

# **1.700 Jahre** **Freier Sonntag**

## **Aktionsideen**

**im Jubiläumsjahr des Sonntags 2021**

**Inhalt:**

**I. Zur historischen Einordnung des 3.Juli 2021**

**II. 6 Vorschläge für Aktionen um den 3.Juli 2021 oder im weiteren Verlauf des Jubiläumsjahres**

**III. 15 Vorlagen und Beispiele von Jubiläumsaktionen um den 3.März 2021**

(Stand: Mai 2021)

Erstellt von Erwin Helmer, Betriebsseelsorger, Augsburg, Mail: [erwin.helmer@web.de](mailto:erwin.helmer@web.de), Mobil: 0160 – 9784 9513  
Überarbeitung und Formatierung: Annelies Bruhne

# I. Zur historischen Einordnung des 3. Juli 321

Liebe Engagierte für den freien Sonntag,

Nachdem wir am 3. März 2021 das 1700-jährige Jubiläum des Sonntagsedikts von Kaiser Konstantin feierlich und öffentlichkeitswirksam begangen haben, folgt in diesem Jubiläumsjahr nun das nächste Highlight.

Am 3. Juli 321, so zeigt es der Codex Theodosianus II 8, 1, wurde das ursprüngliche Edikt vom 3. März 321 in Sardinien vollzogen. Es erlaubt dort

**ausnahmsweise an Sonntagen das Erledigen von Rechtsgeschäften wie Entlassungen aus der väterlichen Gewalt und Freilassungen von Sklaven.**

Der lateinische Original-Text lautet:

*„Sicut indignissimum videbatur diem solis veneratione sui celebrem altercanibus iurgiis et noxiis partium contentionibus occupari, ita gratum ac iucundum est eo die quae sunt maxime votiva conpleri. Atque ideo emancipandi et manumittendi die festo cuncti licentiam habeant et super his rebus acta non prohibeantur.“*

**P(ro)p(osita) V non. Iul. Caralis Crispo II et Constantio II CC(aesares) cons(ulibus).**

Der Historiker Professor Wolfgang Kuhoff, Paderborn, schreibt dazu:

*„Das Datum ist der 3. Juli 321, an dem der Erlass im sardinischen Caralis = Cagliari veröffentlicht wurde, was darauf hinweist, dass der Tag der tatsächlichen Unterzeichnung seitens Konstantins einige Zeit früher lag, da der Text ja erst in die Hauptstadt der Provinz Sardinia verschickt werden musste, wo er dann an geeignetem öffentlichen Orte, etwa am Rathaus, der Curia, oder auf dem Forum an einer Wand angebracht wurde, in der Regel auf Leinwand geschrieben; nur wichtige Dokumente wurden als Bronzetafeln oder gar als Steininschriften publik gemacht. Natürlich waren das keine reichsweit gültigen Rechtserlasse.“*

**Wir finden:**

**Grund genug, auch den 03. Juli gebührend zu feiern. Hierfür möchten wir euch auf den kommenden Seiten ein paar Vorschläge machen!**

## II. 6 Vorschläge für Aktionen um den 3.Juli 2021

1. **KAB Aktion zum 3.Juli:** Picknickdecke – Tischdecke Kuschedecke – Fahne – Macht mit! Schreib Deine Gedanken auf, was ohne Sonntag fehlt. Oder werde in eigener Weise kreativ. Lass das Stoffstück der KAB in Deinem Kreisverband oder Bundesverband zukommen: ([mitglied-erwerbung@kab.de](mailto:mitglied-erwerbung@kab.de)) Und/oder poste Dein Sonntagsbild und Dein Sonntagsstatement versehen mit **#ohneSonntagfehlunwas**. Malt gerne auf einem 25x25 cm großen Baumwollstück (altes Bettlaken, die Ränder ca. 2 cm frei lassen, kein Frottee oder Jersey), was Dir der Sonntag bedeutet.
2. Unsere beliebte Standardaktion passt immer: die **Liegestuhlaktion!**
3. Unsere gerade im Jubiläumsjahr sinnreiche **Ediktverlesung** vom 3.März 321 passt immer: Siehe unsere Homepage [www.allianz-fuer-den-freien-sonntag.de](http://www.allianz-fuer-den-freien-sonntag.de)
4. Die **Rote-Karte-Aktion** kennt viele Variationen: Wir zeigen den Lobbyisten die rote Karte. Wenn jetzt nach Corona der Ruf erschallt: „Die Schäden der Krise durch Sonntagsarbeit ausgleichen!“ kann die Rote-Punkte-Aktion helfen. „Wir zeigen dem HDE, der FDP, dem Gewerbeverband die „ROTE KARTE“ Euren kreativen Ideen sind keine Grenzen gesetzt!
5. **Sonntagspredigt** mit anschließender Aktion am Kirchplatz/Marktplatz, Mit Grußworten von Kirche, Gewerkschaft, Betriebsrat, Sonntagsallianz, Vorlagen auf unserer Homepage unter: <https://allianz-fuer-den-freien-sonntag.de/material/>
6. „SONNTAG – EIN GESCHENK DES HIMMELS“ -**das Großplakat zum Aufhängen**. Es wurde vor kurzem nach dem Gottesdienst im Magdeburger Dom, Mitte März, eingesetzt. Mehr als 30 Quadratmeter umfasst das große Plakat, das von der KAB Deutschlands verwaltet wird. Zu bestellen über: KAB, Frau Schrag Tel.: 089/552516-41
7. **Aktionen zur Bundestagswahl 2021:**  
Wir wollen von den Kandidaten/innen zur Bundestagswahl wissen, wie sie zum Sonntag stehen, wie sie die „gemeinsamen freien Zeiten“ schützen werden und wie sie zu einem „Recht auf Nicht-Erreichbarkeit stehen“. Die Bundesallianz befragt die Kanzlerkandidaten/in und die Fraktionen des Bundestags. Die regionalen Allianzen befragen ihre Kandidaten/innen.  
[Mehr dazu bald auf unserer Webseite sowie über unseren Newsletter!](#)

# 15 Vorlagen und Beispiele von bereits ausgeführten Aktionen im Jubiläumsjahr

zum Teil ausführlich im ANHANG, (Stand: Mai 2021)

## 1. Sonntagshinweis-klein und fein

Blickfang zum Sonntag am Eingang zum Johanneshaus in Neu-Ulm, St.Johann Baptist Ansprechpartnerin: Betriebsseelsorgerin Martina Berndt-Hoffmann

## 2. „Kleine Sonntags-Inspiration“ mit Musik

Bildfolge zum Sonntag, von Betriebsseelsorger Hans Gilg und der Sonntagsallianz Augsburg

<https://www.kab-augsburg.org/nc/aktuelles/aktuelle-meldungen/detailansicht/article/feiern-sie-mit/>

## 3. „1700 Jahre Sonntag auf Instagram“

PG Dießen, Bistum Augsburg, Ruth Hoffmann

## 4. Vier sinnreiche Sonntags-Motive

Vier sinnreiche Postkarten- oder Plakat-Motive der KAB.

Vorlage zu bestellen über KAB Deutschland oder KAB vor Ort

## 5. „Ohne Sonntag geht es nicht!“

Straßenaktion am Kreisverkehr, von der KAB Weißenhorn, DV Augsburg.

(Pressemeldung über KAB-Iller-Donau)

## 6. Die Sonntags-Jubiläumskerze

Jubiläumskerze-Osterkerze-Sonntagskerze, initiiert von Erwin Helmer, Kerze gestaltet von Angelika Mayer, Weilheim.

## 7. „Der Sonntag bleibt frei“

Das neue Sonntagslied, von Pfarrer(ev.) Ralf Stroh, KWA (Kirche-Wirtschaft-Arbeitswelt), nach der Melodie „Die Gedanken sind frei“, zu finden unter [www.allianz-fuer-den-freien-sonntag.de](http://www.allianz-fuer-den-freien-sonntag.de)

## 8. Sonntags-Elfchen

5 Elfchentexte zum Sonntag von Ortrud Harhuis, KAB Münster

## 9. „Gib der Seele einen Sonntag“

Sonntagstext von Rita Gelschefahrt, KAB Münster

#### 10. „Sonntag -Geschenk Israels“

Eine Sonntagspredigt zum Jubiläumsjahr der KAB im Bistum Paderborn,  
Diözesanpräses Jürgen Wiesner, KAB DVorsitzender Konrad Nagel-Strotmann

#### 11. „1700 Jahre freier Sonntag“

Handreichung mit Texten und Ideen zum Sonntag. Sonntagsspaziergang mit Mehrwert. KAB DV Osnabrück, Christian Eilers/Simeon Reininger,

#### 12. „10 Jahre später“

Kleine Sonntagsgeschichte von KAB Präses Christian Eilers, DV Osnabrück

#### 13. „Schutz des freien Sonntags“ (Stand 1-2021)

Allerlei Materialien und Aktionshilfen von Pfarrer Rainer Petrak, Bistum Limburg <https://rainer-petrak.de>

#### 14. Zur Info: Ausführliche Radioreportage auf Bayern 2 zu 1700 Jahre Sonntag. (Am Ende die Erfolge der Sonntagsallianz)

<https://www.ardaudiothek.de/radioreportage/umkaempftes-kulturgut-1700-jahre-arbeitsfreier-sonntag/89218500>

Hier zum Teilen auf Facebook: <https://www.facebook.com/sonntagsallianz.bayern/photos/a.421442301285432/3912708585492102/>

#### 15. Arbeitshilfe „Jeder Sonntag -ein kleines Osterfest“

Gottesdienste, Texte, Bilder, Ideen, Vorlagen (23 Seiten), KAB Bistum Limburg, Diözesanpräses Walter Henkes, Mit Bernhard Czernek, Betriebsseelsorger, Andreas Mengelkamp (+),  
Pfarrer Albert Seelbach

Weitere Aktionen zum Jubiläumsjahr finden Sie auf den Webseiten der Landesallianzen: <https://allianz-fuer-den-freien-sonntag.de/kontakt/>

# ANHANG



**Kleiner, aber feiner Hinweis auf den Sonntag  
im Eingang zum Pfarrheim, Neu-Ulm**

Foto: © Allianz für den freien Sonntag



**Kreativer Sonntagshinweis auf Instagram**

## 1700 Jahre arbeitsfreier Sonntag feiert derzeit die Katholische Arbeitnehmer-Bewegung (KAB) mit zahlreichen Aktionen im Bistum Augsburg

Aus diesem Grund bietet der KAB-Diözesanverband den Pfarreien jetzt vier Postkartenmotive an, die für die Thematik des arbeitsfreien Sonntags sensibilisieren.

Witzige, herausfordernde Motive sind es, die zum Nachdenken anregen sollen. So ist auf einer Karte eine Torte zu sehen mit dem Slogan „Wir feiern lange Meetings, weil am Sonntag Zeit für Familienbesuche ist.“ Der Sonntag gibt somit laut KAB der Familie und dem Freundeskreis Gelegenheit, Freizeit gemeinsam zu gestalten, was an Werktagen nur eingeschränkt möglich ist. Gerade in Zeiten in denen immer mehr Menschen im Homeoffice sind oder asynchrone

Arbeitszeiten haben, bestehe die Gefahr, dass der wichtige Rhythmus zwischen Arbeits- und Freizeiten verschwimme.

So setzt die KAB sich gerade in der jetzigen Zeit dafür ein, dieses Kulturgut zu erhalten. Derzeit versuchen viele Städte ihre Richtlinien für Sonntagsöffnungen dahingehend zu verändern, dass der Anlassbezug wegfällt. Die KAB sieht die Gefahr, dass die derzeitige Pandemie genutzt wird, um diesbezüglich wirtschaftliche Interessen vor Gemeinwohlinteressen zu stellen. Erst kürzlich hatte bei einem Gespräch der Augsburger Bischof Bertram Meier, die KAB aufgefordert, weiterhin Flagge zu zeigen und dieses Anliegen für die Kirche zu vertreten.



## Die Jubiläumskerze „Sonntagskerze“

Von Angelika Mayer, Weilheim

Der gemeinsame freie Sonntag wird heute mehr und mehr ausgehöhlt. Machen Sie Ihre Osterkerze zur Sonntagskerze!

- Bei jedem Mahl am Sonntag steht die Sonntagskerze/ Osterkerze auf dem Esstisch und wird entzündet. Aber **nur am Sonntag** oder Feiertag!
- Die Sonntagskerze erinnert an den uralten jüdischen Brauch der "Sabbatkerze", der an Gottes große Tat erinnert – an die Befreiung Israels aus der Knechtschaft in Ägypten.
- Die Sonntagskerze erinnert an Gott JAHWE, der sprach:"Es werde Licht! Und es ward Licht."(Gen 1,3)
- Die Sonntagskerze erinnert an das Licht des Gottessohnes Jesus Christus: "Das wahre Licht, das jeden Menschen erleuchtet, kam in die Welt." (Johannesevangelium 1,9)
- Die Sonntagskerze erinnert an Leiden, Tod und Auferstehung Jesu Christi. Die Osterkerze erhellt in der Osternacht das Dunkel mit dem dreimaligen Ruf "Christus das Licht!"
- Die Sonntagskerze erinnert daran, dass Christen jeden Sonntag das "wöchentliche Osterfest" feiern.



Text und Foto: Erwin Helmer, Kerze Angelika Mayer

## Der Sonntag bleibt frei

(Text: Ralf Stroh; Melodie: Die Gedanken sind frei)

1. Der Sonntag bleibt frei,  
der Tag ist ein Segen.  
Was immer auch sei,  
ob Sonne, ob Regen.  
Der Wecker bleibt stille,  
es zählt nur mein Wille.  
Es bleibt dabei:  
der Sonntag bleibt frei.

2. Die Woche war schwer,  
die Tage so mühsam.  
Mein Rücken schmerzt sehr,  
ich blas nur noch Trübsal.  
Doch jetzt kommt das Schöne,  
wo ich mich verwöhne.  
Es bleibt dabei,  
der Sonntag bleibt frei.

3. Was ist es so schön,  
die Freunde zu sehen.  
In Tälern und Höh'n  
wir wandern und reden.  
Dabei Kinderlachen  
und all solche Sachen –  
Es bleibt dabei,  
der Sonntag bleibt frei.

4. Heut geht es mir gut,  
wer will mir befehlen?  
Ich bin ausgeruht  
und kann was erzählen.  
Wir tun was gemeinsam,  
heut bin ich nicht einsam.  
Es bleibt dabei,  
der Sonntag bleibt frei.

5. Es ist völlig klar,  
ein Mensch muss auch schaffen.  
Doch kennt er nur das,  
macht er sich zum Affen.  
Wir singen und beten,  
wir spielen und reden.  
Es bleibt dabei,  
der Sonntag bleibt frei.

Copyright: Ralf Stroh

## Sonntagstexte von Ortrud Harhues, Januar 2021

Sonntag

Allgemeine Unterbrechung

Der täglichen Routine

Von Produzieren und Konsumieren

Kapitalismusstörer

Sonntag

Nicht müssen

Sondern leben dürfen

Wie es mir gefällt

Freiheitszeichen

Sonntag

Erster Tag

Du bist wichtiger

Wichtiger als deine Leistung

Menschwerdungstag

Sonntag

Kollektive Ruhe

Wer missgönnt sie

Wem nützt die Dauerproduktivität

Sinnfragen

Sonntag

Gemeinsame Zeit

Brunch, Begegnung, Berührung

Lachen, laufen, lieben, leben

unverzichtbar

**S** liebter Tag – Ruhetag

**O** hne Hetze, ohne Stress

**N** ahe sein den Lieben, doch

**N** iemandem gehören

**T** radition des Sabbats

**A** rbeitsunterbrechung genießen.

**G** ib der Seele einen Sonntag

Rita Gelschefarth  
ritagelsche@aol.com

**Predigtvorschlag zum 3. März 2021**

**Sonntag: Geschenk Israels an die Menschheit**

Liebe Schwestern und Brüder,

Einige Ältere können sich vielleicht noch erinnern: Wenn früher auf dem Land gerade Erntezeit war und am Sonntag die Sonne schien, da schaute schon manch ein Landwirt sorgenvoll auf den Himmel, ob nicht ein Gewitter aufziehen und den Feldfrüchten schaden könnte. In der Hl. Messe am Vormittag hofften dann alle auf die Ausnahmeerlaubnis, auch am „Tag des Herrn“ die Ernte einholen zu dürfen. Eigentlich war klar: An diesem Tag durfte nicht gearbeitet werden.

Heute arbeiten ganz selbstverständlich tausende von Menschen auch sonntags bei der Feuerwehr, in Krankenhäusern, Pflegeheimen und an vielen anderen Stellen. Wir sind froh und dankbar, dass sie für uns da sind und für unsere Sicherheit und unser Wohl sorgen.

Daneben gibt es unzählige Arbeiten, wo wir uns darüber verständigen müssten, ob sie wirklich am Sonntag erledigt werden müssen. Aktuell sind etwa die Ladenöffnungen an Sonntagen verstärkt in der Diskussion. Darüber hinaus gibt es noch viele andere Arbeiten in Gewerbe und Dienstleistungen, die am Sonntag verrichtet und selten bewusst wahrgenommen werden.

In diesem Jahr am 3. März ist es genau 1.700 Jahre her, dass Kaiser Konstantin für das gesamte römische Reich den Sonntag für arbeitsfrei erklärt hat. Allerdings hat er damals die bäuerliche Arbeit davon ausgenommen. Das deutet schon den Konflikt an, in dem der freie Sonntag sich immer bewähren musste: Ist die Sonntagsruhe wichtiger als die Arbeit, mit der Menschen ihr Geld verdienen?

Als die Israeliten vor 2.600 Jahren ins Babylonische Exil verschleppt wurde und dort für die Eroberer arbeiten mussten, entwickelten sie die Idee vom wöchentlichen freien Tag. Immer am siebten Tag sollte das Volk Gottes den Tag arbeitsfrei halten. Gerade als Israel in Unfreiheit war und Zwangsarbeit verrichten musste, wurde der Sabbat als Gegenentwurf entwickelt.

So hat Israel Geschichte geschrieben: Einmal in der Woche konnten sich alle daran erinnern, dass Gott unsere Welt geschaffen hat, damit wir in Würde auf ihr leben können. Ausdruck dieser Würde war die Freiheit, an diesem Tag keine Erwerbsarbeit verrichten zu müssen. Arbeit als Knecht oder Sklave ist ein Verstoß gegen diesen Willen Gottes. Und ebenso ist es ein Verstoß gegen Gottes Willen, wenn Menschen meinen, Arbeit wäre nur zum Geschäftemachen und Geldverdienen da. Israels Erzählung von der Erschaffung der Welt in sechs Tagen wurde zum Gegenbild zu diesem Arbeitsverständnis. Am sechsten Tag erschuf Gott den „Erdling“ als sein Abbild. In den Tagen vorher wird schon der kreative, schöpferische

Prozess göttlicher Arbeit beschrieben: Gott macht das Durcheinander, das „tohu wa bohu“ zu einer lebenswerten Erde. Als Abbild Gottes sind wir Menschen zu Mitarbeiter/innen an dieser schöpferischen Tätigkeit berufen

Der freie Sonntag feiert dieses Gegenmodell. In den Zehn Geboten heißt es dazu: „Der siebte Tag ist ein Ruhetag, dem HERRN, deinem Gott, geweiht.

An ihm darfst du keine Arbeit tun: du und dein Sohn und deine Tochter und dein Sklave und deine Sklavin und dein Rind und dein Esel und dein ganzes Vieh und dein Fremder in deinen Toren. Dein Sklave und deine Sklavin sollen sich ausruhen wie du.“ (Dtn 5,14-15) Alle, die für andere Verantwortung trugen, hatten dafür zu sorgen, dass die von ihnen Abhängigen – ob Mensch oder Tier – die Freiheit in der lebenswerten Welt Gottes genießen konnten.

Dieses Gegenmodell wird ganz besonders eingeschärft. Im Buch Deuteronomium heißt es: „Bewache den Pausentag!“ Und der Auftrag zur Wachsamkeit wird begründet: „Gedenke, dass du Sklave warst im Land Ägypten und dass dich der HERR, dein Gott, mit starker Hand und ausgestrecktem Arm von dort herausgeführt hat. Darum hat es dir der HERR, dein Gott, geboten, den Sabbat zu begehren.“

Die menschenfreundliche Einführung des freien Wochentages hat noch ganz andere Dimensionen: Das „Sabbatjahr“ als Brachjahr alle sieben Jahre (vgl. Ex 23,10f.) verbot die Eigenverwendung der Erträge des Landes für die Landbesitzer – ob Einzelpersonen oder Gemeineigentümer. Vielmehr sollten die Armen davon essen. Das ist sozusagen eine zweckgebundene Vermögensabgabe von 14,3 Prozent zugunsten derer, die nichts haben.

Und schließlich gibt es in der Bibel die Vision des „Jobeljahres“ alle siebenmal sieben Jahre. Bei diesem „Schall der Posaune“ (vgl. 1 Kor 15,52) beginnt die Auferstehung für alle, die vor Schulden nicht mehr ein und aus wissen. Denn alle Schulden werden erlassen, alle Menschen erhalten wieder die Chance auf einen Neuanfang.

All das ist durchaus wirtschaftlich und sozial zu verstehen. Knechtschaft, Ausbeutung, harte, gesundheitsschädliche Arbeit werden hier kritisiert: Wenigstens einmal in der Zeit soll deutlich werden: Die Menschen sind zur Freiheit und nicht zum Geschäftemachen erschaffen! Wen von uns kann es da wundern, dass auch viele außerhalb unserer christlichen Gruppen so fasziniert sind von dem Sonntag als dem wöchentlichen Gedenktag der Menschenwürde? Weil aber klar ist, dass Einzelne damit überfordert wären, ist es gut, dass es in Kirche und Gesellschaft zahlreiche Organisationen gibt, die sich gemeinsam für diese Ziele einsetzen. Für Christinnen und Christen ist die Mitarbeit daran Ausdruck gelebten Glaubens. Das ist nicht immer unumstritten und erfordert oftmals viel Mut und Durchhaltevermögen.

Schon Jesus wurde von seinen Gegnern immer wieder vorgeworfen, er würde gegen Gottes Gebot verstoßen, wenn er Kranke heilt, die er auch an einem anderen Wochentag hätte heilen können. Aber ein solches Gebot, ohne Bezahlung am Sabbat Kranke zu heilen, gibt es in der Bibel

gar nicht. Und wir lassen uns in die Irre führen, wenn wir meinen, Jesus würde damit den Sabbat außer Kraft setzen. Ganz im Gegenteil: Jesus stellt fest, dass ja der Sabbat für den Menschen da ist, nicht der Mensch für den Sabbat (Mk 2,27). Mit seinem Handeln erfüllt er gerade diesen Sinn des Sabbats. In der ersten Schöpfungserzählung lesen wir:

„Am siebten Tag vollendete Gott das Werk“ (Gen 2,1). Wenn Jesus also ganz besonders am Sabbat heilt, beteiligt er sich an der Vollendung der Schöpfung.

Wir Christinnen und Christen bringen zu dieser Idee des freien Tages einen weiteren Akzent hinzu. Jesus, unser Messias und Heiland, ist nicht am Sabbat, dem letzten Wochentag, von den Toten erweckt worden, sondern am ersten Tag, also an dem Tag, an dem die Schöpfung beginnt. Jesus Christus ist der erste, in dem wir diese Neue Schöpfung erfahren haben. Nicht erst nach der Vollendung der Schöpfung können wir Gottes Taten feiern, sondern schon jetzt, ganz am Anfang, wenn wir uns faszinieren lassen von diesem Neustart, von diesem „Reset“ für unsere Welt. Der Sonntag ist für uns Inspiration, an dieser Neuschöpfung Gottes mitzuwirken. Alle Arbeit, die wir Menschen tun, soll auf die Dauer zu einer Mitarbeit an Gottes Schöpfung werden. Wie nötig haben wir eine solche wöchentliche Erinnerung an dieses Ziel!

Durch den Sonntag können wir neue Menschen werden. Wir können uns bekehren, damit Gottes neue Schöpfung im Mittelpunkt unseres Strebens steht. Wir können uns gegenseitig stärken, um dieses Ziel nicht aus den Augen und den Herzen zu verlieren. Wir können jede Woche unserer Sehnsucht Nahrung geben, dass „Gottes Reich komme!“. Wir können ausprobieren, wie es einmal sein kann, wenn alle Ausbeutung zu Ende ist, wenn alle Tränen getrocknet sind, wenn alle Krankheit, alles Leid und alle Beeinträchtigung menschenwürdigen Lebens und der ganzen Schöpfung beseitigt sind. Der freie Sonntag bringt die Idee vom Anfang der Neuschöpfung mit dem Tag der Vollendung zusammen. Er ist Abbild und Symbol des Heils, das Gott uns zugesagt hat.

Das Erzbistums Paderborn stellt in seinem Zukunftsbild zentral die Frage: „Wozu bist du da, Kirche von Paderborn?“ Es ist eine Aufgabe für die Kirche insgesamt und für jede und jeden Einzelnen, für diese Ideale einzutreten. Indem sie das Geschenk des freien Sonntags aufrecht hält, können alle Menschen an dem Heil, das uns Gott verheißen hat, Anteil haben.

Auch nach 1.700 Jahren mit dem Geschenk des freien Sonntags sind diese Tage vor Ostern für uns Gelegenheit, uns auf diese Heilszeit vorzubereiten. Die 40 Tage der Umkehr sind eigentlich nur ein kleiner Anfang für die Aufgabe, die für uns als Einzelne, aber auch als Kirche – und Gesellschaft? – vor uns steht. Und an Ostern können wir dann feiern: Unser Gott kündigt nicht nur an, sondern er hält sein Wort!

Konrad Nagel-Strotmann, KAB-Diözesanvorsitzender Paderborn  
und Jürgen Wiesner, KAB-Diözesanpräses Paderborn

## Sonntagsaktion im Jubiläumsjahr 2021

Eine Handreichung, KAB Diözesanverband Osnabrück  
Diözesanpräses Christian Eilers und Simeon Reininger

Im März 321, vor 1700 Jahren, erließ Kaiser Konstantin ein Edikt, mit dem er den „Sonntag“, wie er bei den Römern hieß, zum für alle verbindlichen Ruhetag festlegte. Selbst im Grundgesetz (Artikel 139) steht: „Der „Sonntag und die staatlich anerkannten Feiertage bleiben als Tage der Arbeitsruhe und der seelischen Erhebung gesetzlich geschützt.“

Für uns Christen ist der Sonntag, als Tag der Auferstehung Jesu, Anlass Gottesdienst zu feiern. Am 3. Fastensonntag, 7. März, ist laut Leseordnung in der ersten Lesung (Ex 20,1-17) von den Geboten die Rede, wo es heißt: „Der siebte Tag ist ein Ruhetag...“ (Ex 20,10).

Grund für uns als KAB (Katholische Arbeitnehmer-Bewegung), dieses Jubiläum in den Blick zunehmen und daran zu erinnern. Der KAB Slogan „Sonntag muss Sonntag bleiben“ klingt vielleicht abgedroschen, aber mehr und mehr zeigt sich, wie der Sonntag ausgehöhlt wird.

Liebe pastorale Mitarbeiter\*innen in den Gemeinden, wir bitten Sie und Euch darum, am 3. Fastensonntag, 7. März 2021, in den Gottesdiensten, Pfarrnachrichten und sozialen Netzwerken über die Wichtigkeit zum Erhalt des Sonntages zu berichten. In den Augen der KAB ist der Sonntag der Tag der seelischen Erholung, für gemeinsame Zeit mit Familie und Freunden, zum Auftanken für die nächste Arbeitswoche, mit Zeit für den Gottesdienst, ....

Wir haben als kleine Handreichung eine geschichtliche Einordnung und weitergehende Ausführungen zum Sonntag 4.0. zusammengestellt. Verfasst hat dieses Dr. Simeon Reiniger, Gefängnisseelsorger i.R. und aktives KAB-Mitglied. Außerdem ein kleiner Impulstext sowie eine Aktionsidee für einen Sonntagsspaziergang (Corona konform mit einem Hausstand).

Vielen Dank und einen schönen Sonntag wünscht

Diakon Christian Eilers  
-KAB Diözesanpräses-

## Sonntagsspaziergang mit „Mehrwert“

Vor 1700 Jahren, im März 321, wurde der Sonntag, als Ruhetag durch Kaiser Konstantin erklärt. Wir laden alle Familien (in Coronazeiten ist der Hausstand gemeint) zu einem besonderen Sonntagsspaziergang ein. Überlegt in der Familie einen Ort, den Ihr am Sonntag, 07. März 2021 gut zu Fuß erreichen könnt. Faustformel beim Spazierengehen: ca. 3-5 km in einer Stunde.

Je nach Anzahl der Familienmitglieder gehen zwei zusammen. Die Zweierteams werden auf dem Spaziergang so oft gewechselt, bis jede/r mit jedem/r eine gleiche Weg-Zeit (Hin+Rückweg) unterwegs ist.

Die Aufgabe lautet: Erzählt euch wie euer perfekter Sonntag aussieht. Wichtig: Eine/r hört zuerst zu, dann wird gewechselt. Es geht nicht um eine Bewertung, richtig oder falsch, sondern darum, was mir an meinem Sonntag wichtig ist.

Angekommen am Zielort, könnt ihr ein gemeinsames Selfie (Foto mit dem Handy) machen und an die KAB senden: [kab@bistum-os.de](mailto:kab@bistum-os.de)

Dann geht es wieder zurück nach Hause, die Teams wechseln wieder. Wer möchte, kann den Spaziergang damit verbinden, andere mit einer kleinen Freude auf

diesen besonderen Tag aufmerksam zu machen: Z.B. eine Postkarte oder einen Brief zum Postkasten bringen oder direkt bei Freunden einwerfen oder einen kleinen Kuchen oder ein paar Blumen vor die Tür stellen.

Weiterführende Materialien auf [www.kab.de](http://www.kab.de)

- Ökum. Gottesdienstbausteine zum Jubiläumsjahr „1.700 Jahre freier Sonntag“
- KAB-Plakatreihe zum Sonntagsschutz (ein Exemplar anbei)

## 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 zugute. 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: den 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 ins-gesamt. 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 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 Samstagsarbeit 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 Reiningger

## 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 u. Verein.

Wir reden von dem Tag, an dem wir befreit sind von „ägyptischer Sklaverei“ u. 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, S.12 und S.18

## **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

## Zehn Jahre später - kleine Sonntagsgeschichte

Von Diözesan-Präses Christian Eilers, KAB Osnabrück

Als ich die Augen öffnete, standen viele Menschen um mein Bett. Einige Menschen weinten vor Freude, andere unterhielten sich, wie das möglich ist. Es dauerte einige Zeit, bis ich verstand, was eigentlich passiert ist. Auf dem Kalender, der in meinem Krankenzimmer hing, stand 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 hatte sich mein Gehirn nicht resetet, sondern es war noch alles da. Ich erkannte alle Menschen um mich herum und wusste schon nach kurzer Zeit alles wieder, was an diesem besagten Tag geschehen ist. Viel schlimmer war, dass mir zehn Jahre fehlten. 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 Enkel kannten den Opa nur als schlafenden. Meine Frau hat sicher die schlimmsten Jahre durchlitten, aber nie die Hoffnung aufgegeben. Ich war 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 betrat mein Zimmer mehr mit Maske. Scheinbar lief um mich herum wieder alles normal.

Nach und nach wurden viele Fragen beantwortet. Die Ärzte sagten: „Nicht so ungeduldig. Sie können nicht zehn Jahre in einem Tag erzählt bekommen.“ Dennoch wollte 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 zeigte sich eine gewisse Ängstlichkeit. Einer meine Söhne nahm sich den Mut – und dann auch die Zeit – mir einiges zu erzählen. „Ach Papa“, sagte 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?“, fragte mein Sohn. „Ja, das war Dein erstes Schützenfest.“ „Und mein letztes“, sagte er. Dann erzählte 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 ein Fußballteam 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 Sonntagschule 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“, fragte ich meinen Sohn? „Ganz ehrlich“, sagte 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 redeten 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 zurückzu-drehen. Ich merkte, wie sehr mich das Gespräch anstrengt und ich langsam müde wurde. Irgendwann muss ich wohl eingeschlafen sein. Als ich dann wieder wach wurde, war 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 versuchte 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

## Arbeitshilfe zum Sonntag „Jeder Sonntag -ein kleines Osterfest“

mit Anregungen zur Gottesdienstgestaltung zum Internationalen Tag des freien Sonntags. Die Arbeitshilfe zum Sonntag umfasst 24 Seiten mit viel Bildern und Material. Zu bestellen über den KAB-Diözesanverband Limburg, 06431 - 295-703 oder: [kab@bistumlimburg.de](mailto:kab@bistumlimburg.de)

Erstellt von: Walter Henkes, KAB-Diözesanpräses, Mit Bernhard Czernek, Betriebsseelsorger, Andreas Mengelkamp, ehem. KAB-Vorsitzender, Pfarrer Albert Seelbach

