

Texte zum Sonntag

Auf dem Weg zum Sonntag 4.0

Als der damals noch „heidnische“ Kaiser Konstantin 321 n. Chr. den „Tag der Sonne“ mit einem Edikt zum gesetzlich geschützten und verbindlichen Ruhetag machte, hatte er sicher nicht in erster Linie den Herrentag der Christen im Blick. Als Verehrer des Sonnengotts wollte er diesem den Vorrang gegenüber dem Saturngott und dem diesem geweihten Samstag (engl. saturday) sichern. Damit machte er zweierlei deutlich: Zum einen, dass Ruhetage und Feiertage nicht nur die Zeit strukturieren, sondern eine Botschaft beinhalten. Seine Botschaft war die seines Sonnengottes. Zum anderen wusste er, dass gemeinsame und verbindliche Zeitstrukturen ebenso wie Raumstrukturen (Grenzen) integrierend wirken und Menschen zusammenhalten.

Der Sonntag als Ruhetag kam auch den Christen zu Gute. Diese trafen sich (als so genannte „Judenchristen“) anfangs abends nach dem Sabbatgottesdienst und später aus praktischen Gründen am Morgen des ersten Tages der Woche. Mehr und mehr lösten sich vom Sabbat und von den Juden und fanden in der Feier des Herrentages ihre eigene Identität im Glauben an den auferstandenen Christus, den sie bald „Sonne der Gerechtigkeit“ nannten. Aus ihrer abendlichen Mahlgemeinschaft wuchs so eine morgendliche Herren- oder Sonntagsfeier, die sie zusammenhielt und aus der sie Kraft und Hoffnung schöpften.

Die Christen wurden im Laufe der Zeit immer mehr und einflussreicher – trotz der Verfolgungen, unter denen sie zu leiden hatten. Kaiser Konstantin wusste um beides: des wachsenden Einfluss und die Verfolgungen, die diesen nicht verhindern konnten. Er hörte mit den Verfolgungen auf und schuf den Christen manche Vorteile. Vermutlich hatte er aber seine eigenen Vorteile im Blick, als er sein Edikt erließ. Er wollte sein riesiges Reich zusammenhalten und musste hierfür die einflussreichen Christen mehr und mehr einbinden – und auch diese einen. Deshalb berief er 325 n. Chr. auch das erste Konzil ein. Wahrscheinlich war es ihm, dem bis dahin noch nicht Getauften, egal, was da beschlossen wurde, Hauptsache die Christen hielten zusammen, Hauptsache kein Streit.

Im römischen Reich war der Sonntag nun geschützt. Mit der Ausbreitung des Christentums in Nordeuropa wurde dies anders. Dort war der Sonntag nie unumstritten. Er musste gegen die Feier- und Ruhetage der Germanen und Kelten durchgesetzt werden, im Mittelalter kam es außerhalb der Landwirtschaft zu ersten Ausnahmeregelungen, etwa in der Fischerei oder auch im Bergbau. Seit ungefähr 150 Jahre wird nun aber richtig gekämpft um ihn. Es waren ökonomische Gründe, längere Maschinenlaufzeiten, die internationale Konkurrenz, mit denen argumentiert wurde. Nach einem langen und zähen Ringen erlangte der Sonntag mit der Weimarer Reichsverfassung einen besonderen Schutz, der mit dem Grundgesetz übernommen werden konnte: als Tag der „seelischen Erhebung“. (Eine kluge Formulierung, die den Sonntag

heute auch vor ca. 45 % Konfessionslosen schützt.) Allerdings wurde dieser Schutz mit dem Arbeitszeitgesetz von 1994 ziemlich aufgeweicht. Mit dem so genannten Leberkompromiss (nach



dem früheren Gewerkschafter und Minister Georg Leber benannt) konnten die Gewerkschaften 1984 zwar den Einstieg in die 35-Stundenwoche erreichen – aber um den Preis einer weit gehenden Möglichkeit zur Arbeitszeitflexibilisierung, die letztlich auch die Wochenendarbeit berührte. Zuletzt wurde die Debatte durch die Diskussionen um die verkaufsoffenen Sonntage und damit um das Ladenschutzgesetz verschärft. Dieses stammte aus den 1950er Jahren. Mit der Förderalismusreform wurde es 2006 den Ländern überlassen, mit eigenen Ladenschlussgesetzen oder (besser) Ladenöffnungsgesetzen die Frage der verkaufsoffenen Sonntage zu klären. Aus einem ursprünglichen Arbeitnehmerschutzgesetz wurden Verbraucherschutzgesetze mit vielen und umstrittenen (auch in der Deutung) Ausnahmeregelungen. Seit 2008 gibt es Allianzen für den freien Sonntag – inzwischen in mehreren Europäischen Ländern.

Die aus der Gewerbeordnung übernommenen und erweiterten Ausnahmeregelungen (beispielsweise wirtschaftliche Gründe) sind das eine. Das andere aber – und damit beginnt eine neue Epoche – ist die vielleicht zu wenig beachtete Erlaubnis „zur Aufrechterhaltung der Funktionsfähigkeit von Datennetzen und Rechnersystemen“ (§ 10, Abs. 1, Satz 14). Passend dazu wird (in Abs. 4) die „Durchführung des Eil- und Großbetragszahlungsverkehrs und des Geld-, Devisen-, Wertpapier und Derivatenshandels“ an nicht europaeinheitlichen Feiertagen gestattet.

Die technische Entwicklung und insbesondere die Digitalisierung von Produktion und Handel (insbesondere mit Finanzprodukten) erfuhren seit den 1990er Jahren einen rapiden Aufschwung. Neue computer- und internetbasierte Produktions- und Handelskonzepte veränderten die Wirtschaft und führten zu einer ungeahnten Flexibilisierung und Beschleunigung – nicht nur der Wirtschaft, sondern der Gesellschaft insgesamt. Kein Zufall, dass es jetzt der Online-Handel ist, der den Ruf nach sonntäglichem Einkauf provoziert. Industrie 4.0, vorläufiger Höhepunkt einer Entwicklung von der (1.0) Dampfmaschine, Eisenbahn und Auto, über die (2.0) Elektrizität, Telefon, Faxgerät und Anrufbeantworter, dann (3.0) Elektronik, Informationstechnologien, Personal Computer (PC) und Internet und schließlich (4.0) Laptops, Smartphones, Tablets und die dazu gehörenden Vernetzungstechniken („Clouds“ usw.) markieren Stationen auf diesem Weg, auf dem sich – wie gesagt – nicht nur die Wirtschaft, sondern die gesamte Gesellschaft veränderte. Ort und Zeit spielen keine Rolle mehr, Hauptsache W-Lan (so beispielsweise meine Söhne bei der Urlaubsplanung – und nicht nur sie). Räume (zunehmende Mobilität, Globalisierung der Wirtschaft, neuerdings auch Corona bedingt Homeoffice) und Zeiten (Beschleunigungsprozesse, Just-in-time, Parallelisierung/Vergleichzeitigung von Prozessen/Tätigkeiten) haben sich längst aufgelöst.

Und der Sonntag 4.0? Er ist in jedem Fall anders als der Sonntag 1.0 oder der, wie wir ihn in den 1960er Jahren kannten. Die Zeiten ändern sich, im wahrsten Sinne

des Wortes. Und damit auch der Sonntag. Mit Homeoffice hält die Arbeitswelt endgültig Einzug in die Wohnzimmer. Schon 2016, vier Jahre vor Corona, arbeiteten 10% der Frauen und 12% der Männer zu Hause. Brachte man früher nur den Stress und die Müdigkeit der Arbeitswoche mit nach Hause, bringt man jetzt auch noch die Arbeit mit. Und das Recht auf Homeoffice soll

gesetzlich festgeschrieben werden. Die Grenzen werden offener, und die Arbeit macht weder Halt vor den Kindern noch vor dem Sonntag. Aber auch vor der Wohnungstür haben die Sonntagsarbeit und die Samstagarbeit in den letzten Jahren zugenommen. Nicht nur in der so genannten Freizeitindustrie, auch die „Datenautobahnen“ und hochkomplexe Produktionsprozesse dulden keinen Stillstand – vom Onlinehandel ganz zu schweigen. 52% der unter 30-Jährigen und 39% der über 55-jährigen arbeiten am Wochenende, 27% bzw. 22 % sowohl samstags als auch sonntags.

Aber auch der private Umgang mit den neuen Medien wird seinen Einfluss auf den Sonntag haben. Es gibt zwar unzählige Untersuchungen zum Medienverhalten vor allem der jüngeren Generation, auch zu seinen Auswirkungen auf den Umgang mit der Zeit, aber kaum belastbare Aussagen zu Auswirkungen auf das Wochenende und insbesondere den Sonntag. Allenfalls, dass hier die Nutzungszeiten der Medien noch länger sind. Auch im privaten Bereich spielen Räume und Zeiten kaum noch eine Rolle. Man ist überall und jederzeit erreichbar bzw. hat es selbst in der Hand, wann man erreichbar sein will. Und das ist entscheidend. Immer weniger wollen sich vorschreiben lassen, wann was zu tun ist. Es ist zwar zu beobachten, dass sich trotz dieser Verschiebungen Werte wie Gemeinschaft, Familie, Freundeskreis, soziale Kontakte über Jahre erhalten konnten. 70% sehen den Zusammenhalt der Gesellschaft als zukunftsrelevant. Und trotz Internet sind die klassischen Instanzen wie Familie, Freude, Arbeitsstelle für Wertebildung entscheidender als das Internet, das allerdings mehr und mehr Bedeutung zur Informationsbeschaffung dient. Niemand braucht hier mehr die Sonntagspredigt, oder den Tratsch nach der Heiligen Messe oder an der Ladentheke. Die gibt es ohnehin fast nicht mehr und die Zeit drängt. Was den Sonntag einstmals ausmachte, ist auf dem Rückzug. So ergab eine Untersuchung von 2020, dass wöchentliche Aktivitäten wie Ausschlafen, Mittagsschlaf, mit den Nachbarn plaudern (und das sind häufig klassische Sonntagstätigkeiten) ebenso zurückgegangen sind wie der Kirchgang. Nur mehr 4% der Gesamtbevölkerung, das sind 8 bis 9 % der Konfessionsgebundenen gehen jeden Sonntag zu Kirche. Trotzdem: 45 % der Internetzeit von Jugendlichen dient der Kommunikation. Das war einmal der Sinn des Sonntages: neben dem Ausruhen Zeit haben füreinander, Zeit haben für Gott, um letztlich dem Sinn des Lebens auf den Grund zu kommen, um den Glauben und die Hoffnung, die das Leben tragen nachzuspüren. Tag der „seelischen Erhebung“ eben, wie das Grundgesetz sagt.

Kommunikation und Verabredungen erfolgen über das Smartphone, oft während man mit den anderen noch im Gespräch zusammensitzt. Es muss alles schnell gehen – kurzfristig und möglich gleichzeitig. Es sind viele kleine Netzwerke, in die einzelne über soziale Netzwerke eingebunden sind, flexibel, zum Teil unverbindlich. Egal, wann und wo, Hauptsache W-Lan. Man ist überall gleichzeitig und doch nirgends:

„Unterwegs im Nirgendwo“ (Bernd Guggenberger 1993) als „Zielloser Pilger“ (Zygmunt Bauman 1994) mit offenen Optionen und wechselndem „Status“ (in den sozialen Netzwerken) in der digitalen Welt. Da wird gedownloadet, gespeichert, gelöscht... Das Endgültige gibt es nicht mehr. Nicht im Beruf, nicht in den Beziehungen, nicht in der Zeit. Alles muss offen sein oder man gilt als



verschlossen und wird abgehängt. Auch der Sonntag ist offen – nicht nur die Läden. Schade eigentlich, denn der Sonntag gab seit seinen Anfängen den Christen ein Zuhause.

Simeon Reininger

Chronologie des Sonntagsschutzes

30/31: Die ersten Christen (Judenchristen) besuchen am Sabbat (7. Wochentag) noch den Synagogengottesdienst und treffen sich am Abend (zählt bereits zum 1. Wochentag) in ihren Häusern zum Mahl. Daraus entwickelt sich allmählich eine kultische Feier, die später aus praktischen Gründen auf den frühen Morgen des 1. Wochentages verlegt wird.

3. März 321: Kaiser Konstantin macht den 1. Wochentag, den römischen „Sonntag“, zum verbindlichen Ruhetag. Die Christen nennen ihn „Herrentag“, später auch „Sonntag“.

380 (?): Das Konzil von Laodicea verlangt die Einhaltung der Sonntagsruhe. Diese lässt sich nur schwer durchsetzen. Es geht hauptsächlich darum, den Kirchgang zu ermöglichen. Im Laufe der Zeit werden auch sonntägliche Vergnügungen verboten. (Seit dem Mittelalter möglicherweise ein Grund neben anderen für den „Blauen Montag“.)

1181: Neben Ausnahmeregelungen in der Landwirtschaft dürfen in Dalmatien Fischer unter bestimmten Bedingungen auch sonntags ausfahren, später darf im Bergbau und bis ins 17. Jahrhundert auch in Ziegelbrennereien gearbeitet werden.

1825: Im Zuge der beginnenden Industrialisierung verbietet eine preußische Verordnung Sonntagsarbeit als Reaktion auf ausufernde Arbeitszeitverlängerungen.

1869: Die preußische Gewerbeordnung verbietet zwar die Verpflichtung zur Arbeit, erlaubt diese aber unter bestimmten Bedingungen. Diese, im Laufe der Zeit immer wieder verändert und fortgeschrieben, finden 1994 Eingang in das Arbeitszeitgesetz.

1917: Die so genannte Sonntagspflicht wird im Kirchengesetzbuch der Katholischen Kirche festgeschrieben. (Tatsächlich bestand sie seit dem 6. Jahrhundert.)

1919: In der Weimarer Reichsverfassung wird der Sonntag als arbeitsfreier Tag ausdrücklich geschützt. Mit den Religionsartikeln wird auch der Sonntagsschutz 1949 in das Grundgesetz übernommen und verfassungsrechtlich garantiert (Tag der „seelischen Erhebung“).

1955: Die IG Metall erkämpft den Einstieg in die 5-Tage-Woche um den Preis kontinuierlicher Arbeitszeiten, hauptsächlich beim Betrieb von Hochöfen.

1956: Mit dem Ladenschlussgesetz wird der Verkauf an Sonntagen verboten. In späteren Jahren treten immer mehr Ausnahmeregelungen in Kraft: für Bäckereien Sonntagvormittags, für Bahnhöfe, Flughäfen und Tankstellen, die inzwischen ihren Hauptumsatz meistens mit Getränken und Lebensmitteln machen.



1975: Mit der Deutschen Industrienorm (DIN) 1355 wird im März der Montag als erster Tag der Woche festgelegt.

1984: Die IG-Metall erkämpft auch den Einstieg in die 35-Stunden-Woche um den Preis zunehmender Flexibilisierung der Arbeitszeiten. („Leberkompromiss“)

1994: Das Arbeitszeitgesetz, das nach der Wiedervereinigung die Arbeitszeitverordnung von 1938 ersetzt, erweitert die Möglichkeiten zur Arbeitszeitflexibilisierung, nimmt die Regelungen zur Sonntagsarbeit aus der Gewerbeordnung auf und erweitert diese, auch „zur Aufrechterhaltung der Funktionsfähigkeit von Datennetzen und Rechnersystemen“. (Die „Digitalisierung“ der Wirtschaft hat damit eine erste rechtliche Regelung.)

1996: Mit der Änderung des Ladenschlussgesetzes beginnen immer mehr Städte Einkaufszonen zu „touristischen Zentren“ zu erklären, um damit und anderen kreativen Aktionen – auch der Wiederentdeckung längst vergessener Jahrmärkte – das Verkaufsverbot zu umgehen.

2006: Mit der Föderalismusreform wird die Regelung der Ladenöffnungszeiten den Ländern überlassen. Diese machen auch dem Ladenschlussgesetz von 1956 Ladenöffnungsgesetze und weichen damit nicht nur den Sonntag weiter auf, sondern geben dem Verbraucher/innenschutz Vorrang gegenüber dem Arbeitnehmer/innenschutz.

Simeon Reiningger

Zehn Jahre

Als ich die Augen öffne, stehen viele Menschen um mein Bett. Einige Menschen weinen vor Freude, andere unterhalten sich, wie das möglich sei. Es dauert einige Zeit, bis ich verstehe, was eigentlich passiert ist. Auf dem Kalender, der in meinem Krankenzimmer hängt, steht das Datum 3. März 2031. Ja, das Jahr 2031. Fast auf den Tag genau lag ich 10 Jahre im Koma. Durch einen kleinen Auffahrunfall hatte ich das Bewusstsein verloren und fiel aus unerklärlichen Gründen ins Koma. Ich kam gerade aus dem Büro und hatte wohl noch zu viel im Kopf. Ich arbeitete gerade daran, etwas zum Jubiläum „1700 Jahre Sonntag“ zusammenzustellen. Mit diesen Gedanken im Kopf, habe ich das Auto vor mir übersehen und musste sehr stark bremsen. Ich habe das andere Auto zwar nicht getroffen, aber irgendetwas hat meinen Kopf veranlasst auf „Notbetrieb“ zu schalten.

Zehn Jahre lag ich nun umsorgt von Familie und Ärzten und Pflegepersonal im Bett. Interessanterweise hat sich mein Gehirn nicht resetet, sondern es ist noch alles da. Ich erkenne alle Menschen um mich herum und weiß schon nach kurzer Zeit alles wieder, was an diesem besagten Tag geschehen ist. Viel schlimmer ist, dass mir zehn Jahre fehlen. Jetzt bin ich 61 Jahre, meine Kinder sind inzwischen erwachsen und verheiratet, es gibt die ersten Enkelkinder. Meine Schwiegertöchter habe ich bis dato nicht kennenlernen können, und die Enkelkinder kennen den Opa nur



als schlafenden Mann. Meine Frau hat sicher die schlimmsten Jahre durchlitten, aber nie die Hoffnung aufgegeben.

Ich bin neugierig, wie sich die Welt verändert hat. Was ist alles in den zehn Jahren passiert? Hat der neue Präsident Joe Biden Amerika in bessere Zeiten geführt? Wer regiert eigentlich unser Land? Wie läuft es in der Pfarreiengemeinschaft? Was ist mit Corona? Richtig, diese Pandemie, die die ganze Welt betraf? Wie haben wir das geschafft? Niemand betritt mein Zimmer mehr mit Maske. Scheinbar läuft um mich herum wieder alles normal.

Nach und nach werden viele Fragen beantwortet. Die Ärzte sagen: „Nicht so ungeduldig. Sie können nicht zehn Jahre in einem Tag erzählt bekommen.“

Dennoch will ich wissen, wie das Thema, welches ich kurz vor dem Unfall bearbeitete, sich entwickelt hat. Was ist aus dem Sonntag geworden, jetzt 1710 Jahre später? In den Augen der Befragten zeigt sich eine gewisse Ängstlichkeit. Einer meiner Söhne nimmt sich den Mut – und dann auch die Zeit – mir einiges zu erzählen. „Ach Papa“, sagt er, „das war so: Als wir im Herbst 2021 dann fast alle geimpft waren, kam schnell von der Wirtschaft der Druck, dass wir schnell wieder alles hochfahren müssen. Viele Geschäfte und Gewerbe waren durch die Lockdownzeiten in Schieflage geraten und einige haben so gar nicht wieder gestartet. Daher wurden verschiedene Maßnahmen getroffen, um Wirtschaft und Konsum anzuschieben. Arbeitszeitgesetze wurden geändert, der Schutz des Sonntags aus dem Grundgesetz entfernt. So hat sich vieles verändert. Kannst Du dich noch an das Schützenfest 2019 erinnern?“, fragt mein Sohn. „Ja, das war Dein erstes Schützenfest.“ „Und mein letztes“, sagt er.

Dann erzählt er weiter: „Der Verein musste nach zwei ausgefallenen Schützenfesten und anderen fehlender Einnahmequellen im Jahr 2022 mitteilen, dass der Verein sich auflöst. Aber viel schlimmer ist, dass auch die Sportvereine nicht mehr so funktionieren, wie du das noch kennen gelernt hast. Dadurch, dass jetzt auch sonntags viele Menschen arbeiten müssen, ist kaum noch eine Fußballmannschaft in der Lage, genug Spieler zusammen zu bekommen. Zuschauer sind kaum noch da, nur ein paar Rentner. Von den fehlenden ehrenamtlichen Trainer*innen ganz abgesehen. Unsere Kinder, deine Enkel, gehen sogar sonntags in die Schule. Nach dem Lockdown sollten übergangsweise die fehlenden Schultage im Sonntagsunterricht nachgeholt werden. Aus dem Übergang ist dann eine Dauereinrichtung geworden, da in vielen Familien Vater und Mutter auch sonntags arbeiten und die Kinder ja Betreuung brauchen. Da war es nur sinnvoll die Sonntagsschule und auch Sonntags-Kita einfach weiterzuführen. Im Jahr 2023 wurde dann für alle Beamten der Sonntag gekippt. Du kannst seitdem am Sonntag deinen Personalausweis im Rathaus verlängern lassen oder dein Auto zulassen. Auch sonst ist eigentlich alles möglich. Die Autowerkstätten haben geöffnet, Ölwechsel und Inspektionen am Auto kein Problem. Wir sind bei 24/7 angekommen. Jeden Tag, rund um die Uhr, an sieben Tagen der Woche kannst du shoppen.“

„Und, wie ist das so?“, frage ich meinen Sohn. „Ganz ehrlich“, sagt er, „ich hätte das nie geglaubt, wie sehr mir der Sonntag fehlt. 2021 war Sonntag für mich nur chillen, lange pennen und zocken



an der Playstation. Heute verstehe ich, warum ihr, du und die Katholische Arbeitnehmer-Bewegung (KAB), sich für den Erhalt des Sonntags eingesetzt habt. Die Allianz für den freien Sonntag hat noch lange gekämpft, aber der Druck war zu groß. Heute sehen wir, was das für ein Fehler war, den Sonntag gehen zu lassen. Unsere psychiatrischen Kliniken sind voll von Burn-out Patienten, Die Kinder sehen wir nur am Abend, außerdem hat auch keiner mehr wirklich Zeit. Kaum noch Vereinssport, da es sich nur die gut betuchten Leute leisten können. Kulturelle Veranstaltungen sind nicht lukrativ genug. Stadtfeste, Pfarrfeste, Straßenfeste, Kirmes und eben auch Schützenfeste gibt es eigentlich nicht mehr. Andere Gruppen und Vereine sind völlig verschwunden, da es kaum Zeitfenster gibt, sich mal zu treffen. Seit der Corona-Pandemie hat sich auch das kirchliche Leben kaum erholt. Die Kneipen und Gastronomie sind fast völlig tot, weil ja niemand mehr Zeit hat zum Essen auszugehen oder mit Freunden in die Kneipe, um zu feiern.“

Wir reden noch lange über viele andere Bereiche, in denen es sich deutlich abzeichnet, wie gut der Sonntag eigentlich immer war. Doch es traut sich wohl niemand, das Rad zurückzudrehen. Ich merke, wie sehr mich das Gespräch anstrengt und ich langsam müde werde. Irgendwann muss ich wohl eingeschlafen sein. Als ich dann wieder wach werde, bin ich schweißgebadet. Das hat mich alles doch sehr mitgenommen und ich bin traurig, dass ich meinen Mitstreiter*innen all die Jahre nicht helfen konnte.

Noch etwas benommen und müde versuche ich die Augen zu öffnen. Irgendetwas stimmt nicht. Im schwachen Lichtschein erkenne ich den Kalender an der Wand. Was steht dort? 4. März 2021? Ich bin plötzlich hellwach, setze mich auf und mir wird klar: das Ganze war (hoffentlich) nur ein schrecklicher Traum.

© Christian Eilers

Was uns blühen könnte: Wenn Dienstag zum Samstag wird

Als die Polizei eintraf, bot sich ihr ein wüstes Bild. In einer Zwei-Zimmer-Wohnung standen, saßen oder lagen etwa fünfunddreißig Menschen. Eine Gruppe offensichtlich stark angetrunkenen Männer und Frauen mittleren Alters hatte sich um ein Fass Bier gelagert. Drei blassgesichtige Knaben spielten Karten. In einer Ecke unter der Stehlampe umarmte sich ein Pärchen. Zwei alte Frauen saßen auf dem Sofa und strickten. Ein Mann verrichtete gerade seine Notdurft in eine Blumenvase. Die meisten dösten oder schliefen. Überall Dosen, Flaschen und Teller. Der Boden, beziehungsweise das, was noch von ihm zu sehen war, voller Speisereste, Papier und Kot. Es stank erbärmlich. Der Fernsehapparat lief, dazu ein Filmvorführgerät, Plattenspieler, Radio und ein Computer.

„Gut, dass Sie da sind, ich kann nicht mehr!“ Hans K., ein etwa vierzigjähriger Mann mit Schrotflinte sank den Polizeibeamten erschöpft in die Arme. Auf der Wache gab er folgendes zu Protokoll:

„Am Anfang dachte ich, es sei überhaupt kein Problem. Dann aber habe ich wie immer das Auto gewaschen, das vor der Tür stand. Nur war es nicht mein Auto, damit gondelte meine Frau durch die Gegend. Am Nachmittag bin ich ins Stadion. Ich kam aber nicht rein, weil kein Spiel stattfand. Abends freute ich mich auf die Kneipe, doch meine Frau wollte nicht mit. Ich ging allein, traf nur fremde Nasen, ließ mich volllaufen und kam am nächsten Morgen zu spät zum Dienst.

Einmal wollte ich meine Eltern besuchen. Die taten ganz erschrocken und fragten, warum ich denn nicht zur Arbeit sei. Ich erklärte ihnen, dass ich frei hätte. Sie waren aber schon für den Nachmittag zum Skat verabredet und ließen mich einfach stehen.

Von Erholung konnte auch keine Rede sein. Schlafen Sie mal ruhig, wenn rund um Sie herum alles aktiv ist. Was da in so'ner Straße an einem normalen Wochentag alles passiert, ich kann Ihnen sagen. Und dann dieser nervende Satz: ‚Kannste nicht mal, Du hast doch Zeit.‘ Den Anfang machte meine Familie. Einkaufen, dies oder das besorgen, diesen und jenen anrufen, Briefe schreiben, Behördengänge erledigen, auf-räumen, Essen kochen, Blumen gießen, Unkraut zupfen, den tropfenden Wasserkran reparieren. Auf was die alles gekommen sind.

Dann das gleiche mit Freunden und Bekannten. ‚Du weißt doch, ich muss arbeiten, kannst Du nicht mal für mich...?‘ Ich sollte für alle Zeit haben, für mich aber hatte niemand Zeit. Immer hieß es: ‚Was fällt Dir ein, mitten in der Woche, können wir das nicht am Samstag...?‘ Das hatte ich mir ganz anders vorgestellt, statt samstags dienstags frei zu haben. Was die uns da erzählt haben.

Am schlimmsten waren die Wochenenden, oder das, was für mich davon übrig blieb. Mit Tagungen war's aus, die fingen ja meist schon freitags abends an. Fußball live gab's auch nicht mehr. Längere Ausflüge musste meine Frau mit den Kindern allein machen. Der Sonntag wurde allmählich für mich zum reinen Erholungstag. Ich lungerte nur noch faul herum, saß da im Trainingsanzug, trank Bier, guckte in die Ferne und die Familie war sauer.

Als die dann in meiner Firma noch mit dem rollierenden System anfangen, also immer an einem anderen Tag in der Woche frei, und meine Frau auch samstags arbeiten musste, brach alles zusammen. Die ganze Freizeit war im Arsch. Das Fass zum Überlaufen brachte schließlich mein Sohn mit seinem elektronischen Familienbriefkasten. Da-bin ich ausgerastet.

Zuerst habe ich mir ne Schrotflinte gekauft. Ich weiß auch nicht warum. Dann schrieb ich Einladungskarten an alle Freunde und Verwandte, Ich bat sie für diesen Freitagabend zu einer großen Party in meine Wohnung. In der Firma hatte ich mir das ganze Wochenende freigenommen. Sie kamen in Scharen, am Ende waren wir mehr als fünfunddreißig Leute. Es wurde ordentlich gegessen und getrunken, vor allem gab's viel zu erzählen. War ne Bombenstimmung, fast wie in



alten Zeiten. Alle kümmerten sich um mich. Frau und Kinder sah ich endlich einmal länger als nur für ein paar Minuten.

Gegen Mitternacht wollten die meisten gehen, ja und da passierte es dann. Ich holte die Schrotflinte aus dem Schrank und zwang sie zum Bleiben. Die ganze Nacht, bis heute Abend. Als wir uns nichts mehr zu sagen hatten oder auch nicht mehr konnten, wurden die Medien in Aktion gesetzt. Den Rest kennen Sie.“

Hans K. erhielt ein Jahr mit Bewährung wegen Freiheitsberaubung in mehreren Fällen.

Hartmut Przybylski. In: Hartmut Przybylski, Jürgen P. Rinderspacher (Hg.): Das Ende gemeinsamer Zeit? Risiken neuer Arbeitszeitgestaltung und Öffnungszeiten. Bochum 1988, S. 79-81

Sonntagsrede

Wir reden von dem Tag, an dem wir nach Hetze und Stress endlich Zeit und Ruhe haben.

Wir reden von dem Tag, an dem wir gemeinsam frei haben.

Wir reden von dem Tag, an dem wir wirklich Familie sein können.

Wir reden von dem Tag, an dem wir aufatmen und auftanken können.

Wir reden von dem Tag, an dem wir frei sind von Konsum und Produktion.

Wir reden von dem Tag, an dem wir gemeinsam feiern können in Familie, Kirche und Verein.

Wir reden von dem Tag, an dem wir befreit sind von „ägyptischer Sklaverei“ und Fronarbeit.

Wir reden von dem Tag, an dem es keine Herren und keine Untergebenen gibt.

Wir reden von dem Tag, an dem wir Zeit für Gespräche haben.

Wir reden von dem Tag, an dem wir uns des Lebens bewusst werden.

Wir reden von dem Tag, an dem wir mehr Mensch werden.

Wir reden von dem Tag, an dem wir am tiefsten spüren: mein Leben ist ein Geschenk.

Erwin Helmer. In: Lieber Sonntag. 52 Geschichten und Texte zum Sonntag. Hg. v. Erwin Helmer, Martina Berndt-Hoffmann, Ulrich Hoffmann. Augsburg 2020, S. 12



Stell Dir vor, es ist Sonntag, und jede/r hat zu tun.

Wenn Sonntag normaler Arbeitstag wäre,
dann wäre der Schaden groß,
dann hätten wir nichts mehr zum Lachen,
dann wäre die Hölle perfekt.

Wenn uns am Sonntag Alltagslärm umgeben würde,
dann könnten wir uns nicht mehr erholen,
dann hätten wir keine Zeit mehr zum Regenerieren,
dann würden viel mehr Menschen krank.

Wenn am Sonntag Hektik aufkäme,
dann würde unser Nervensystem bald streiken,
dann würde ungesundes Klima zur Regel,
dann wäre es bald aus mit dem Frieden.

Wenn der Sonntag keine Ruhe mehr hätte,
dann würden wir keine Stille mehr finden,
dann hätten wir Trubel ohne Ende,
dann wäre die Unruhe groß.

Wenn Sonntag keine Familienzeit mehr wäre,
dann wäre die Zeit der Egoisten gekommen,
dann wäre Gemeinschaft und Solidarität am Ende,
dann hätte sich Familie erledigt.

Wenn Sonntag kein feierlicher Gottesdienst mehr wäre,
dann hätten wir keine Kraftquelle mehr,
dann hätte der Alltag gesiegt,
dann wäre es aus mit der Liebe.

Bitte helft ihm – dem Sonntag!

Erwin Helmer. In: Lieber Sonntag. 52 Geschichten und Texte zum Sonntag. Hg. v. Erwin Helmer, Martina Berndt-Hoffmann, Ulrich Hoffmann. Augsburg 2020, S. 18



Zehn Ratschläge zur Feier des Sonntags

1. Den Sonntag bereits am Vorabend beginnen,
... denn der Abend ist die beste Gelegenheit zum stillen Rückblick, zum Sehen von Zusammenhängen, zum ruhigen Überlegen auf das Kommende hin.
2. Den Sonntag von aller Werktätigkeit freihalten,
... denn erst wenn wir so auszuruhen lernen, als sei die ganze Arbeit bereits getan, werden wir das Hauptproblem des Sonntags zu lösen beginnen: uns von all dem lösen – auch gedanklich –, was uns während der Woche ausfüllt und umtreibt.
3. Als Mitte des Sonntags den Gottesdienst mitfeiern,
... denn der Sonntag will Gemeinschaft untereinander und miteinander mit Gott, und Eucharistie oder Abendmahl verstehen sich als „Danksagung“, als ja zum Leben und zu Gott und zur Welt und zum Mitmenschen und zu mir selbst.
4. Am Sonntag das Leben und die Welt und alles in ihr als Geschenk annehmen,
... denn erst wenn ich dies alles als Gabe und Angebot verstehe, werde ich auch motiviert und bereit sein, meine Auf-Gabe darin zu sehen, mich dafür einzusetzen.
5. Am Sonntag wenigstens einem Menschen dabei helfen, dass er froher leben kann,
... denn indem ich eigene Freude verschenke, habe ich selbst hinterher nicht weniger, sondern mehr Freude.
6. Am Sonntag auf alle Kritik an meinen Mitmenschen verzichten,
...denn der Geist des Sonntags ist Ja-Geist, und die Alltage geben uns schon viel zu viel Gelegenheit zu überkritischem Verhalten anderen gegenüber.
7. Beziehungen, in denen ich stehe, bewusster und ganzheitlicher leben,
... denn während der Alltag oft voll ist von zweckorientierten Beziehungen, könnte der Sonntag uns durch einen anderen Umgang miteinander vor der größeren Weite des Lebens neu staunen lassen.
8. Am Sonntag sollte ich auch Zeit für mich selbst finden,
... denn unser „Wir-miteinander“ verblasst zur bloßen Oberflächlichkeit oder auch Gereiztheit, wenn ich, wenn jede/r einzelne nicht Zeit zum Alleinsein bekommt, sich nimmt und auch will und sucht.
9. Das Anhäufen von Frömmigkeitsübungen oder Zwang zum Gottesdienst stehen im Widerspruch zum Sonntag,
... denn erst, wenn ich den ganzen Sonntag als Feier-Tag verstehe und zu leben versuche, werde ich auch innerlich in der Lage sein, die Mitfeier des Gottesdienstes nicht als zusätzliches Element der Sonntagsgestaltung oder als äußere Pflicht zu verstehen.
10. Die Zeit des Sonntags mit wahren Leben füllen,
... denn „Zeit vertreiben“ ist das genaue Gegenteil von „Zeit füllen“, und „wahres Leben“ ist das Gegenteil von Gammeln, Sich-füttern-lassen oder untätigem Abwarten.

Erwin Helmer. In: Lieber Sonntag. 52 Geschichten und Texte zum Sonntag. Hg. v. Erwin Helmer, Martina Berndt-Hoffmann, Ulrich Hoffmann. Augsburg 2020, S. 28f



Sonntagsgedanken

1. Der wöchentliche Ostertag

Sonntag ist das wöchentliche Ostern. ... Der hl. Augustinus nennt den Sonntag „Ostersakrament“.

2. Der erste Tag der Woche

Die Offenbarung des Johannes bezeugt die Gewohnheit, diesem ersten Tag der Woche den Namen „Tag des Herrn“ zu geben (1,10). Das schrieb schon zu Beginn des zweiten Jahrhunderts der Stadthalter von Bithynien, Plinius der Jüngere, der die Gewohnheit der Christen festhielt, „sich an einem festen Tag vor Sonnenaufgang zu versammeln und miteinander einen Lobgesang auf Christus als einen Gott zu singen“.

3. Der Tag der Neuschöpfung

Dieser Zusammenhang legte es nahe, die Auferstehung als den Beginn einer Neuschöpfung zu verstehen, deren Erster der verherrlichte Christus ist, „der Erstgeborene der ganzen Schöpfung“ (Kol 1,15).

4. Der achte Tag, Bild der Ewigkeit

Der Sonntag ist nicht nur der erste Tag, er ist auch der „achte Tag“, das heißt, er nimmt im Vergleich zur Abfolge der sieben Tage eine einzigartige und transzendente Stellung ein, die nicht nur den Beginn der Zeit, sondern auch ihr Ende in der „zukünftigen Ewigkeit“ beschwört.

5. Der Tag Christi, des Lichtes

Auf Grund einer wohl überlegten pastoralen Eingebung sah sich nämlich die Kirche veranlasst, die Bezeichnung „Tag der Sonne“ – ein Ausdruck, mit dem die Römer diesen Tag benannten und der noch in einigen modernen Sprachen auf scheint – für den Herrentag zu christianisieren; ... Christus ist tatsächlich das Licht der Welt.

6. Der Tag der Gabe des Geistes

Der Sonntag als Tag des Lichtes könnte in Bezug auf den Heiligen Geist auch Tag des „Feuers“ heißen. ... Das „wöchentliche Ostern“ wird so gewissermaßen zum „wöchentlichen Pfingsten“, bei dem die Christen die freudige Erfahrung der Begegnung der Apostel mit dem Auferstandenen wieder erleben.

7. Der Tag des Glaubens

Auf Grund all dieser für ihn charakteristischen Dimensionen erscheint der Sonntag als der Tag des Glaubens schlechthin.

8. Der Tag der Ruhe

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: die Menschen, mit denen wir leben, nehmen in der Begegnung und im ruhigeren Gespräch wieder ihr wahres Gesicht an. So gesehen, gewinnt die Sonntags- und Feiertagsruhe eine „prophetische“ Dimension, indem sie nicht nur den absoluten Primat Gottes, sondern auch den



Primat und die Würde des Menschen gegenüber den Forderungen des Gesellschafts- und Wirtschaftslebens bekräftigt...

9. Tag der Solidarität

„Jeder soll immer am ersten Tag der Woche etwas zurücklegen und so zusammensparen, was er kann“ (1 Kor 16,2).

10. Tag der Freude

Denn wenn der Sonntag der Tag der Freude ist, muss der Christ durch sein konkretes Verhalten deutlich machen, dass man „allein“ nicht glücklich sein kann. ... Einsame und Not leidende Menschen zu sich zum Essen einzuladen, Kranke zu besuchen, bedürftige Familien mit Nahrung zu versorgen, einige Stunden besonderen Initiativen des freiwilligen Dienstes und der Solidarität zu widmen – das wären gewiss Möglichkeiten, um die am eucharistischen Tisch geschöpfte Liebe Christi in das Leben einzubringen.

Aus: Apostolisches Schreiben Dies Domini von Papst Johannes Paul II vom 31. Mai 1998, zusammengestellt von Erwin Helmer. In: Lieber Sonntag. 52 Geschichten und Texte zum Sonntag. Hg. v. Erwin Helmer, Martina Berndt-Hoffmann, Ulrich Hoffmann. Augsburg 2020, S. 90f

Wann ist Sonntag?

Eines Tages kamen unter einem großen Baum die Tiere zusammen, weil auch sie einen Sonntag haben wollten wie die Menschen. Der König der Tiere, der Löwe, erklärte: Das ist ganz einfach. Wenn ich eine Gazelle verspeise, dann ist Sonntag. Das Pferd meinte: Mir genügt schon eine weite Koppel, dass ich stundenlang austraben kann, dann ist für mich Sonntag. Das Schwein grunzte: Eine richtige Dreckmulde und ein Sack Eicheln müssen her, dann ist für mich Sonntag. Das Faultier gähnte und bettelte: Ich brauche einen dicken Ast, um zu schlafen, wenn es bei mir Sonntag werden soll. Der Pfau stolzierte einmal um den Kreis, zeigte sein prächtige Federkleid und stellte höflich, aber bestimmt fest: Nur ein Satz neuer Schwanzfedern, er genügt für meinen Sonntag. So erzählten und erklärten die Tiere stundenlang, und alle Wünsche wurden erfüllt, aber es wurde unter ihnen kein Sonntag. Da kamen die Menschen vorbei. Auch sie staunten, dass die Tiere keinen Sonntag bekamen. Bis jemand auf die Idee kam, dass das Entscheidende fehlte: nämlich dass es nur dann Sonntag wird, wenn man mit Gott wie mit einem Freund spricht.

Nach einer afrikanischen Sage. Quelle: Sonntag um des Menschen willen. Zur Wiederentdeckung des Sonntags. Hg. v. Familienreferat im Erzbischöflichen Seelsorgeamt Freiburg o.J.



Es muss feste Bräuche geben

„Guten Tag“, sagte der kleine Prinz. „Guten Tag“, sagte der Händler. Er handelte mit höchst wirksamen, Durst stillenden Pillen. Man schluckt jede Woche ein und spürt überhaupt kein Bedürfnis mehr, zu trinken. „Warum verkaufst du das?“, sagte der kleine Prinz. „Das ist eine große Zeitersparnis“, sagte der Händler. „Die Sachverständigen haben Berechnungen angestellt. Man erspart dreiundfünfzig Minuten in der Woche“, „Und was macht man mit diesen dreiundfünfzig Minuten?“ „Man macht damit, was man will...“ „Wenn ich dreiundfünfzig Minuten übrig hätte“, sagte der kleine Prinz, „würde ich ganz gemächlich zu einem Brunnen laufen...“

Antoine de Saint-Exupéry: Der Kleine Prinz. Mit Zeichnungen des Verfassers. Düsseldorf 1982, S. 67f

Den Rhythmus wiederfinden

„Der Rhythmus als eines der zentralen Entwicklungsprinzipien des Lebendigen, als Orientierungskategorie für das, was wir das rechte Zeitmaß nennen können, dieser Rhythmus ist letztlich gegen die entwicklungsdynamische Signatur der Moderne gerichtet. Im Projekt 'Moderne' sind die Rhythmen, diejenigen äußerer Natur und jene, die die sozialen Gemeinschaften zusammenhalten, in die Defensive geraten. Entrhythmisierung ist das Programm der Industriegesellschaft ... Mit dem Ergebnis, dass unsere Orientierungsprobleme größer und nicht geringer geworden sind, denn der Rhythmus ... ist eine Grundeigenschaft aller Organismen und aller sozialen

Welten. Die Rhythmen sind als Botschaften der Natur und als soziale Konfigurationen Orientierungspunkte, die wir alle haben und doch immer wieder suchen.“

Karlheinz A. Geißler: Den Rhythmus wiederfinden. In: Universitas 49 (1994), 792-797, hier: 792f

Fünf Funktionen des kollektiven Wochenendes

1. Schutzfunktion: Das Wochenende bietet durch den starken Gemeinschaftsbezug einen Schutz vor externen, außerhalb des Privatbereiches der Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer angesiedelten zeitlichen Ansprüchen. Soziale Aktivitäten werden positiv, eher sachbezogene Ansprache negativ sanktioniert. Damit wird den Beschäftigten im Kontrast zur Arbeitswelt der Aufbau zeitlich selbst kontrollierter Handlungssequenzen ermöglicht.

2. Entlastungsfunktion: Der von der Gesellschaft allgemein akzeptierte starke Sozialbezug der Wochenendaktivitäten schützt vor und entlastet von dem eigenen Anspruch, die unendliche Menge der Arbeit zum Broterwerb, Eigenarbeit, Hausarbeit und sonstigen Aufgaben zu jeder Zeit



angehen zu müssen. Die zeitliche Tabuzone Wochenende ermöglicht das Nichtstun oder den sozialen Kontakt ohne schlechtes Gewissen.

3. Animationsfunktion: Das Wochenende ermöglicht nicht nur den sozialen Kontakt, sondern stimuliert diesen aktiv. Das kollektive Wochenende stiftet den Anlass für Treffen und soziale Kontakte und Veranstaltungen und bildet nicht nur deren zeitlichen Rahmen. Um diese Funktion der Pflege der sozialen Netzwerke zu erfüllen, müssen grundsätzlich alle Mitglieder der Gesellschaft innerhalb bestimmter Zeiträume zeitgleich ansprechbar sein.

4. Koordinationsfunktion: Der gemeinsame Lebens- und Arbeitsrhythmus einer Gesellschaft ermöglicht die Herstellung sozialer Kontakte und die Koordination von Aktivitäten mit minimalen Ressourcenaufwand. Allein diese Tatsache fördert die sozialen Beziehungen und erlaubt spontanere Kommunikationsformen. Ein kollektiver Rhythmus hilft, mehr Zeit für „das Eigentliche“ freizuhalten, in dem er die Zeitkosten im Bereich der Vorleistungen niedrig hält.

5. Integrationsfunktion: Die Gemeinsamkeit der Ruhetage ist Teil einer gemeinsamen Lebenspraxis. Simultane Handlungsvollzüge einer Gemeinschaft symbolisieren bereits durch ihre Gleichzeitigkeit Gemeinsamkeit. Regelmäßigkeit und Rhythmus stellen Sicherheit her.

Jürgen P. Rinderspacher: „Ohne Sonntage gibt es nur noch Werkstage“. Die soziale und kulturelle Bedeutung des Wochenendes. Unter Mitarbeit von Ingrid Herrmann-Stojanow. (Politik im Taschenbuch; 28) Bonn 2000, S. 47f

