

## H. Zum Thema: Sinn und Schutz des Sonntags

### Zur Einführung:

Wir haben uns hier versammelt als große Familie Gottes, der uns zusammengerufen hat und uns an seinen Tisch des Wortes und des Mahles einlädt, um uns aufatmen zu lassen und reich zu beschenken. Wir wollen Gott danken für seine großen Liebestaten, für seine Befreiung zu neuem Leben. Die Eucharistiefeier ist für uns Christen Mitte und Ausgangspunkt einer befreienden Sonntagskultur. Über den Sinn und die Botschaft des Sonntags wollen wir in diesem Gottesdienst miteinander nachdenken.

Für uns Christen ist der Sonntag der Tag des auferstandenen Herrn, der uns zu neuer Hoffnung und neuem Leben befreit hat. In seiner Osterpredigt hat *Bischof Kamphaus* gesagt: **„Der Sonntag bestimmt unseren Lebensrythmus. Nach christlichem Verständnis beginnt die Woche ausdrücklich nicht mit der Arbeit, sondern mit dem Tag des Herrn. Längst bevor wir etwas leisten, sind wir. Wir leben nicht von unserer Leistung.“**

Als Menschen, die von Gottes Liebe und Befreiung leben, lasst uns zu Beginn des Gottesdienstes unseren Herrn und Gastgeber in unserer Mitte begrüßen:

***Herr Jesus Christus, du unser Bruder!***

- ***Du hast gesagt: „Der Sabbat ist für den Menschen da, nicht der Mensch für den Sabbat!“***
- ***Du hast mit Vorliebe am Sabbat die Menschen geheilt und aufgerichtet.***
- ***Du willst, dass wir am Sonntag aufatmen und den Sinn unseres Lebens besser erspüren.***

### Tagesgebet I

Gott, Du Freund der Menschen!

Du hast uns den Sonntag

als gemeinsamen Tag der Arbeitsruhe und der seelischen Erhebung geschenkt.

Du willst, dass wir Menschen wenigstens einmal in der Woche geistig und körperlich aufatmen, dass wir uns ausreichend Zeit nehmen für Erholung, Besinnung und gegenseitige Begegnung in Familie, Freundeskreis, Verein und Gemeinde.

Stärke und ermutige alle Frauen und Männer, die für den Schutz der Sonntagsruhe eintreten.

Lass den Sonntag zum Segen werden für unsere Gesellschaft und für alle Menschen.

Darum bitten wir Dich, der Du uns liebst und unsere Wege mit uns gehst heute und alle Tage unseres Lebens. Amen.

### Tagesgebet II

Gott, Du unser Vater und unsere Mutter!

Du hast uns den Sonntag geschenkt

als Tag des auferstandenen Herrn, der uns zu neuem Leben befreit hat.

Lass uns den Sinn und die Botschaft dieses heiligen Tages neu entdecken und für alle Menschen erschließen.

Hilf uns den Sonntag zu feiern

als einen Tag des gemeinsamen Aufatmens und seelischen Innehaltens.

Darum bitten wir dich durch Deinen Sohn Christus Jesus,

deinen Sohn, unseren Bruder,

der mit Dir lebt und mit uns geht

heute und alle Tage unseres Lebens.

## **FÜRBITTEN**

*Pfr. Menschenfreundlicher Gott, Du hast uns den Sonntag als kostbares Gut geschenkt. Wir kommen zu Dir mit unseren Bitten und rufen:*

**RUF: Erhöre die Bitten Deines Volkes!**

1. Für alle Christen und christlichen Gemeinden: Hilf ihnen, eine sinnvolle und befreiende Kultur des Sonntags gemeinsam zu entwickeln und glaubwürdig in unserer Gesellschaft zu bezeugen.
2. Für die politisch und wirtschaftlich Verantwortlichen in Bund, Ländern und Kommunen: Lass sie besser erkennen, dass der Sonntag als gemeinsamer freier Tag ein wertvolles kulturelles Gut für die ganze Gesellschaft ist und daher um des Menschen willen erhalten werden muss.
3. Für unsere Familien und Alleinerziehenden: Schenke ihnen Kraft und Phantasie, damit sie den Sonntag als Tag der Solidarität und der persönlichen Begegnung miteinander feiern können.
4. Für alle Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer: Lass sie den Sonntag als Tag der Befreiung von der Last der Arbeit und vom Konsumzwang bewusst erleben.
5. Für die Mitglieder der Gewerkschaften und der Katholischen Arbeitnehmer Bewegung: Lass sie vor Ort beharrlich, eindeutig und gemeinsam für den Schutz des Sonntags eintreten.
6. Für uns selbst: Stärke uns durch Deinen Tisch des Wortes und des Brotes, damit wir den Tag des Herrn als Tag der Arbeitsruhe und der seelischen Erhebung freudig miteinander feiern.

*Pfr. Gütiger Gott, wir danken Dir für das Geschenk des Sonntags. Gib, dass es uns und allen Menschen zum Segen werde. Darum bitten wir Dich durch Christus.....*

### **Gabengebet**

Herr Jesus Christus!

Du bist nach Deiner Auferstehung den Jüngern erschienen und hast mit ihnen Mahl gehalten.

Heute und jeden Sonntag lädst Du auch uns zu Deinem Tisch ein.

Stärke uns mit dem Brot des Lebens und führe uns immer fester zusammen als Deine Familie.

Darum bitten wir Dich, der Du in unserer Mitte lebst heute und alle Tage unseres Lebens.

### **Schlussgebet**

Menschenfreundlicher Gott!

Wir danken Dir für das Geschenk des Sonntags als Tag der Freiheit von Arbeits- und Konsumzwang.

Schenke uns und allen Christen Mut und Phantasie,

eine befreiende Kultur des Sonntags miteinander zu ersinnen

und vor den Menschen glaubwürdig zu bezeugen.

Stärke alle, die sich für den Schutz der Sonntagsruhe aktiv einsetzen

und lass den Herrentag zum Segen für alle Menschen werden.

Darum bitten wir Dich durch Christus, unseren Bruder und Herrn.

### **Bibelstellen zum Thema:**

<b>Gen 1,1.31-2,3:</b>	Erschaffung und Vollendung von Himmel und Erde
<b>Ex 16,11-15.21-30</b>	Verbot des Mannasammelns am Schabbat
<b>Ex 31,12-17:</b>	Die Feier des Schabbats
<b>Dtn 5,6.12-15:</b>	Gottes Weisung zur Heiligung des Schabbats
<b>Neh 13,15-19:</b>	Die Missachtung der Schabbatordnung
<b>Jes 58,13-14:</b>	Einhaltung des Schabbats als Wurzel der Lebensfreude
<b>Amos 8,4-7:</b>	Ausbeutung der Armen / Geschäfte am Schabbat
<b>Mk 2,23-28:</b>	„Der Schabbat ist für den Menschen da.“
<b>Lk 6,6-11:</b>	Heilung eines Mannes mit verdorrter Hand am Schabbat
<b>Lk 13,10-17:</b>	Heilung einer Frau mit verkrümmtem Rücken am Schabbat

## Impulsgedanken für eine Predigt

### 1. Der Sonntag als Tag der Befreiung

Der christliche Sonntag wurzelt im jüdischen Sabbat, dem Erinnerungstag an die Befreiung Israels aus der Knechtschaft Ägyptens und daher Symbol der Freiheit von jeder Art der Unterdrückung (vgl. Dtn 5,12 ff). Uns Christen soll es darum gehen, den Sonntag als Tag der äußeren und inneren Befreiung zu feiern – Befreiung von Kauf- und Konsumzwang, von Geld- und Profitgier, von Arbeitswut und Leistungszwang.

### 2. Der Sonntag als Tag der Auferstehung

Jeden Sonntag feiern wir das Fest der Auferstehung. Diese Feier ist aber keine bloße Erinnerung, sondern ein lebendiges Gedenken des auferweckten Herrn. Der Auferstandene lebt hier und heute mitten in seiner Kirche. Jede Sonntagsfeier ruft uns den Sieg des Auferstandenen über den Tod und alle tödlichen Mächte ins Gedächtnis. Der Sonntag will uns zu „österlichen“ Menschen machen – zu Menschen, die freudig aus der Auferstehung und auf die Auferstehung hin leben – zu Menschen, die aufrecht stehen vor Gott. Den Christen der Frühkirche wurde deshalb das Knien im Sonntagsgottesdienst verboten.

### 3. Der Sonntag als Tag der Arbeitsruhe und des Aufatmens

Nach arbeitsmedizinischen Erkenntnissen gibt es in der Natur des Menschen einen Tages- und Wochenrhythmus. Nach etwa 6 Tagen Arbeit sehnen sich Körper und Geist nach Entspannung, Erholung und geistigem Aufatmen. Eine Unterbrechung der Arbeit ist für uns gesundheitlich notwendig. Dies bietet uns der gemeinsame freie Sonntag. Im Grundgesetz ist die Rede vom Sonntag als „Tag der Arbeitsruhe und der seelischen Erhebung“.

### 4. Der Sonntag als Tag der Schöpfung und der Erholung der Natur

Im Zehnwort von Sinai (Exodus 20,10; Dtn 5,14) wird betont, dass der siebte Tag als Ruhetag auch für das Vieh gilt. Die ganze Schöpfung soll aufatmen können. An diese Botschaft soll uns auch der Sonntag erinnern. Die Sonntagsruhe soll uns helfen, die Schönheiten der Natur besser zu genießen und zugleich unsere Verantwortung für Gottes Schöpfung bewusster ins Gedächtnis zu rufen.

### 5. Der Sonntag als Tag der Gemeinschaft und Solidarität

In der Hetze des Alltags, unter dem ständigen Druck der Arbeit ist es oft unmöglich, anderen Menschen wirklich zu begegnen. Denn echte Kommunikation, bereichernde Begegnung braucht viel Zeit, braucht das Freisein von Zwängen. Daher gilt es, den Sonntag als Tag der Gemeinschaft und der Begegnung zu feiern, an dem zwischenmenschliche Beziehungen wachsen können. Denn gegen die Mobilität, Flexibilität und Beschleunigung des Arbeitslebens hilft eine bloße individuelle Freizeit nicht. Unsere hektische, mobile Gesellschaft braucht dringend **eine feste Zeit des gemeinsamen Aufatmens** – eine Zeit, die echte Begegnungen in Familie und Freundeskreis, gemeinsame Feste und Zusammenkünfte von Gruppen und Vereinen ohne Hektik und Zeitdruck zulässt. In einer Zeit, in der die Vereinsamung des Menschen immer stärker wird, bildet der Sonntag als Tag der Gemeinschaft und der Solidarität mit den Vereinsamten ein notwendiges Gegengewicht.

### 6. Der Sonntag als „Sinn-Tag“

Der Sonntag als gemeinsamer Ruhetag dient auch dazu, den Sinn unseres Lebens noch besser zu erspüren. Je hektischer und gestresster wir leben, desto mehr müssen wir neu lernen, zu uns selbst zu finden, die eigene Mitte aufzuspüren. Dazu brauchen wir Stille und Muße. Die Zugangswege zu einer solchen Selbstfindung sind von Mensch zu Mensch verschieden. Erfahrungen von Lebenssinn, die uns Geborgenheit, Bejahung des Lebens, Vertrautheit mit dem Kern des Lebens vermitteln, werden aber oft mit anderen und durch andere Menschen ermöglicht.

### 7. Der Sonntag als Tag des Lebensfestes

Ein Fest ist das Ereignis gemeinsamer Freude aus einem bestimmten Anlass. Es ist die Feier eines gemeinsamen Ja zum Leben, das Gott uns geschenkt hat – ein Leben, das auf Ewigkeit angelegt ist. Zeichen und Ausdruck für dieses zeitlose Leben ist für uns der Sonntag, der ein Tag der Freude und des Festes ist. Diese fröhliche, festliche Stimmung soll vor allem auch in unseren Gottesdiensten Ausdruck finden – in der Art und Weise, wie wir Eucharistie miteinander feiern. Dann kann deutlich werden, dass der Sonntag wirklich Gottes Geschenk an uns Menschen ist.

## Texte zum Nachdenken:

**„...und da kommen Sie und wollen den verkaufsoffenen Sonntag einführen!“**

Wie der Sabbat bzw. der Sonntag die Zeit und alles verzweckende Denken unterbricht, kommt in einem Beitrag von *Fritz Pleitgen* zum Ausdruck, der am 7.11.1999 im Deutschlandradio Berlin gesendet wurde. Er erzählt von einem (Alp)Traum des für verkaufsoffene Sonntage zuständigen Ministers. Gott selber erscheint ihm, um mit ihm über sein Schöpfungswerk und dessen Vollendung am siebten Tag zu reden:

*„Damals teilte ich mit mächtiger Hand Licht und Finsternis, Land und Meer. Tags darauf hing ich Sonne, Mond und Sterne ans Firmament. Ein mächtiges Stück Arbeit, wie Sie sich vielleicht denken können. Es funktionierte erst mit den Keplerschen Planetengesetzen.“ „Was Sie nicht sagen!“ sagte der Minister. „An den nächsten Tagen experimentierte ich mit Pflanzen, Vögeln und Fischen, strickte DNS-Spiralen, tüftelte Periodensysteme aus, erfand Kongruenzsätze und die Zahl Pi...Haben Sie eine Ahnung, was es bedeutet, die Zahl Pi zu erfinden?“ Der Minister war sich nicht ganz sicher. „Und dann kam der sechste Tag“ fuhr der Alte fort. „Das war der Höhepunkt. In einem Anfall von tollkühner Geselligkeit formte ich den Menschen, damit einer sei, der alles entdecke und betrachte. – Und ich sah, dass es gut war. Alles war sehr, sehr gut. – Es funktionierte reibungslos: Zellen und Organe, Sehnen und Gelenke, Fliehkraft und Gravitation, sogar das Ohm'sche Gesetz und das Planck'sche Wirkungsquantum erwiesen sich als brillante Ideen. Ein kosmisches Patentamt hätte seine helle Freude daran gehabt. Und ganz nebenbei hatte ich die Sechs-Tage-Woche erfunden. Es war einfach toll!“*

*„Alle Achtung!“ sagte der Minister. Es schien ihm gut, den Fremden bei Laune zu halten. Verstohlen sah er zum Wecker. Es konnte nicht mehr lange dauern. „Und doch.“ Theo erhob sich und tat ein paar Schritte.“ Alles war gut, aber irgendetwas schien zu fehlen. Alles arbeitete reibungslos und griff perfekt ineinander. Es war glatt und schön und fehlerfrei. Aber es war – wie soll ich sagen – irgendwie langweilig...Man staunte, aber es blieb einem fremd. Es war perfekt, aber nicht vollkommen...“*

*Er blieb am Fenster stehen und sah in den nächtlichen Garten. Die Blätter bewegten sich leise im Wind. „Sophia brachte mich drauf. Frauen haben ein feines Gespür für das Wesentliche.“ – Er kehrte zum Bett zurück, zog einen Stuhl heran und setzte sich. Er sah dem Minister voll ins Gesicht. „Am nächsten Tag erschuf ich die Ruhe“, sagte er. „Sagten Sie Ruhe?“ fragte der Minister und blicke wie ein Karpfen. „Ja, die Ruhe“, bestätigte Theo und atmete tief, „den Frieden zwischen den Kriegen, die Schweben zwischen den Atemzügen, den Lidschlag zwischen den Blicken, die Stille zwischen den Worten und das Schweigen in allen Sprachen... – und ich spürte: Groß und mächtig war ich an allen vorherigen Tagen, Gott war ich erst am Siebten. An ihm erschuf ich das Geheimnis und die Weisheit aller anderen Tage. – Vorher habe ich erfunden und geplant, geformt und gebaut. Vorher war ich ein Gott nach eurem Ebenbild. Am siebten Tag war ich der ganz Andere, nicht außer mir, sondern ganz bei mir selbst, und gab euch die Chance, Mensch zu werden, nach meinem Ebenbild.“ Er lächelte und fuhr leise fort: „Seit dem siebten Tag gilt nicht das Erwerben, sondern das Verschenken – nicht das Vernichten, sondern das Bewahren – nicht das Herrschen, sondern das Dienen – nicht das Haben, sondern das Sein – nicht das Ich, sondern das Wir. Denn jedes Bauen bedeutet Zerstörung. Jedes Handeln greift folgeschwer ein.“*

*Er schwieg, wohl wissend, dass seine Worte hier nur schwer Eingang fanden. Der da vor ihm lag, war kein Denker. Er war ein Täter, ein Macher... Doch Theo gab noch nicht auf. „Am siebten Tag erschuf ich... den Umweg und die Freude am Rätsel und Spiel. Seitdem gilt nicht der Rock, um den jemand bittet, sondern der Mantel, den man ihm dazu gibt... Verstehen Sie, der Siebte ist der entscheidende Tag. Er ist das Geheimnis, der Sinn und die Weisheit der anderen sechs. – Und da kommen Sie und wollen den verkaufsoffenen Sonntag einführen!“ Vorwurfvoll blickte er sein Gegenüber an. Der fühlte sich ungewöhnlich eingeschüchtert. „Und die Händler“, fragte er zaghaft, „man muss doch an den Umsatz der Händler denken.“ „Das meinen immer nur die Händler“, sagte Theo. „Ich denke lieber an die Menschen.“ „Die wollen ihn ja auch!“ sagte der Minister. „Die Kaufhäuser waren voll. Man geht ja auch hin, um mal richtig was zu erleben.“ Der Alte schüttelte verwundert den Kopf. „Die ganze Welt habe ich für euch erschaffen – und ihr braucht ein Kaufhaus, um mal richtig was zu erleben?“....*

## Litanei über den Sonntag

Arm seid ihr dran, ihr Workaholics, die ihr spät noch im Büro heimwärts strebt.  
Arm seid ihr dran, wenn ihr euer Katzenfutter in der Tankstelle kaufen müsst,  
weil die Läden zu sind und keiner bereit steht, euch zu bedienen.  
Arm seid ihr dran, ihr Unentbehrlichen, die ihr so unfrei seid, dass es euch nicht möglich ist,  
euren langen Tag zu unterbrechen; durch die Straßen zu gehen, wenn dort das Leben pulsiert  
und zu holen, was ihr zum Leben braucht.

Arm seid ihr dran, ihr Familien im Möbelmarkt.  
Arm seid ihr dran, wenn das Beste, was ihr gemeinsam tun könnt.  
*EBEN DIES IST:* Gemeinsam bewundern, was ihr kaufen könntet, wenn ihr genug Geld hättet.  
Arm seid ihr dran, wenn eure Kathedrale die Eingangshalle des Supermarktes ist  
und eure Idole die Markenartikel,  
die Zugehörigkeit versprechen zur Gemeinschaft der Heiligen, die „adidas“ tragen.  
Arm seid ihr dran, denn diese Götter werden euch nicht helfen, einen Weg zueinander zu finden.  
Arm seid ihr dran, ihr Aktienbesitzer, obwohl ihr doch so reich seid.  
Ihr werdet in Schilling und Groschen, Euro und Dollar verwandeln,  
was um euch arbeitet und schafft, was um euch grünt und blüht.  
Arm seid ihr dran, wenn euch das gelungen ist.  
Wenn euer Aktienindex alle Rekorde gebrochen hat, werdet ihr merken,  
dass ihr nur Papier in der Hand habt.  
Papier aber nährt niemanden – nicht einmal euch.

Arm seid ihr dran, dieses Europa. Dienstleistungswüste ist es genannt.  
*„Lasst uns zerbrechen die Ketten antiquierter Gesetze  
und es wird blühen sieben Tage der Woche und wachsen in die Unendlichkeit  
wie die Algen im Meer, wie das Ozon, wie die Kosten der Krankenkassen.  
Lasst uns die Bremsen abschaffen und lasst laufen die Motoren auf vollen Touren.  
Und die Schnellen werden die Langsamen fressen und schneller werden und schneller.“*

Und wenn sie die Wand erreichen wird es ein Dröhnen sein wie Halleluja.  
Danach wird endlich Sonntagsruhe sein. Für diese, an homo sapiens erkrankte Erde.

*Aus: KAB-Zeitung, Diözesanverband Linz*

## GEGENSÄTZLICHE STIMMEN ODER SONNTAGS-PROTESTE

*Ihr hört, dass gesagt wird:*

**Wälzt doch den Sonntag platt, ebnet ihn in den Werktag ein, macht ihn unkenntlich.**

*Ich aber sage euch:*

**Steckt dem Sonntag die Lichter auf, begrüßt seinen Morgen,  
feiert ihn mit unverkennbarer Lust.**

*Ihr hört, dass gesagt wird:*

**Ich habe keine Zeit, zu keiner Zeit habe ich Zeit.  
So habe ich auch den Sonntag verloren.**

*Ich aber sage euch:*

**Verweile doch in deiner Zeit, nimm dir Zeit für die Zeit.  
Und wie eine Sonne steigt dir der Sonntag auf.**

*Ihr hört, dass gesagt wird:*

**Den Sonntag gibt es nicht mehr. Wir brauchen den Sonntag zur Arbeit.  
Mein Blutdruck erreicht am Sonntag den höchsten Stand.**

*Ich aber sage euch:*

**Senkt euren Puls, gönnt euren Adern den Atem.  
Erholt euch im Glanze des unvergleichlichen Tags.**

*Wolfgang Dietrich*