

DER SONNTAG – GOTTES GESCHENK AN UNS MENSCHEN

1. Tag der Befreiung

Der Sonntag als Nachfolgetag des jüdischen Schabbats ist für uns Christen der Tag der Beteiligung des Menschen an Gottes Freiheit (Vgl. Dtn 5, 12ff). Papst Benedikt XVI. hat 1985 als Kard. Joseph Ratzinger gesagt: **„Am Schabbát gibt es keine Herren und Knechte, sondern nur die Freiheit der Kinder Gottes und das Aufatmen der ganzen Schöpfung“**. Mit einem Wort: Der Schabbat/Sonntag ist Gottes Protest gegen die Versklavung des Menschen und die Ausbeutung der Schöpfung. Daher soll es uns darum gehen, den Sonntag als Tag der äußeren und inneren Befreiung zu feiern – Befreiung von Konsum- und Kaufzwang, von Geld- und Profitgier, von Arbeitswut und Leistungszwang, von Alltagsdruck und rastloser Hetze.

Der Sonntag als Tag der Freiheit hat in Bayern eine lange Tradition – s. „Lex Bajuvariorum“ (7.Jh.): **„Wenn ein freier Mann nach dreimaliger Mahnung vom Arbeiten am Sonntag nicht lässt, soll er die Freiheit verlieren und leibeigener Knecht werden – da er am heiligen Tag nicht hat frei sein wollen“**.

Doch es geht nicht nur um „frei von“, sondern vor allem auch um „frei für“. Es gilt also, den Sonntag als Tag der Erholung und Entspannung, der Ruhe und der Besinnung, der persönlichen Begegnung und der Solidarität mit den Mitmenschen – als Tag, der uns wirklich aufatmen lässt und zum wahren Leben befreit.

„Der Gott, der am siebten Tag ruht und sich seiner Schöpfung erfreut ist derselbe, der durch die Befreiung seiner Söhne und Töchter aus der Zwangsherrschaft des Pharaos seine Herrlichkeit erweist.“

Johannes Paul II.: Apost. Schreiben „Dies Domini“ – Nr. 12

2. Tag der Auferstehung

Der Sonntag ist die wöchentliche Feier der Auferstehung. Diese Feier ist aber keine bloße Erinnerung, kein bloßes Zurückschauen in die Vergangenheit, sondern ein lebendiges Gedenken des auferweckten Herrn. Der Auferstandene lebt hier und jetzt mitten in seiner Kirche. Er ist uns stets gegenwärtig und bleibt bei uns **„alle Tage bis zum Ende der Welt“** (Mt 28,20). Jeder Sonntag ruft uns den Sieg des Auferstandenen über Sünde und Tod ins Gedächtnis – und damit den Anfang der Vollendung der Geschichte Gottes mit uns Menschen. Das bedeutet, dass Leid und Mühsal, selbst der Tod nicht das letzte Wort haben, sondern dass wir wirklich hoffen dürfen und diese Hoffnung nicht vergeblich ist. Die Feier des Sonntags bestärkt uns in der Langmut, in der Hoffnung, in der Zuversicht – sie schenkt unserem Leben einen langen Atem.

Mit einem Wort: Die Sonntagsfeier will uns zu „*österlichen*“ Menschen machen – zu Menschen, die aus der Auferstehung heraus und auf die Auferstehung hin leben. Daher wurde den Christen das Knien im Sonntagsgottesdienst in der Frühkirche verboten. Es ist auch kein Zufall, dass in der russischen Sprache der Sonntag schlicht **„Auferstehung“** heißt – hier kommt der Jahrhunderte alte Glaube der Christen Russlands, dass der Sonntag auch von der Bezeichnung hier stets an den auferstandenen Herrn erinnert.

„Wer den Sonntag feiert, bekennt: Christus ist auferstanden, er lebt.“

Gem. Erklärung der Kirchen zum Sonntag, 16.9.99 – Nr. 13

3. Tag der „Arbeitsruhe und der seelischen Erhebung“

Nach arbeitsmedizinischen Erkenntnissen gibt es einen Tagesrhythmus des Menschen und einen Wochenrhythmus. Die tägliche 24-Stunden-Biokurve kennt Schwächephasen (z.B. nachmittags um 14.00 Uhr und nachts um 1.00 Uhr). In diese Zeiten, in denen der Mensch im allgemeinen weniger leistungsfähig und recht müde ist, legen wir, so weit es möglich ist, Ruhepausen ein. Ähnlich ist es mit dem Wochenrhythmus: Nach 5 oder 6 Tagen Arbeit sehnen sich Körper und Geist nach Entspannung, Erholung und geistiger Ruhe. Diese Regenerationsphase ist für uns Menschen gesundheitlich notwendig. Dies bietet uns der gemeinsame freie Sonntag.

Diesen Wochenrhythmus verdanken wir den Juden. Die jüdische Sabbatwoche nennt der *Bibeltheologe Josef Blank* „**eine kulturgeschichtliche, soziale und humane Großtat allerersten Ranges**“. „**Die Woche**“ – sagt er – „*ist in jeder Weise am Menschen orientiert, dessen Leben sie rhythmisch gliedert, zu seinem eigenen Wohlbefinden, so dass diese Ordnung sich seinem Leben, ja seinem Leibe gewissermaßen einprägt.*“ Die Wurzeln unseres Sonntags liegen im jüdischen Schabbat.

In unserem Grundgesetz wird der Sonntag „**Tag der Arbeitsruhe und der seelischen Erhebung**“ genannt und genießt daher auch einen besonderen Schutz. Den Ausdruck „*seelische Erhebung*“ erklärt der *Philosoph Robert Spaemann* so: „**Wenn das Grundgesetz den Sonntag als >Tag der seelischen Erhebung< bezeichnet, dann heißt dies zuerst und vor allem: Es ist der Tag, an dem wir uns über die funktionalen Sachzwänge des Alltagslebens erheben und das Leben selbst feiern.**“ Mit anderen Worten: **Die Feier des Sonntags ist nicht nur für uns Christen, sondern für alle Menschen** eine ständige Gelegenheit, miteinander zu lernen, dass das Entscheidende und Beglückende in unserem Leben letztlich das Geschenke ist und nichts Gemachtes, Gerafftes oder Verdientes.

„Zum verantwortlichen Umgang mit der Zeit gehört die regelmäßige Unterbrechung... Wer seine Zeit bis zum Äußersten auskaufen will und den Rhythmus der Zeit missachtet, untergräbt die natürlichen Lebensbedingungen ebenso wie die Bedingungen der Freiheit.“

Gem. Erklärung der Kirchen zum Sonntag, 16.9.99 – Nr. 11

4. Tag der Schöpfung und der Erholung der Natur

Im Zehnwort von Sinai (*Exodus 20 und Deuteronomium 5*) wird betont, dass der siebte Tag als Ruhetag nicht nur für den Menschen, sondern auch für das Vieh gilt. Die ganze Schöpfung soll aufatmen dürfen. Der Sonntag, wie der Sabbat, will uns an diese Botschaft erinnern: Gott will nicht nur uns Menschen, sondern seiner ganzen Schöpfung Ruhe gönnen. Durch die Feier des Sonntags soll uns unsere Verantwortung für die Schöpfung immer bewusster werden.

Am Sonntag feiern wir die erste und vornehmste unter allen göttlichen Gaben – das Geschenk des Geschaffenseins. So ist der Sonntag der Tag des Dankes für die Schöpfung, ein Fest der Schöpfung. Allerdings kommt es entscheidend darauf an, nicht nur Gott für seine Schöpfung zu danken, sondern uns im Alltag auch danach zu richten – durch ein schöpfungsgerechtes Leben, durch die konkrete Schonung und Pflege von Gottes Schöpfung auch in Wirtschaft und Industrie – z.B. durch ein nachhaltiges Wirtschaften in den Betrieben.

**„Durch die Sonntagsruhe können die täglichen Sorgen und Aufgaben wieder ihre richtige Dimension erlangen:
die materiellen Dinge, über die wir uns erregen,
machen den Werten des Geistes Platz...
Selbst die Schönheiten der Natur können wiederentdeckt
und intensiv genossen werden.
Der Sonntag...wird so zur Einladung für den Menschen,
einen erneuerten Blick auf die Wunderwerke der Natur zu werfen.“**

Johannes Paul II.: Apost. Schreiben „Dies Domini“, Nr. 67

5. Tag der Gemeinschaft und der Solidarität

In der Hetze des Alltags, unter dem Druck von Arbeit und Leistung ist es oft unmöglich, mit anderen Menschen in Kontakt zu kommen, anderen wirklich zu begegnen. Denn echte Begegnung braucht Zeit, braucht Raum, braucht das Frei-Sein von Zwängen. Voraussetzung für Kommunikation und Begegnung, die unser Leben bereichern, ist, ausreichend Zeit füreinander zu haben. Dann erst können menschliche Beziehungen wachsen, dann erst können Menschen zueinander finden und einander Halt geben.

Daher gilt es, den Sonntag als Tag der Arbeitsruhe und der seelischen Erhebung *gemeinsam* zu feiern. Das ist der entscheidende Punkt. Das Tempo unseres Arbeits- und Gesellschaftslebens gleicht sich immer mehr den Maschinen an, die keinen Rhythmus und keine Pausen kennen. Das halten wir Menschen aber auf Dauer nicht aus – viele werden aggressiv und depressiv. (*Viel Gewalt, viele Medikamente!*) Dagegen hilft eine bloße individuelle Freizeit nicht. Entscheidend ist also, dass der Ruhetag für möglichst viele Menschen zeitlich zusammenfällt. Unsere hektische, atemlose und sehr mobile Gesellschaft braucht dringend eine feste Zeit des gemeinsamen Aufatmens – eine Zeit, die echte Begegnungen in Familie und Freundeskreis, gemeinsame Feste sowie regelmäßige Zusammenkünfte von Gruppen und Vereinen ohne Hektik und Zeitdruck zulässt. Mit einem Wort von *Prof. Bleistein S.J.*: **„Der Sonntag ist entweder ein Sonntag von allen oder er ist kein Sonntag mehr.“** In einer Gesellschaft, in der der Individualismus immer stärker wird, bildet der Sonntag als Tag der Gemeinschaft und der Solidarität ein wichtiges Gegengewicht. Die Feier des Sonntags soll uns Christen dazu ermutigen, die Vereinsamten in unserer Gesellschaft (wie bei vielen Kranken und Alten, Behinderten und Arbeitslosen) aus ihrer Isolation zu befreien.

**„Der Sonntag ist ein Tag der Arbeitsruhe,
an dem möglichst viele Menschen zur gleichen Zeit frei haben sollen.
Der Zusammenhalt in überschaubaren Gemeinschaften wie in der Gesellschaft im ganzen
wird nicht allein durch wirtschaftliche Güter gewährleistet;
dazu gehört auch die gemeinsame Teilhabe an kulturellen Gütern,
das gemeinsame Erleben, Wahrnehmen und Gestalten der Zeit.“**

Gem. Erklärung der Kirchen zum Sonntag, 16.9.99 – Nr. 12

6. Tag des Lebensfestes

Ein Fest ist das Ereignis gemeinsamer Freude. Wir freuen uns miteinander, weil irgend etwas erreicht, gut gelungen ist; wir freuen uns darüber, dass etwas gut und liebenswert ist oder auf uns befreiend wirkt. Das Fest ist die Feier eines gemeinsamen Ja zum Leben, das Gott uns geschenkt hat und noch immer schenkt – ein Leben, das auf Ewigkeit angelegt ist.

Zeichen und Ausdruck für dieses zeitlose und grenzenlose Leben ist für uns der Sonntag. Dieser Ruhetag ist für uns daher ein kleiner Vorgeschmack der Ewigkeit – ein Tag der Freude und des Festes. Diese Freude, diese festliche Stimmung soll vor allem in unserem Sonntagsgottesdienst Ausdruck finden – in der Art und Weise wie wir Eucharistie, die große Danksagung miteinander feiern – beispielsweise ob wir wirklich gemeinsam feiern und nicht jeder für sich, ob wir aufeinander zugehen und „zusammenrücken“ und nicht auseinander gehen, ob wir auch mit allen Sinnen feiern können und mit Herz und Händen dabei sind, ob wir durch Gesang und Gesichtsausdruck zur Freude der Feier beitragen, ob wir uns wirklich genug Zeit nehmen zum Feiern. Der *Theologe Adolf Exeler* hat einmal gesagt, der Gottesdienst sei eine großartige, zweckfreie „*Zeitvergeudung*“, in der Zeit keine Rolle spielt. Nur so kann der Sonntagsgottesdienst für uns Quelle der Freude und Höhepunkt des Festes sein. Nur so kann der Sonntag wirklich auf unser Alltagsleben ausstrahlen als Gottes Geschenk an uns Menschen.

**„Kraft seiner Bedeutung als Tag des auferstandenen Herrn...
ist der Sonntag in besonderer Weise Tag der Freude,
ja der geeignete Tag, um sich zur Freude zu erziehen
und die wahren Wesenszüge sowie die tiefen Wurzeln wiederzuentdecken.“**

Johannes Paul II.: Apost. Schreiben „Dies Domini“ – Nr. 57