

## Sonntag – auch für

**Geht es Ihnen wie mir, dass ich zwischen Küche, Kinder und Gemeinde kaum zur Ruhe komme?**

**H**aben Sie sich schon mal gefragt, ob der Sonntag noch ein Sonntag im ursprünglichen Sinne für Sie ist? Oder ging es Ihnen wie mir, dass ich zwischen Küche und Kinder und Gemeinde kaum zur Ruhe kam? Natürlich kam ich im Gottesdienst zur Ruhe, aber wie sah es davor und danach aus? Diese Frage beschäftigte mich längere Zeit.

Gott als Schöpfer heiligte den siebten Tag als Abschluss seines Werkes. Es sollte auch ein Tag der Ruhe für den Menschen sein. Jahre, Monate, Wochen, Tage – Gott gab den Rahmen für Zeit und setzte in der Begrenzung der Arbeit einen Segen für alle. In Israel ruhte am Sabbat der Rabbi, der Sklave, der Händler, die Ehefrau – kurz jeder Mensch! Ungeachtet ihrer Tätigkeit, ob Kopfarbeit oder körperliche Arbeit: Jeder hatte den Sabbat zu beachten. Damit verfolgte Gott eine gute Absicht. Doch die Menschen verfassten zusätzliche Gesetze und es wurde immer schwieriger, diese zu halten.

Im Markusevangelium lesen wir von einer Begebenheit, als Jesus Christus mit seinen Jüngern am Sabbat über die Kornfelder ging und die abgerissenen Ähren von den Jüngern gegessen wurden. Unser Herr erklärte den entsetzten Pharisäern: „*Der Sabbat ist für den Menschen da, und nicht der Mensch für den Sabbat!*“ (Markus 2,27). Damit erklärt er den Ursprung für Gottes Anordnung und die gute Absicht, dass der Sabbat zum Wohl des Menschen geschaffen wurde. Er wollte keinen blinden Gehorsam.

Die ersten Christen feierten den ersten Wochentag als Erinnerung

an Tod und Auferstehung Christi. Daraus entstand unser Sonntag als Ruhetag, der zum Glück immer noch im Grundgesetz begründet ist. Veränderte Lebensgewohnheiten und flexible Arbeitszeiten machen es uns immer schwieriger, am Sonntag festzuhalten. Es genügt nicht, irgendwann einen freien Tag zu haben. Der erste Tag der Woche stiftet Gemeinschaft, nicht nur mit der Familie. Diesen Tag sollen wir nutzen, um uns zu besinnen. Was wir am Sonntag tun oder lassen, stellt uns Gott frei. Doch ich kann mir vorstellen, dass wir Zeit haben müssen, um über Gott und uns nachzudenken.

Der Gottesdienst in seinen verschiedenen Formen bietet Gelegenheit zum Innehalten und Erinnern, was Jesus Christus für uns getan hat. Der Abstand von den werktäglichen Arbeiten gibt die Möglichkeit, verschiedene Bedürfnisse zu erfüllen. Bei den einen ist es das gemeinsame Frühstück, das „länger schlafen“, die sportliche Betätigung, Gespräche und Gäste einladen. Andere wiederum lesen ein Buch, haben Zeit für ihre Kinder und gemeinsame Spiele. Bei alledem sollten wir uns fragen, was für uns und andere gut ist. Doch der Besuch der Gemeindezusammenkunft, das gemeinschaftliche Beten und Loben gibt unserer Seele Nahrung. Mit einem Ruhetag macht uns Gott deutlich, dass wir auch an einem Tag ohne Arbeit für ihn wertvoll sind. Wer Sport treibt, weiß, dass zum Training ebenso Ruhepausen und Regeneration nötig sind, um Höchstleistungen zu vollbringen. Der Sonntag gibt unserem Leben Struktur und Kraft für das Alltägliche. Viele Menschen sehen leider heute keinen Sinn mehr darin und versuchen, diesen Tag mit Freizeitstress zu füllen. Alleinstehende

oder Kranke empfinden oft quälende Langeweile, wenn sie aus ihrem Rhythmus herausgerissen werden.

So wie damals der Sabbat als Abschluss der Schöpfung gedacht war, ist für uns heute der Sonntag ein Feiertag. Der erste Tag der Woche ist ein Hinweis auf den Himmel und er soll ein Tag der Anbetung sein. Dies kann nur geschehen, wenn wir unsere Tätigkeiten einschränken. Es gibt viele Berufe und Dienste, die unabhängig vom Wochentag ausgeübt oder getan werden müssen. Doch an uns, die wir darüber entscheiden können, was getan werden muss oder auch noch Zeit hat, obliegt es, den Sonntag zum Sonntag werden zu lassen.

Beim längeren Nachdenken über diesen Tag musste ich mich aber ernsthaft fragen, ob mein Sonntag nicht eher einem Werktag ähnelte. Kleine Kinder schlafen trotzdem nicht länger und Hunger verspürt man täglich mehrmals. Der Sonntag hatte für mich nicht nur Besinnliches.

Für uns Frauen bringt der Sonntag nur mit entsprechender Vorbereitung mehr Ruhe und Muße. Der Kuchen darf auch am Tag vorher bereits fertig verziert sein, das Mittagessen kann man entweder vorkochen oder auf Gerichte beschränken, die zum Beispiel innerhalb einer Stunde zubereitet sind. Inzwischen kann ich notwendige Erledigungen innerhalb der Familie verteilen und muss nicht mein Selbstwertgefühl aus dem Satz „Hast du dir aber Mühe gemacht!“ gewinnen. Das lässt mich auch mit mehr Gelassenheit gastfreundlich sein.

Es liegt an mir, dem Sonntag ein Gesicht zu geben. Das gibt mir eine Atempause und die Frei-



# Frauen ?!



heit, mich mit Gottes Wort zu beschäftigen. Auf Grund besonderer Lebensumstände ist es für einige nicht möglich, den Sonntag gegenüber den anderen Wochentagen abzugrenzen. Vielleicht ist es hilfreich, mit kleinen Akzenten, z. B. mit einem sonn täglichen Outfit, diesen Tag zu würdigen.

**Es liegt an mir, dem Sonntag ein Gesicht zu geben.**

Gern will ich zum Nachdenken anregen, wie das sonntägliche Leben vereinfacht werden kann, damit uns Frauen mehr vom Sonntag bleibt. So wie unser Frausein von einem natürlichen Rhythmus geprägt ist, das Jahr mit Wochen und Monaten unterteilt ist, Sonne und Mond ihre Umlaufbahnen haben, so wichtig ist für den Menschen Arbeit und Muße. Wir sollten kein schlechtes Gewissen haben, wenn die Betten mal nicht gemacht sind und die Hausarbeit auf das Nötigste begrenzen. Es fällt manchmal schwer, den Staubsauger nicht hervorzuholen und besonnen auf das Wachsen des Wäscheberges zu reagieren. Den von Gott verordneten Feiertag zu heiligen besteht vielleicht auch darin, an diesem Tag keine Brötchen zu kaufen; nur, um einen Impuls zu geben, dass man am Sonntag nicht alles haben muss.

Die Woche mit einem anderen Rhythmus zu beginnen, befreit von der Hektik der Termine, lässt mich im Gottesdienst neue Kraft für die vor mir liegenden Aufgaben schöpfen. Vielleicht gelingt es uns, den Sonntag glaubwürdig in unseren christlichen Familien zu leben und damit Impulse in unsere Gesellschaft zu geben.

Ingrid Kretz 

