

# Gutes Leben – den Sonntag feiern

## Aktionswochenende: 17./18. Oktober 2020

Machen Sie aus dem kommenden Sonntag einen besonderen Tag. Wir möchten Ihnen mit diesen „Impulsen zum Download“ die eine oder andere Möglichkeit der Sonntagsgestaltung schmackhaft machen, also bitte durchlesen, entscheiden und eventuell vorbereiten.

### Mein Sonntagsschwerpunkt

Jeder Sonntag ist ein kleines Osterfest – Glaubenspflege

- ich besuche den Gottesdienst
- ich begeben mich auf eine kleine Pilgerwanderung
- ich werde morgens, mittags und abends beten

„Es war sehr gut“ – Wochenreflexion

- über Menschen, mit denen ich zu tun habe
- über meine Tätigkeiten und Aktivitäten
- über die „Perle“ der vergangenen Woche

Sonntag – zur Ruhe kommen

- ich möchte Klarheit gewinnen
- ich mache wirklich „blau“ und nehme mir nichts vor
- ich wende mich schönen Dingen zu

Sonntag – Zeit mit meinen Lieben

- wir unternehmen mit der Familie etwas im Freien
- wir planen etwas zu Hause
- wir machen etwas für uns Ungewöhnliches

Sonntag ist ein Tag zum Feiern – ich plane eine kleine Feier

- mit mindestens einem Familienmitglied
- mit einer Freundin/einem Freund/sonst jemandem

### Wenn deine Seele keinen Sonntag hat, dann verdorrt sie ...

sagt Albert Schweitzer.  
Der Sonntag ist also für uns Menschen unverzichtbar, um nicht zu verkümmern.

### Der Sonntag ist Entfaltungsraum für die Seele

*Den Alltag loslassen, zur Ruhe kommen, Kraft tanken, sich schönen Dingen zuwenden, das Glaubensleben nähren, den Gedanken freien Lauf lassen, unseren Möglichkeiten nachspüren, träumen, den Alltag aus einem anderen Blickwinkel betrachten ...*

### Der Sonntag gibt Raum für Familie und Gemeinschaft

*Sich treffen, Freundschaften pflegen, miteinander feiern, sporteln, Zeit mit der Familie verbringen, sich engagieren, etwas unternehmen oder einfach genau gar nichts tun ...*

### Glaubenspflege am Sonntag

#### Sonntag ist der Tag der Auferstehung

Die ersten christlichen Gemeinden feierten zusätzlich zum jüdischen Feiertag Sabbat den darauf folgenden ersten Tag der Woche als „Tag des Herrn“, um sich an die Auferstehung Christi zu erinnern.

Den 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.

#### Gottesdienst feiern

Für Christinnen und Christen bildet der Gottesdienst seit jeher den Mittelpunkt des Sonntags und verleiht dem Tag seine Schönheit und Tiefe.

Der Gottesdienst ist eine Chance, am Sonntag seine Bitten und Wünsche vor Gott zu bringen, Orientierung zu finden und sich von der biblischen Botschaft stärken und trösten zu lassen.

#### Pilgern Sie zu einem Ort in Ihrer Nähe

In unserem Land hat die christliche Religion eine lange Tradition. Deshalb finden sich mit großer Wahrscheinlichkeit in Ihrer Nähe bisher unentdeckte oder unbeachtete christliche Stätten. Begeben Sie sich auf die Suche nach solch einem christlichen Schauplatz (Kapelle, Marterl, Wegkreuz, Gedenkstätte, christliche Motive/Figuren an Häusern etc.) und erkunden diesen etwas genauer.

#### Pilgern im Kopf – Wallfahrtsort ergründen

Mit Sicherheit haben Sie zu Hause einen Reiseführer, in dem irgendein Wallfahrtsort näher beschrieben ist. Versuchen Sie, historische und legendäre Begebenheiten, aber auch die christliche Botschaft dieses besonderen Ortes zu ergründen. Alternative: Befassen Sie sich mit dem Leben eines Heiligen.

## Warum Beten?

Warum soll man beten, fragen die Menschen manchmal. Reicht es nicht aus, dass wir arbeiten, uns in der Gesellschaft engagieren, Urlaub machen und Feste feiern? Die beste Antwort auf diese Frage gibt eine Geschichte über den berühmtesten österreichischen Prediger.

Er lebte zwar vor ein paar hundert Jahren und war Prediger am Hof des Kaisers in Wien. Seine Antwort ist aber auch heute im demokratischen Zeitalter aktuell. Sein Name: Abraham a Sancta Clara.

Einmal predigte er zum Thema „Bete und Arbeite!“ Danach kam ein junger Arbeiter zu ihm und sagte: „Hören Sie, Pater, ich konnte den Ausführungen nicht folgen. Dass man durch das Arbeiten vorwärts kommt, das weiß ich selber. Doch wozu soll man beten?“

Abraham a Sancta Clara gab zunächst keine Erklärung, sondern nahm den jungen Mann mit an einen kleinen See. Sie bestiegen ein Boot, dann ruderte der Prediger los. Und er ruderte wie ein Wilder. Nur: er ruderte mit einem Ruder. „Moment!“, rief der junge Mann. „Sie müssen mit beiden Rudern rudern, sonst drehen wir uns ewig im Kreis.“ Nun sprach der berühmte Prediger: „Genauso ist es mit dem Beten und Arbeiten. Wenn Sie im Leben vorankommen möchten, müssen Sie beides tun. Wenn Sie nur eines davon tun, drehen Sie sich in Ihrem Leben im Kreis!“

## Gebet am Morgen

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 Gesangsbuch

## Angelusgebet

Angelus-Gebet (lateinisch angelus = Engel) oder auch „Engel des Herrn“.  
Auf der ganzen Welt wird täglich in der Früh, zu Mittag und am Abend mit Glockengeläute zum Angelusgebet eingeladen. Auch in unserem Land läuten um 6:00, um 12:00 und um 18:00 Uhr in vielen Gemeinden die Glocken.

## Mit der Weltkirche verbunden.

Mit dem Glockengeläute werden in vielen Ländern der Erde mehrmals am Tag sämtliche Tätigkeiten unterbrochen, um daran zu denken, dass Gott aus Liebe zu uns Mensch wurde.

In Rom betet der Papst traditionell das Angelus-Gebet am Sonntagmittag gemeinsam mit vielen Gläubigen auf dem Petersplatz. Bei aktuellen Anlässen hält der Papst in diesem Zusammenhang kurze Ansprachen, die weite Beachtung finden.

## Der Text des Gebetes lautet:

Der Engel des Herrn brachte Maria die Botschaft, und sie empfing vom Heiligen Geist. Gegrüßet seist du, Maria, voll der Gnade, der Herr ist mit dir. Du bist gebenedeit unter den Frauen, und gebenedeit ist die Frucht deines Leibes, Jesus. Heilige Maria, Mutter Gottes, bitte für uns Sünder, jetzt und in der Stunde unseres Todes. Amen.

Maria sprach: Siehe, ich bin die Magd des Herrn, mir geschehe nach deinem Wort. Gegrüßet seist du, Maria, voll der Gnade ...  
Und das Wort ist Fleisch geworden und hat unter uns gewohnt.  
Gegrüßet seist du, Maria, voll der Gnade ...  
Bitte für uns Heilige Gottesmutter, auf dass wir würdig werden der Verheißungen Christi.

Lasset uns beten. Allmächtiger Gott, gieße deine Gnade in unsere Herzen ein. Durch die Botschaft des Engels haben wir die Menschwerdung Christi, deines Sohnes, erkannt. Lass uns durch sein Leiden und Kreuz zur Herrlichkeit der Auferstehung gelangen. Darum bitten wir durch Christus, unseren Herrn. Amen.

## Einladung

Wie wäre es, wenn Sie am Sonntag zu diesen drei Zeiten eine Kerze anzünden und den „Engel des Herrn“ oder auch andere Gebete beten.

- Am Morgen passt das nebenstehende „Gebet am Morgen“.
- Zu Mittag könnte es ein frei gesprochener Dank für die täglichen guten Gaben sein und
- am Abend das Vaterunser.

# Reflexion, zur Ruhe kommen, Zeit mit der Familie, feiern

*Es ist gut.*

*Mein Leben war sehr schön.*

Diese beiden kurzen und prägnanten Sätze befinden sich tatsächlich auf dem Grabstein eines Menschen, der zu früh verstorben ist.

Am Abend des 6. Schöpfungstages heißt es in der Bibel:

„Gott sah alles an, was er gemacht hatte. Es war sehr gut.“ Es ist wichtig, den Kreislauf des Alltags und der Arbeit immer wieder zu unterbrechen, um ihn aus einer gewissen Distanz heraus zu betrachten und zu bewerten. Ist es das, was ich will?

## Was war in der letzten Woche gut?

Welche Menschen haben mir gut getan?  
Welchen Menschen habe ich gut getan?  
Welche Begebenheit hat mich berührt?

## Was war in der letzten Woche schön?

Vergeben Sie die „Perle der Woche“: Welcher Moment war eine Kostbarkeit und hat mich zum Strahlen gebracht?  
Habe ich jemandem eine „Alltagsperle“ beschert?

## Klarheit gewinnen

„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 „normale“ Alltags- und Arbeitsrhythmus lässt kaum Verschnaufpausen zu. Am Sonntag wird diese Betriebsamkeit unterbrochen. Wir können durchatmen, innere Wogen glätten und unser Leben betrachten und ausrichten.

## Am Sonntag mache ich „blau“

Wir machen uns Gedanken darüber, wie Sie aus dem Sonntag einen ganz besonderen Tag machen können.

Und jetzt kommt das Allerschönste: Sie brauchen gar nichts davon ins Auge fassen, Sie machen ganz einfach einmal wirklich „blau“! Nicht arbeiten, nicht denken, loslassen, sich nicht rechtfertigen, keine sinnvollen Tätigkeiten anstreben.

## Sich schönen Dingen zuwenden

Was für Sie schön ist, wissen Sie am besten. Das kann ein persönliches Steckenpferd sein, vielleicht etwas Kulinarisches oder Kultur, Natur, Lesen, Musik, Kunst, Handarbeiten, Gartenpflege ...

## Ein Sonntag ganz im Zeichen der Familie

Mit möglichst vielen Familienmitgliedern wird ein Tag mit einem gemeinsamen „Programm“ geplant und umgesetzt. Vielleicht gibt es Aktivitäten, die sich in Ihrer Familie bereits bewährt haben, ansonsten haben wir zur Anregung ein paar Klassiker aufgelistet:

- Spieleabend mit bereits erprobten Spielen oder ein neues Spiel ausprobieren
- besonders kochen/essen/frühstücken, Picknick
- Essen gehen, evtl. Kaffeehaus, Kuchen od. Süßes
- Fotos anschauen
- mit der ganzen Familie Fotos (evtl. an ungewöhnlichen Orten) machen oder Video drehen
- gemeinsam ins Kino gehen/Film anschauen
- Veranstaltungskalender durchforsten: Theater, Lesung, Museum, Ausstellung, Vernissage, Stadtführung
- eigenes „Kulturprogramm“ zu Hause (Geschichten, Texte, Musik, Doku schauen, Kasperltheater)
- Messfeier besuchen, andere Formen des Gebetes
- Spaziergang/Wanderung/Radtour
- jemanden besuchen/einladen
- zusammensitzen und Ereignisse der vergangenen Woche erzählen
- anderer Vorschlag:

## Sonntag = Feiertag

Es hat einen guten Grund, warum der Sonntag als Feiertag bezeichnet wird, Sie können das ruhig wörtlich nehmen: An einem Feiertag soll gefeiert werden!

## Was macht eine schöne Feier aus:

- **der besondere Anlass** – der Sonntag ist ein solcher! Christen wissen sich in der Messfeier untereinander und mit Jesus verbunden. Das gilt für alle Menschen: Woran wir glauben, wofür wir leben, mit wem wir verbunden sind, soll seinen feierlichen Ausdruck finden.
- **besondere Menschen** – lassen Sie sich die Menschen, die für Sie von Bedeutung sind oder waren durch den Kopf gehen. Mit wem möchten Sie gerne einen feierlichen Moment verbringen?
- **die besondere Einladung** – rechtzeitig und charmant anfragen. Es ist schön, wenn bereits die Einladung erkennen lässt, dass man sich auf die Begegnung freut.
- **besondere Vorbereitungen** – Getränke, Essen, die richtige Umgebung und das richtige Ambiente für eine schöne gemeinsame Zeit. Natürlich gehört auch eine Überraschung dazu, die die Herzensverbundenheit besonders zum Ausdruck bringt.
- **besonderer Genuss**

# Der Sonntag ist für mich ein besonderer Tag

## Rosa, 49 J. – Erinnerungen

Am Sonntag mussten wir am Vormittag in die Messe gehen – der Weg dorthin dauerte 45 Minuten. Dafür gab es zu Mittag immer Schnitzel, ja Sonntag war unser Schnitzeltag. Das war etwas Besonderes, weil es unter der Woche wenig Fleisch gegeben hat. Und am Nachmittag gab es einen Kuchen.

## Rosa – persönliche Sonntagsgestaltung

Den Sonntagskuchen habe ich als Tradition in meine Familie übernommen. Gemeinsame Zeit mit den Kindern und Mitmenschen verbringen und nichts tun müssen, einfach genießen.

## Elisabeth, 91 J. – Erinnerungen

Für den Sonntagsgottesdienst haben wir uns extra schöne Kleider angezogen, die nach dem Gottesdienst sofort wieder verräumt wurden. Zu Mittag gab es dann etwas Besonderes zum Essen. Immer wieder kamen ein krebskranker Onkel und seine Frau auf Besuch, um mit meinen Eltern Karten zu spielen. Während sie spielten, durften wir am Balkon „Zelte“ aus Decken bauen, ich habe aber auch am Nachmittag sehr gerne allein im Garten verschiedene Ballspiele gespielt. Im Winter sind wir ab und zu mit unseren Eltern rodeln gegangen.

## Elisabeth – persönliche Sonntagsgestaltung

Am Sonntag stehe ich um 6:00 Uhr in der Früh auf, und beginne bald einmal, das Mittagessen vorzubereiten. Dabei höre ich Radio Maria, um 9:00 Uhr besuche ich den Gottesdienst. Dann führt mich jemand nach Hause und ich koche das Mittagessen fertig, zu dem des Öfteren mehrere Familienmitglieder kommen. Am Nachmittag besuche ich eine alte Frau im Notburgaheim und bleibe manchmal auch noch zur Messe um 16:30 Uhr. Hier gibt es immer eine prägnante, kurze, gut verständliche Predigt. Meistens schaue ich dann Nachrichten bei meiner Tochter, dann überdenke ich den Tag, gehe schlafen. Wenn ich nicht gleich einschlafe, schaffe ich das mit Hilfe des Rosenkranzgebets.

## Julia, 36 J. – Erinnerungen

In meiner Kindheit sind wir jeden Sonntag in die Kindermesse gegangen. Das war wirklich ein Gottesdienst für Kinder – fast schon eine Krabbelstube. Mir hat die Messe immer sehr gut gefallen, weil so viel gesungen wurde. Der restliche Sonntag war immer mit einem Familienausflug ausgefüllt! Die gemeinsame Aktivität mit der ganzen Familie war für mich ein Fixpunkt. Nur das Wandern war mir als Kind oft zu anstrengend.

## Julia – persönliche Sonntagsgestaltung

In unserer jetzigen Lebenssituation ist es leider häufig so, dass ein Elternteil am Sonntag arbeitet oder müde vom Nachtdienst heimkommt. Wenn jedoch ein Sonntag frei ist, genießen wir das als Familie umso mehr. Da wird länger geschlafen oder im Pyjama herumgetollt und danach ausgiebig am großen Esstisch gefrühstückt. Danach machen wir einen schönen Familienausflug in die Natur!

## Maria, 55 J. – Erinnerungen

Der Gang zur Kirche war für uns Kinder Pflicht. Danach hat unser Vater eher außergewöhnliche Speisen gekocht. Er war – was Essen angeht – experimentierfreudiger als meine Mutter und hat auch neue Rezepte ausprobiert. Allerdings sah die Küche danach entsprechend aus. Am Nachmittag wurde gemeinsam mit meinen beiden Schwestern und meinem Bruder etwas unternommen. Oft war das eine kleine Wanderung, manchmal kam auch jemand auf Besuch.

## Maria – persönliche Sonntagsgestaltung

Am Sonntag schlafe ich gerne länger und dann werde ich von meinem Sohn verwöhnt, der das Sonntagsfrühstück herrichtet. Wenn es das Wetter zulässt, unternehmen wir alle zusammen etwas im Freien, auch sonst schauen wir, dass wir als Familie gemeinsam ein wenig Zeit miteinander verbringen.

# Sonntag ist für mich ein besonderer Tag

## **Karl, 59 J. – Erinnerungen**

Der Kirchenbesuch war für mich überwiegend positiv, ich war als Ministrant tätig, dabei habe ich Gleichgesinnte getroffen. Bis zur Kirche war es ein weiter Weg, 2 km zu Fuß.

Der Sonntag war ein Tag an dem ich spielen konnte. Unter der Woche war keine Zeit dafür – Schule, Hausaufgaben und helfen am elterlichen Hof.

Am Sonntag gab es meistens ein besonderes Essen und ich freute mich, da immer die ganze Familie zusammen war.

Mein Vater ging regelmäßig zur Sonntagsmesse, er traf gerne am Kirchplatz die anderen vom Dorf, anschließend ging er zum Fröschoppen. Meine Mutter ging immer in die Frühmesse, damit dann genügend Zeit zum Kochen war. Die Eltern gingen selten gemeinsam am Sonntag in die Messe; und wenn, dann saßen sie auf getrennten Seiten (Männer- und Frauenseite) in der Kirche, ebenso wir Kinder.

## **Karl – persönliche Sonntagsgestaltung**

Für mich ist der sonntägliche Gottesdienst wichtig, da ich die Gottesdienstgemeinschaft sehr wertvoll finde. Der Sonntag ist für mich etwas Besonderes, da ich frei habe, die Familie und die Enkelkinder sich treffen, ich Zeit für Besuche habe, Zeit zum Innehalten, Zeit für mich selbst. Mit dem Sonntag verbinde ich Vorfreude unter der Woche.

## **Klaus, 63 J. – Erinnerungen**

Für den Sonntag waren bei uns immer die Wander- oder Schischuhe herzurichten. Dann ging es ab nach Südtirol. Am Brenner wurde kurz angehalten, um Mortadella, Bel Paese, Äpfel etc. einzukaufen.

Im Rucksack meines Vaters war auch immer eine Flasche Rotwein mit dabei. Damit war für meine Mutter der Sonntag auch meistens ein kochfreier Tag.

## **Klaus – persönliche Sonntagsgestaltung**

Am Sonntag gehe ich alles etwas langsamer an: Ich stehe ein wenig später auf, das Frühstück dauert länger und nach dem Frühstück wird genüsslich in aller Ruhe die Zeitung gelesen.

Meine Frau und ich sind am Wochenende immer wieder für die Enkelbetreuung eingeteilt, was dem Sonntag besondere Lebendigkeit verleiht.

## **Helmut, 88 J. – Erinnerungen**

Ich bin in München aufgewachsen. Damals bestand ein „gesellschaftlicher“ Zwang in die Kirche zu gehen oder zu ministrieren. In meiner Jugendzeit leitete ich die pfarrliche Jugendgruppe und war Mitglied im Chor. Eine Erinnerung ist noch das gemeinsame Mittagessen der Familie am Sonntag. Wir sind öfters mit dem Fahrrad am Nachmittag in den Wald hinausgefahren, Auto hatten wir keines.

## **Helmut – persönliche Sonntagsgestaltung**

Ich gehe gerne in die Sonntagsmesse und freue mich, wenn ich anschließend andere Leute aus der Pfarre treffen kann, dies ist vor allem im Alter wichtig.

## **Christian, 54 J. – Erinnerungen**

Der Gang zur Kirche war für uns drei Brüder Pflicht, die Eltern sind allerdings nicht mitgegangen. Papa war Zimmermann und hatte unter der Woche nie Zeit, sich mit uns zu beschäftigen. Er musste oft bis zum Abend arbeiten, auch an Samstagen war normaler Arbeitstag.

Aber am Sonntag haben wir dann immer etwas gemeinsam unternommen. Da wollte er ganz bewusst mit uns zusammen sein. Manchmal gingen wir auf den Berg, aber hin und wieder gab es auch einen Ausflug mit dem Auto.

## **Christian – persönliche Sonntagsgestaltung**

Weil ich den Pflichtbesuch der Messe als Kind nicht gerade als positiv empfunden habe, haben wir versucht, in der eigenen Familie den gemeinsamen Messbesuch als etwas Besonderes anzusehen – und nicht als Pflicht.

Oft ist es so, dass die Freundin unseres 23-jährigen Sohnes über das Wochenende bei uns schläft, dann gibt es für alle zusammen ein gemeinsames gutes Mittagessen samt Nachspeise.

Beim Essen tauschen wir uns aus und der Sonntag steht wirklich im Zeichen der Familie. Die Treffen mit Freunden und Freundinnen finden am Freitag oder Samstag statt. Am Sonntag ist wirklich Familientag.

# Sonntag – historisch betrachtet

## Der siebte Tag

Die religiöse Markierung eines Tages der Woche geht auf den ägyptisch-babylonisch-sumerischen Kulturkreis zurück. Aufgrund astrologischer Spekulationen wird der siebte Tag der Woche (also der Samstag, denn der Sonntag gilt als erster Tag) als ein Termin bezeichnet, an dem die Götter das Tun der Menschen nicht begleiten. Er ist deshalb für sämtliche Unternehmungen ungünstig – ein verflixter und verhexter Tag.

## Der Sabbat

... Das Volk Israel übernimmt den Samstag als Sabbat (= Leertag) und gibt ihm eine andere religiöse Bedeutung. Der Sabbat wird als Tag des Heiles und der Befreiung aus Ägypten gesehen, als Tag der besonderen Nähe Gottes, dessen Einhaltung Gott im Buch Exodus aufgetragen hat: „Gedenke des Sabbats: Halte ihn heilig! Sechs Tage darfst du schaffen und jede Arbeit tun, der siebente Tag ist ein Ruhetag, dem Herrn, deinem Gott geweiht. An ihm darfst du keine Arbeit tun, du, dein Sohn, deine Tochter, dein Sklave, deine Sklavin, dein Vieh und der Fremde, der in deinem Stadtbereich Wohnrecht hat. ... Darum hat der Herr den Sabbattag gesegnet und ihn für heilig erklärt.“ Dt 5,15

... Diese Bestimmung hat zu einer einmaligen Erscheinung in der gesamten antiken Umwelt geführt: Die israelitische Sozialgesetzgebung garantierte den Sklaven einen regelmäßigen Ruhetag.

... Die Sabbatruhe findet im Schöpfungsbericht ihren Niederschlag: Das ursprünglich auf die sieben Tage der Woche verteilte Schöpfungswerk Gottes wird auf sechs Tage zusammengedrängt. „Am siebten Tag war Gott fertig mit seinem Werk, und er hielt Sabbatruhe“ (Gen 2,2-3). Die Einhaltung der Arbeitsruhe wird somit als Nachahmung Gottes dargestellt. Damit wurde der Sabbat zu einem religiösen Feiertag. An ihm wurde durch Versammlung und Opfer der Bund mit Gott gefeiert.

## Der Sonntag

... Sonntag ist der Tag, an dem Gott als Schöpfer in Erscheinung tritt. Immer wieder erscheint Gott am Sonntag Patriarchen und Propheten. Jesus ist an einem Sonntag auferstanden und es sind auch Sonntage, an denen der auferstandene Jesus unterschiedlichen Menschen erscheint (Joh 20, 11-18; Lk 24,34; Lk 24,15 usw.). Das zeigt, dass Gott und Jesus zusammen gehören, Jesus ist der „Sohn Gottes“.

... Es gab keine vorchristliche Sonntagsfeier; der Sonntag ist eine Neuschöpfung der Christen. Sie bestehen auf diesen Tag, weil das ihr Bekenntnis zur Auferstehung und Gottheit Christi widerspiegelt. Deshalb haben sie auch auf bequemere Termine wie etwa den Freitagabend oder den Samstag verzichtet und sich am frühen Morgen des Sonntags vor der Arbeit versammelt, um Eucharistie zu feiern.

Zu einem allgemeinen Ruhetag war noch ein weiter Weg.

... Kaiser Konstantin gab 321 n. Chr. den christlichen Soldaten am Sonntag von 9:00 – 11:00 Uhr dienstfrei, damit sie zu günstiger Zeit am Gottesdienst teilnehmen konnten.

... Kaiser Theodosius erhob (380 n. Chr.) das Christentum zur Staatsreligion. Kaiser Gratian legte (382 n. Chr.) die Würde eines Pontifex Maximus (oberster Priester) zurück und überließ sie dem Papst (Damasus I). Das Heidentum wurde verboten und bald darauf auch verfolgt.

... Das alles hatte zur Folge, dass die Kirche mehr und mehr auch den öffentlichen Kult übernahm. Sie stellte ihre Symbole und ihren Festkalender für das öffentliche und private Leben zur Verfügung. Die Sonntagsmesse rückte in den Rang eines öffentlichen Gottesdienstes und wurde zum Kristallisationskern des gesellschaftlichen Lebens:

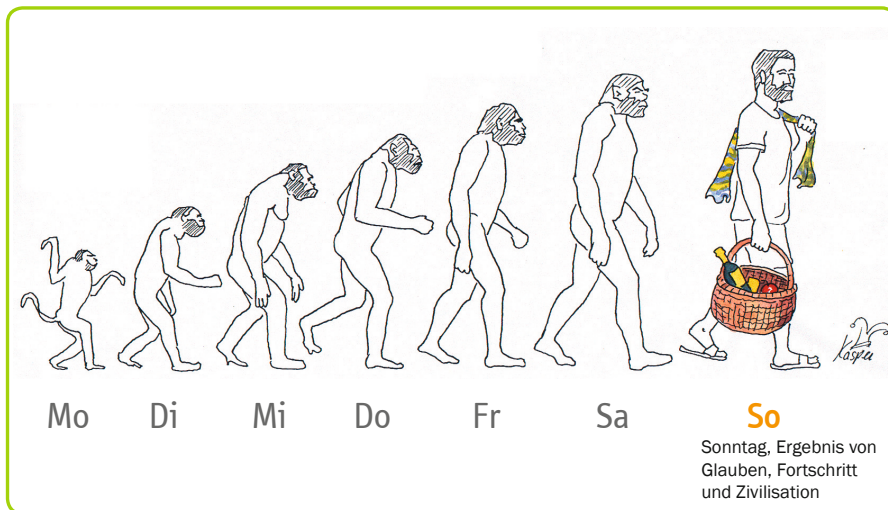
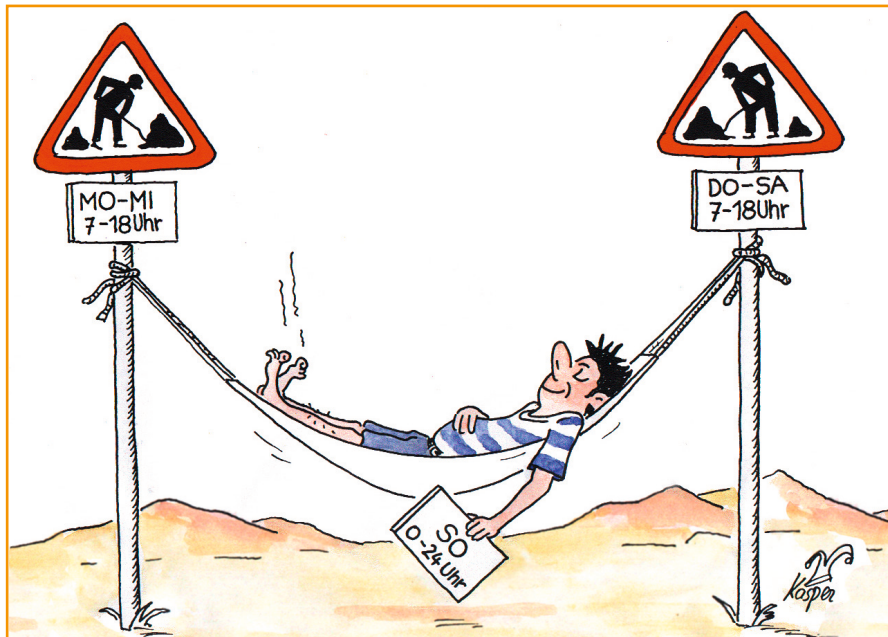
Die Zeit nach der Messe wurde zum Fixtermin des Treffens von Verwandten und Freunden, für geschäftliche und politische Besprechungen, für den Markt, für Feste und Veranstaltungen aller Art.

... Als sich das Christentum auch im germanischen Raum verbreitete, kam es so weit, dass ab dem 6. Jh. die Feier des Sonntags durch die Eucharistie mit einem allgemeinen Ruhetag verbunden wurde und dieser gesetzlich vorgeschrieben wurde.

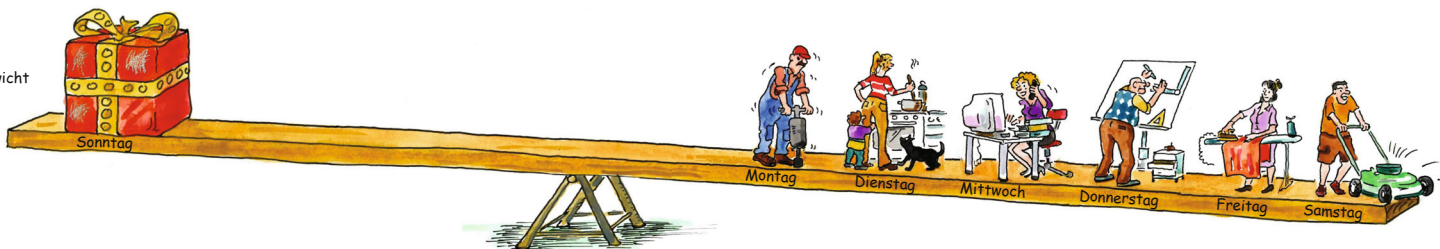
Nach einer theologischen Deutung Jesu Christi als wahre Sonne bestand auch keine Schwierigkeit, die Bezeichnung Sonntag (= Tag des Sonnengottes) für den ursprünglichen Herrentag (Offb 1,10) zu übernehmen.

So entwickelte sich vom frühen Mittelalter an das Sonntagsgebot als Doppelgebot: Messfeier und Arbeitsruhe. Dazu kam noch das Gebot der „Treuga Dei“, also am Sonntag den Gottesfrieden zu halten, keine Waffen zu tragen und zu gebrauchen.

*Text: Allianz für den freien Sonntag*



... damit  
alles  
im  
Gleichgewicht  
bleibt!



Text zur Illustration gleich oberhalb:

### Sonntag: ein Tag Zeit für uns selber

- Abschalten, ausspannen, vom Alltag Abstand nehmen
- Die Geschäftigkeit und Hetze des Alltags hinter sich lassen
- Körperlich und geistig auftanken
- Die schönen Seiten des Lebens entdecken und genießen
- Über uns selber nachdenken
- Unseren Lieblingsbeschäftigungen nachgehen
- Die „Wunder“, die uns umgeben, wahrnehmen und bestaunen

### Sonntag: ein Tag Zeit für andere

- Für die Familie da sein
- Freundschaftliche Beziehungen bewusst leben
- Gastfreundschaft pflegen
- Andere Menschen besuchen
- Zusammen mit anderen etwas unternehmen: Kulturelles, Sportliches, Kulinarisches, Unterhaltendes, Gemütliches, Kreatives, Zärtliches ...
- Wenigstens einen Traurigen froh machen (*Sabbatmotto des Judentums*)

### Sonntag: ein Tag Zeit für Gott

- Über die eigene Beziehung zu Gott nachdenken
- Den Spuren Gottes im eigenen Leben nachspüren
- Sich mit anderen über den Glauben austauschen
- In Stille vor Gott verweilen
- Die Freuden und Sorgen des Lebens vor Gott hintragen
- Sich vom Wort Gottes inspirieren lassen
- Die Eucharistiefeier aktiv mitfeiern

Text: Seelsorgeamt der Diözese Bozen-Brixen