

Der Tag, an dem wir frei sind

Ja, manchmal kann **Iris Macke** es sich nicht verkneifen, auch am Sonntag ihre Mails zu checken. Obwohl sie viel lieber zum hundertsten Mal hört, wie die Oma den Opa kennen gelernt hat.

Er ist eine bedrohte Art. Hochgradig schützenswert, sagt sogar das Grundgesetz. Und doch immer wieder angegriffen von umtriebigen Geschäftsleuten und manchen unabänderlichen Notwendigkeiten einer funktionierenden Gesellschaft: der Sonntag als Tag der Arbeitsruhe und der seelischen Erhebung. Und manchmal frage ich mich: Die so vehement die Öffnung der Geschäfte am Sonntag fordern – wissen die eigentlich nichts Besseres mit ihrer Zeit anzufangen? Der Sonntag als bewusste Unterbrechung der Arbeitswoche, so ein Tag der Freiheit, das ist doch ein Geschenk!

Natürlich gab es auch Phasen, da waren der Sonntag und ich nicht ganz so gute Freunde. Zum Beispiel als ich ungefähr sechs Jahre alt war – da war er der langweilige Spaziergeh-Tag mit den Eltern. Als Zwölfjährige musste ich mich um 9 aus dem Bett quälen, weil um 10 der Gottesdienst begann. Mit 14 grauste mir

vor dem feuchten Kuss der Tante beim langweiligen Familientreffen. Und mit 19 erlebte ich den Sonntag als Tag des Leidens, an dem die ausgelassene Feierei des Wochenendes vorbei war und der Montag drohend vor der Tür stand.

Nicht, dass die Sonntage in Kindheit und Jugend per se schlecht gewesen wären! Doch erst später ist mir bewusst geworden, dass dieser Tag mehr Schätze als Schrecken hatte. Bei den Spaziergängen erwies sich der Wald oft als wahre Fundgrube von Kastanien-Schätzen, meistens gab es Kuchen und bei manchen Familientreffen war sogar der gutaussehende Freund des Cousins dabei.

So richtig weiß ich den Sonntag aber erst heute, 43 Jahre alt und Mutter von drei kleinen Kindern, zu schätzen. Denn er ist der einzige Tag in der Woche, an dem wir frei bestimmen können, was wir machen. Eine gemeinsame Festzeit, gesellschaftlich organisiert. Kollektiv reserviert für die Dinge, die wir wirklich tun möchten. Und das nutzen wir aus. Unsere Familien-Sonntage sind Spielbälle, die wir einander zuwerfen. Meist bilden sie das Gegenteil der Woche ab. Wir waren beruflich viel unterwegs? Die Schulwoche war anstrengend? Dann wird der Sonntag ein Faulenzer-Tag: lange frühstücken, Wohlfühlsachen an und im Garten Sonne tanken oder auf die Couch lümmeln, Städte aus Playmobil bauen und endlich die längst fälligen Bücherei-Bücher vorlesen. Die Woche lief im geregelten Alltagsrhythmus? Dann packt uns die Ausflugslust: Wir fahren in den nächsten Tierpark, gehen schwimmen oder radeln ins benachbarte Waldgebiet und suchen das Geheimversteck unserer Kinder auf: einen abgestorbenen Baum, in dem wir Schnitzwerkzeuge versteckt haben, mit denen wir dann durchs Unterholz streifen. Und ja – wir treffen uns auch ab und zu mit den feucht küssenden Tanten. Sehr zum Leid unserer Kinder. Aber das gehört für mich zum Sonntag auch dazu: den eigenen Wurzeln nachspüren. Zum hundertsten Mal hören, wie Oma Hilde Opa Herbert kennengelernt hat. Sich manchmal ein bisschen darüber ärgern, dass man sich Familienmitglieder nicht aussuchen kann.

Thank you for stopping!

Letzte Woche war es eine Signalstörung vor Hannover, diesmal ist es ein Zugdefekt zwischen Mannheim und Stuttgart. Es dauert, bis der Ersatz-Zug da ist, dann muss ich wie alle Reisenden über einen wackeligen Steg von dem einen in den anderen balancieren. Spannend – und im Fahrpreis inbegriffen! Allmählich fange ich an, die allfälligen Pannen der Bahn als Geschenk anzunehmen. Nicht nur, dass ich so mal wieder zwei Stunden am Stück ungestört lesen kann, inzwischen sehe ich auch die Bedeutung meiner Termine und meines Dabeiseins kritischer. In Hannover versicherten andere TeilnehmerInnen mir später, außer ätzenden Lobhudeleien hätte ich nichts verpasst, und die KollegInnen in Mannheim hatten unseren gemeinsamen Job auch alleine bestens erledigt...

Rudolf Wohlfahrt

... Bitte stören!

Natürlich schwärmen wir an Sonntagen auch mal einzeln aus. Die Kinder treffen Freunde, ich laufe ohne Zeitbeschränkung, meinen Mann zieht's auf den Fußballplatz, wir rufen liebe Menschen an, die wir ewig nicht mehr gesprochen haben, und besuchen Gottesdienste nur für Erwachsene.

In der Tradition wird jeder Sonntag gedeutet als kleines Osterfest. Und ein bewusst erlebter Sonntag, der verlässliche Freizeit bietet, ist genau das: eine Auferstehung aus dem Alltagstrott. Der Wechsel zwischen Festtag und Alltag gibt dem Leben Sinn und Rhythmus.

Streit gibt es bei uns auch am Sonntag. Besonders wenn verschiedene Interessen aufeinanderstoßen. Aber selbst das empfinde ich als Plus dieses Oasentags. Er bietet die Chance, dass jeder sich fragen kann: Was ist mir wichtig? Wo gehe ich Kompromisse ein? Das klappt mal besser, mal schlechter. Aber so fordert uns der Sonntag immer wieder heraus und lässt uns genug Zeit, um gelingendes Zusammenleben zu üben.

Ich gestehe: Manchmal scheitere ich auch am Sonntag. Dann zücke ich mein Smartphone und checke Mails. Auch die dienstlichen. Schicke eine schnelle Antwort zurück, leite eine Anfrage weiter. Und ärgere mich, wenn sich das rächt und ein Thema aufwirft, das ich dann nicht mehr aus dem Kopf kriege. Aber ich versuche, dagegen anzugehen. Oder mir zumindest feste Regeln zu setzen. Mails checken? Okay, aber nur einmal am Tag! Ich will doch dem Sonntag die Chance lassen, ein Gegengewicht zu sein gegen die elektronischen Zeitdiebe und Stressmacher des Alltags. Will ihn nutzen als Verbündeten gegen den selbst erzeugten Zwang, immer etwas tun zu müssen. Denn nur wenn wir an einem Strang ziehen, der Sonntag und ich, dann können wir das biblische Versprechen für diesen Ausnahmetag wahr werden lassen: Du sollst nicht arbeiten. Du sollst frei sein.

i Iris Macke
ist Theologin und arbeitet als Journalistin beim ökumenischen Verein „Andere Zeiten“, der Initiativen zum Kirchenjahr publiziert. Sie lebt mit ihrem Mann und drei Kindern in einem Dorf nahe Hamburg.



Wer stört, macht sich unbeliebt.
Schüler kommen deswegen ins Klassenbuch, Demonstranten geraten mit der Polizei aneinander. Die Sternsinger an der Haustür empfinden viele als Belästigung, die Bimmelrei der Kirchenglocken – am heiligen Sonntagmorgen! – gehört verboten. (Der Muezzin sowieso.) Sie stören. Unseren Schlaf. Den geordneten Fluss der Dinge. Das, worin wir uns so wohlig eingerichtet haben. Den Betrieb. Die Geschäfte.

Moment – klingelt's da gerade?