in der Woche gearbeitet. Erst 1891 wurde die Sonntagsarbeit durch ein Gesetz in Deutschland verboten. Seit 1919 ist der Sonntag als Tag „der Arbeitsruhe und seelischen Erhebung“ verfassungsmäßig geschützt.

Wann beginnt der Sonntag?

Der Sonntag wird am Sonnabend um 18 Uhr eingeläutet. Der Zeitpunkt hat damit zu tun, dass auch der jüdische Sabbat bereits am Vorabend beginnt. Um den Sabbat feierlich zu begrüßen, versammelt sich die Familie bei Sonnenuntergang um einen gedeckten Tisch und entzündet die Sabbatleuchter.



Der Sonntag und die staatlich anerkannten Feiertage bleiben als Tage der Arbeitsruhe und seelischen Erhebung gesetzlich geschützt.

Grundgesetz, Artikel 140

7 gute Gründe, den Sonntag zu feiern

Taktschlag für das Leben

Sonntage tun gut. Sie entsprechen dem menschlichen Bedürfnis nach regelmäßiger Auszeit und Erholung. Sonntage geben der Zeit einen Takt. Durch sie entsteht der Rhythmus der Wochen. Sie sind Ruheinseln für die Seele. Am Ende einer Arbeitswoche und vor Beginn einer neuen gibt der Sonntag Gelegenheit zum Innehalten und Kraftschöpfen.

Eine Pause vom Alltag

„Ohne Sonntage gibt es nur noch Werktage." Das kirchliche Motto zum Sonntagsschutz bringt es auf den Punkt: Sonntage unterbrechen den Alltag und schenken den Menschen freie Zeit – ohne Beruf, Schule oder andere Alltagspflichten. Am Sonntag bietet sich die Chance, eine Pause zu machen und neuen Atem zu holen.

Entschleunigung des Lebens

Der Sonntag ist dafür da zu tun und zu lassen, was einem gefällt. Viele Menschen mögen es, lang auszuschlafen und gemütlich zu frühstücken. Andere nutzen den Tag für einen Ausflug ins Grüne, für Sport oder Kultur. Am Sonntag kann man auf andere Gedanken kommen, sich am Leben freuen und die Seele baumeln lassen. Der Alltag ist davon bestimmt, dass alles „schnell schnell" gehen muss. Der Sonntag entschleunigt das auf Mobilität und Flexibilität getrimmte Leben.

Freiheit beanspruchen

Sonntags frei zu haben, ist ein wichtiges Stück menschlicher Freiheit. Am Sonntag sind die Menschen frei von den Ansprüchen der Arbeits- und Geschäftswelt, frei von Leistungsdruck und Konsumzwang. Am Sonntag geht es nicht um Kaufen und Verkaufen, sondern er ist ein Tag auch für Dinge, die sich ökonomisch nicht rechnen. Der freie Sonntag ist ein Zeichen gegen die Vermarktung des Menschen und die Ökonomisierung aller Lebensbereiche.

Gottesdienst feiern

Das Läuten der Glocken erinnert daran: Der Sonntag ist eine Zeit für Gott, ein Tag, sich auf sich selbst und den Glauben zu besinnen. Für Christinnen und Christen bildet der Gottesdienst seit jeher den Mittelpunkt des Sonntags und verleiht dem Tag seine Schönheit und Tiefe. Die Türen der Kirchen stehen am Sonntag für alle Menschen offen. Der Gottesdienst ist eine Chance, am Sonntag seine Bitten und Wünsche vor Gott zu bringen, Orientierung zu finden und sich von der biblischen Botschaft trösten und stärken zu lassen.

Gottes Geschenk

„Gott segnete den siebenten Tag und heiligte ihn, weil er an ihm ruhte von allen seinen Werken, die er geschaffen und gemacht hatte", heißt es am Anfang der Bibel (1.Mose 2,3). Gott ruhte nicht, weil er erschöpft war, sondern um die Schöpfung zu vollenden. Der Sonntag ist ein Geschenk, das Gott den Menschen macht, ein „gesegneter" Tag, ohne den die Schöpfung unvollständig wäre. Das dritte Gebot heißt deshalb: „Du sollst den Feiertag heiligen".

Zeit für Familie und Freunde

Familien, Kinder und Eltern, Partner und Freunde finden am Sonntag Zeit für einander. Es ist der Tag für Gespräche, ein gutes Essen oder einen Ausflug. Was unter der Woche zu kurz kommt, hat hier Zeit. Der Sonntag schafft auch die Möglichkeit, die Gemeinschaft von Kirchengemeinden oder Vereinen zu pflegen.

7 Sonntagsideen

Sonntag ohne Uhr

Verzichten Sie darauf, eine Uhr zu tragen. Am Sonntag wird Ihnen Zeit einfach so geschenkt, und die sollen Sie genießen. Schlafen Sie solange, wie Sie mögen. Heute drängt nichts. Faulenzen ist erlaubt. Sie müssen auch nicht bis zu einer bestimmten Zeit Mittag gegessen haben. Nach einem ausgiebigen Frühstück ist Zeit bis zur nächsten Mahlzeit. Und wenn Sie einen Gottesdienst besuchen wollen, können Sie dies in vielen Gemeinden auch am Abend tun.

Sonntag umsonst

Unternehmen Sie etwas, ohne Geld auszugeben. Freizeitvergnügen können heutzutage sehr teuer werden. Besonders bei kommerziellen Freizeitangeboten werden stattliche Eintrittspreise verlangt. Aber es gibt auch viele Aktivitäten, die nichts oder nur wenig kosten: der Radausflug ins Grüne, der Besuch eines öffentlichen Abenteuerspielplatzes, das Feuerwerk zum Stadtfest oder die Besichtigung einer Kirche ...

Familiensonntag

Familien kennen die Frage „Was machen wir am Sonntag?“ Manchmal gehen die Vorstellungen von Kindern und Eltern weit auseinander und es ist nicht immer leicht, sich zu einigen. Tipp: Jede und jeder darf für einen Teil des Tages die Entscheidung treffen. Eines der Kinder darf bestimmen, was es zu essen gibt, das andere, auf welchen Spielplatz es geht und die Eltern dürfen abends ihr Lieblingsspiel aus dem Schrank holen.

Pilgersonntag

Nutzen Sie den Sonntag für einen kleinen Pilgerweg. Es gibt mittlerweile einige beschilderte Pilgerwege in Deutschland, auf denen Sie ein Stück gehen oder mit dem Rad fahren können, zum Beispiel den Elisabethpfad von Frankfurt nach Marburg (www.elisabethpfad.de), den Pilgerweg von Loccum nach Volkenroda (www.pilgerprojekt.de) oder den Mönchsweg von Glückstadt nach Fehmarn (www.mönchsweg.de). Wenn es keinen Pilgerweg in Ihrer Nähe gibt, können Sie auch zu einer sehenswerten Kirche in Ihrer Umgebung pilgern.

Sonntagsköche

Laden Sie Freundinnen und Freunde, gute Nachbarn oder Verwandte nicht zum Essen, sondern zum Kochen ein. Dass Fernsehmoderatoren mit prominenten Köchen vor kochenden Töpfen plaudern zeigt: Kochen mit mehreren Leuten kann richtig Spaß machen und ist sehr unterhaltsam. Jeder der Gäste kann einen Teil zum Menü beitragen, auch die Kinder. Gemeinsam wird geschnipselt, gerührt und gekocht, schließlich abgeschmeckt. Und nebenbei ist Zeit zum Reden. Das Essen ist dann fast nur noch eine Nebensache.

Büchersonntag

Haben Sie Bücher im Regal stehen, die Sie kein zweites Mal lesen werden und gut entbehren können? Dann verhelfen Sie ihnen zu neuen Eigentümern, indem Sie am Sonntag zu einer Bücherparty einladen. Natürlich dürfen auch die Eingeladenen ihre Bücher mitbringen. Bei Kaffee und Kuchen gibt es Gelegenheit, die Bücher in Augenschein zu nehmen, aus dem einen oder anderen Buch etwas vorzulesen und darüber miteinander ins Gespräch zu kommen. Am Ende kann jeder für ein altes Buch ein neues mit nach Hause nehmen.

Sonntagsmobil

Lassen Sie Ihr Auto am Sonntag stehen, verzichten Sie auf Verkehrsstress und Stau und bewegen Sie sich aus eigener Kraft fort: zu Fuß, mit dem Fahrrad, mit einem Boot. Auch ohne Auto kann man ins Grüne kommen, denn viele Naherholungsgebiete sind an das öffentliche Verkehrsnetz angebunden. Sogar das Fahrrad kann man meistens in die Bahn mitnehmen. Und ganz nebenbei trägt der Autoverzicht auch noch dazu bei, das Klima zu schützen.

Weck' die Schildkröte in Dir!

„Es gilt als ausgemacht, dass die Glückseligkeit sich in der Muße findet", sagte Aristoteles im vierten Jahrhundert vor Christus. Auf gut Deutsch: Nichtstun macht glücklich.

Unsere Kultur hat sich aus dieser Weisheit wenig gemacht. Preußisch-protestantische Arbeitsmoral hielt nichts vom Nichtstun. Wir kennen Sätze wie: „Müßiggang ist aller Laster Anfang". Disziplin, Fleiß und Selbstverleugnung sind preußische Tugenden. „Gib, dass ich tu mit Fleiß, was mir zu tun gebühret ...", so klingt es im Evangelischen Gesangbuch.

Auch heute noch gilt es als schick und moralisch korrekt, im Stress zu sein, unabkömmlich, mit einem übervollen Terminkalender. In der Regel haben wir es einfach nicht gelernt, mal fünfe gerade sein zu lassen.

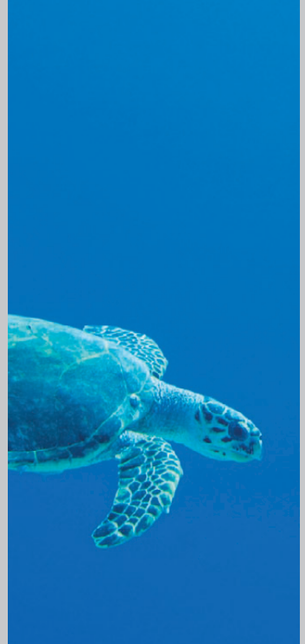
Dabei gibt es gute Gründe, wenigstens am Sonntag das Leben jenseits der Rastlosigkeit zu entdecken: die Kinder nicht zu drängeln, sich Zeit zu nehmen zum Kuscheln und Reden, das Nichtstun einzuplanen und die einfachen Dinge des Lebens zu genießen – ein schönes Essen, die Wolken am Himmel, die Blumen auf dem Tisch.

Biochemische Forschungen haben gezeigt: Wer gelegentlich der Faulheit frönt, lebt länger. Stresshormone fressen die Wachstumshormone, die uns fit halten, förmlich auf. Aus der Ruhe kommt die Kraft, gut und lang zu leben. Die Schildkröten machen es vor. Nur ist es eben gar nicht so einfach, die Schildkröte in sich zu wecken, wenn der Rest der Welt selbst am Sonntag schnell noch einmal ins Büro fährt, gerne einkaufen geht oder sein Auto in die Waschanlage fährt.

Nicht nur der Körper, auch Geist und Seele profitieren von den Mußestunden des Sonntags. Geistesblitze setzten Müßiggang voraus. Um Ideen zu entwickeln, muss der Kopf frei sein. Von Albert Einstein wird erzählt, dass er im Schnitt zwölf Stunden schlief – und nebenbei seine Relativitätstheorie entwickelte. „Den Seinen gibt es der Herr im Schlaf", sagt schon die Bibel (Psalm 127,2). Sie weiß wohl darum, dass Welt- und Selbsterkenntnis nicht dem Alltagsstress entspringt, sondern Zeit und Raum braucht, die ein freier Sonntag schenken kann.

Muße und Religion haben manches gemein: Sie lehren uns, dass es heilsam ist, Abstand zu gewinnen von den Pflichten und Sorgen dieser Welt, um zu sich selbst zu finden, zu anderen - und zu Gott.

Melanie Kirschstein



Gott hat sich nicht ausgeruht,
weil er müde war.
Er war nicht müde.
Am siebten Tag hat er
die Ruhe geschaffen.
Als er mit allem fertig war,
hatte er die ganze Unruhe
in Ordnung gebracht.
Und jetzt konnte er sich die Ruhe
ausdenken. Darum ist die Ruhe
das allergrößte Wunder.
Kannst du das verstehen?

Anna

Impressum

Textnachweise
Seite 10/11: Diese und weitere Ideen in der Broschüre: „Sonntagsideen für das ganze Jahr", Informations- und Pressestelle der Ev.-luth. Landeskirche Hannovers

Seite 13: Fynn, aus: „Hallo Mister Gott, hier spricht Anna", Scherz Verlag, Bern und München 1975, alle Rechte vorbehalten S. Fischer Verlag, Frankfurt/M.

Seite 15: Dorothee Sölle, aus: Der siebte Tag ist heilig, in: Dorothee Sölle/Luise Schottroff, Den Himmel erden, 1996, S. 89

Herausgeber
Amt für Öffentlichkeitsdienst der Nordelbischen Ev.-Luth. Kirche
Königstraße 54, 22767 Hamburg, afoe@nordelbien.de
in Zusammenarbeit mit dem Kirchenamt der Evangelischen Kirche in Deutschland

Redaktion Michael Stahl (verantwortlich), Udo Hahn

Layout unikat, www.ich-bin-ein-unikat.de

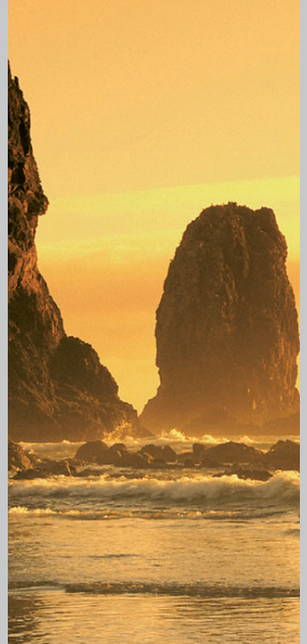
Bestellungen Unter den folgenden Internet-Adresse können Sie alle Materialien zur Initiative „Gott sei Dank, es ist Sonntag" bestellen: *www.komm-webshop.de*

www.sonntagsruhe.de

Gebet zum Sonntag

Freie Zeit – mein Gott, wie schön!
Ich kann mich entspannen,
Atem holen, zur Besinnung kommen.
Ich kann mich freuen
an Menschen, die mir lieb sind,
am Licht der Sonne,
an Blumen und Bäumen,
am Singen der Vögel,
wer weiß, woran noch?
Ich kann dein Wort hören und deine Liebe feiern
mit allen, die an dich glauben.
Ich danke dir, Gott.
Ich bitte dich um deinen Segen für diesen Tag,
den Tag deines Sohnes.
In seinem Licht will ich leben.

Evangelisches Gesangbuch



Das dritte Gebot sagt mir:
Du sollst dich selbst unterbrechen.
Zwischen Arbeiten und Konsumieren
soll Stille sein und Freude,
zwischen Aufräumen und Vorbereiten
sollst du es in dir singen hören,
Gottes altes Lied von den sechs Tagen
und dem einen, der anders ist.
Zwischen Wegschaffen und Vorplanen
sollst du dich erinnern
an diesen ersten Morgen,
deinen und aller Anfang,
als die Sonne aufging
ohne Zweck
und du nicht berechnet wurdest
in der Zeit, die niemandem gehört
außer dem Ewigen.

Dorothee Sölle

Mo
Di
Mi
Do
www.sonntagsruhe.de