

Der Sonntag: der Tag um des Menschen willen

Aus dem Pastoral Schreiben der Schweizer Bischofskonferenz

Die Menschenwürde, die Menschenrechte, die Menschlichkeit, die Grundwerte des Menschseins, das sind Worte und Inhalte, in denen sich die Gutgesinnten in allen Völkern, Rassen, Religionen und Staaten heute finden und die somit die heutige Gesellschaft zusammenhalten. Die Würde des Menschen ist auch das vorrangige Thema unseres Papstes Johannes Paul II.

Auch darin ist man sich in der Menschheit im großen ganzen noch einig, daß eines der höchsten anzustrebenden Ziele darin besteht, die Anlagen und Fähigkeiten des einzelnen Menschen harmonisch und ganzheitlich zur Entfaltung zu bringen. Sicher bilden die Selbstverwirklichung und die Persönlichkeitsentfaltung wesentliche Bausteine zum Glück des Menschen in der Zeit seines Erdenlebens.

Wenn wir Zeit sagen, so sagen wir zugleich Jahre, Monate, Wochen, Tage, die sich in einem bestimmten Rhythmus folgen. Ein praktisch in der ganzen Menschheitsfamilie anerkannter Zeitrhythmus ist jener der sieben Tage, die zusammen die Woche bilden. Der prägendste Tag der Woche ist dabei jener, den wir den Sonntag nennen, Anfang und Ende des Sieben-Tage-Rhythmus.

Es gab Zeiten, da mußten die für den Menschen Verantwortlichen darum kämpfen, daß allen Menschen nach sechs Arbeitstagen ein Ruhetag gewährt werde. Heute gilt zum Glück *ein* arbeitsfreier Tag von sieben als ein allen Menschen zuerkanntes Recht, um das nicht mehr gestritten werden muß.

Man darf wohl sagen: Ohne diesen siebten Tag, unsern Sonntag, ist volles Menschsein auf die Dauer nicht möglich. Der Sonntag ist sozusagen ein Geschenk an den Menschen, fast so wichtig wie Luft, Licht und Wasser. Ohne Sonntag kann der Mensch wohl eine Weile existieren, dahinleben, aber zu einem ganzen Menschsein kommt er ohne diesen Tag nicht.

Dem entspricht eine wichtige Aussage der Heiligen Schrift, die erklärt, daß der siebente Tag »um des Menschen willen da ist«.

In unserer westlichen Gesellschaft hat dieser siebente Tag – und das ist grundsätzlich ein Segen – im sogenannten Wochenende, das mindestens den Samstag und Sonntag umfaßt, eine bedeutsame Ausweitung erfahren.

Für eine vielseitigere Entfaltung des Einzelmenschen

Gewiß entfaltet sich der Mensch zunächst in jener hauptberuflichen Tätigkeit, die ihn vor allem am Werktag in Anspruch nimmt, bestehe sie dann in manueller Arbeit oder in irgendwelchem Dienst für andere. Aber wenn wir nur die tägliche Berufsarbeit hätten, bliebe unsere Entfaltung einseitig. Der Mensch, jeder Mensch, hat zahlreiche verschiedene Anlagen und Fähigkeiten.

Alle zu verwirklichen ist ihm kaum gegeben, doch wenigstens mehrere sollte er entfalten können. Dazu muß ihm Zeit eingeräumt werden, und eben diese Zeit schenkt ihm vor allem der Sonntag bzw. das Wochenende.

Mit dem Begriff des Sonntags verbunden ist das Element der Freiheit. Es gehört ebenfalls zum Menschen, daß er ein freies Wesen ist. Ein bedeutsames Feld, wo der Mensch seine Freiheit erleben darf, liegt nun eben in der Gestaltung des Sonntags. Zwar reden wir auch werktags von Freiheit und dann von Freizeitgestaltung. Der Kern dieser Freizeit, und damit eines Tuns in Freiheit, ist aber eindeutig mit dem Sonntag verbunden.

Vielfältig sind die Möglichkeiten, durch richtige Gestaltung der Freizeit mehr und ganzheitlicher Mensch zu werden.

Da ist das weite Feld der Entfaltung der körperlichen Kräfte. Wir denken an die mannigfachen Arten des Sportes, mit dem das Erlebnis des eigenen Könnens und die Erfahrung der Leiblichkeit verbunden ist. In manchen Sportarten wird vom Körper eine Leistung abgefordert, und oft schenkt er auch das Erlebnis von Erfolg und Sieg. Im Sport soll der Mensch aber auch lernen, Mißerfolg und Niederlage richtig zu verkräften.

Vielleicht noch bedeutsamer als der Leistungssport und der sportliche Wettkampf ist der Sport, der als Spiel verstanden wird. Das spielerische Tun und das Zusammenspielen sind wiederum wichtige menschliche Erlebnisse.

Der Sonntag bietet für so viele, die werktags im unerbittlich fordernden Gesamtarbeitsablauf oder sonst in einem Netz von Pflichten eingespannt sind, am ehesten Raum für die Entfaltung der emotionalen, musischen und geistigen Begabungen. Die erlebte Schönheit der Natur, das aktive und passive Erleben von Kunst aller Art, der genügende Raum für Spontaneität und Kreativität sind ohne die Möglichkeiten des Sonntags nicht denkbar.

In all dem sucht der Mensch Freude. Ohne die Freude fehlt uns etwas Wesentliches. Wer wollte leugnen, daß Freude vielfach mit dem Sonntag und mit der Vorfreude auf das sonntägliche Erleben zu tun hat!

Der Tag, der im besonderen um des Menschen willen da ist, ist seit alters ein Tag der Arbeitsruhe und bedeutet eine frühe soziale Errungenschaft. Die Sklaven und die Lohnarbeiter sollten durch einen gesetzlich festgelegten Ruhetag nach sechs Arbeitstagen vor der Ausbeutung ihrer Arbeitskraft einigermaßen geschützt werden. Das Verbot sklavischer oder knechtlicher Arbeit für den Sonntag geht u. a. auf diese Wurzel zurück.

Der Sonntag hat auch heute noch diesen sozialen Sinn. Der körperlich Arbeitende ist nach einiger Zeit verbraucht und erschöpft. Er muß seine Kraft regenerieren, er muß sie wieder zurückholen, er muß sich er-holen. Zwar hat schon jeder Tag seinen Rhythmus zwischen Arbeit und Erholung, zwischen Essen, Trinken, Schlafen und Arbeiten. Doch genügt dieser tägliche Rhythmus dem Menschen offensichtlich nicht. Er braucht auch den Wochenrhythmus von mindestens einem arbeitsfreien Tag nach sechs Tagen Arbeit.

Was in der primitiven und dann in der bäuerlichen Kultur recht und billig war, ist heute eine noch größere Notwendigkeit. Der Streß, die Hektik und die Anspannung des Arbeitslebens in unserer Industriegesellschaft und in der von der Maschine und der Uhr fast diktatorisch beherrschten technischen Arbeitswelt rufen noch viel lauter und kräftiger nach dem arbeitsfreien Tag in der Woche. Die größere Anspannung ruft vermehrt nach Entspannung.

Man darf aber bei der Begründung des arbeitsfreien Sonntags auf keinen Fall hier stehenbleiben. Der Ruhetag darf nicht als alleiniges Ziel die bessere Arbeitsleistung haben, als ob die Arbeit unser Gott wäre, dem vom Menschen sechs Tage hindurch besser und mehr gedient werden kann, wenn ein oder zwei Tage der Ruhe dazwischengeschaltet werden.

Die wöchentliche große Arbeitspause muß vielmehr gerade auch dazu dienen, um von den täglichen Dingen Distanz zu gewinnen, um freier nachdenken zu können über den Sinn nicht bloß der menschlichen Arbeit, sondern über den Sinn des Lebens und die Werte, die das Menschsein lebenswert machen. Dazu ist nicht bloß ein physisches, sondern ein ganzheitliches Ausruhen unabdingbar.

Distanz nehmen – Abstand nehmen. Was zunächst als ein geistiger Prozeß verstanden wird, das ist heute vielfach zum Hauptmerkmal des Sonntags und des Wochenendes geworden: Man geht von daheim fort. Manche fahren viele Hunderte von Kilometern in die Ferne, manche in ihre Zweitwohnung in einem Erholungsgebiet; andere wandern stundenweit durch Wälder, Täler und über Berge. Für so viele ist das bereits zur Selbstverständlichkeit geworden, und man spricht nicht zu Unrecht von der modernen Wochenend-Völkerwanderung.

Es ist hier nicht der Ort, auf die mit dem Wochenend-Tourismus verbundenen vielfältigen Probleme einzugehen. (Sie werden übrigens von einer eigenen Kommission der Bischofskonferenz beobachtet und in ihren seelsorglichen Auswirkungen nach Möglichkeit aufgefangen.) Hier sei nur darauf hingewiesen, daß das »Unterwegssein« des Gottesvolkes – man kann dabei auch an die großen und kleinen Wallfahrten und Prozessionen denken – ein sprechendes Beispiel für unser ganzes irdisches Leben mit Gott sein kann. Oft mag das äußerliche Distanznehmen durchaus dazu dienen, um auch innerlich im oben genannten Sinn Distanz gewinnen zu können.

Die Besinnung auf die menschlichen Werte und Sinndeutungen des Lebens sollen einmünden in die Besinnung auf das endgültige Ziel allen Menschseins, auf Gott. Wie unser Glaube lehrt, besteht dieses Ziel darin, daß einst »Gott über alles und in allem« sei. Der Ruhetag soll davon einen leisen Vorgeschmack vermitteln. Gott läßt sich jedoch in den Dingen und hinter allen Dingen nur dann finden, wenn der Mensch Muße und Zeit hat, ihn zu suchen.

Heute sind wir in unserer Gesellschaft auf dem besten Weg, den Ruhetag seiner Ruhe zu berauben. Wir müssen uns die köstlichen Stunden des Ruhens, der Muße, der Stille beinahe neu erobern. Daß Geist und Leib ihrer dringlich

bedürfen, um gesund zu bleiben oder zu gesunden, ist eine Erkenntnis aller, die es mit den Menschen gut meinen. Es ist daher unsere Pflicht, Raum für dieses Ausruhen und diese Muße zu schaffen und Regionen und Räume der Stille nicht durch fragwürdige Lärmimmissionen zu zerstören.

Es gibt auch Leute, die vor dem Sonntag Angst haben. Sie leiden vielleicht ohnehin unter der Einsamkeit und empfinden diese dann am Sonntag noch stärker als sonst. Das kann bis zu sogenannten Sonntagsneurosen gehen. Sicher wäre solchen Menschen aber mit der Abschaffung der Sonntagsruhe nicht geholfen. Wir müßten mit ihnen nach der Wurzel ihrer Angst vor dem Ruhetag fragen. Meist würde man dann bei diesen Geplagten auf ungelöste Lebensprobleme stoßen, die sie mit Betriebsamkeit leichter zuzudecken vermögen. Wem es gegeben ist, der sollte solchen Menschen gerade am Sonntag das verstehende und einführende Gespräch anbieten, damit auch sie nach und nach des Sonntags wieder froh werden könnten.

Es gibt Berufe, die täglich unumgängliche Verpflichtungen einschließen. Auch die Menschen dieser Berufe sollen zu gleichen Ruhezeiten kommen, wie wir sie für die Allgemeinheit selbstverständlich finden. Darüber hinaus aber sollten wir Christen uns mehr als andere und mit Findigkeit und Phantasie dafür einsetzen, daß möglichst wenige Menschen am Sonntag für uns oder andere Dienste leisten müssen. Die gleitende Arbeitswoche ist für diese Problematik unserer Gesellschaft keineswegs die richtige Lösung. Die Sonntagsruhe will nämlich, daß, wenn nicht ganz alle, so doch die allermeisten an einem *gleichen* Tag die Wohltat der Ruhe genießen. Damit kommen wir zu einem neuen Element des Sonntags: zur Gemeinschaft.

Zugunsten der Gemeinschaft

Die Zeit zum Ausruhen und zum Sich-Erholen könnte an sich je nach der unterschiedlichen Kraft und Schwäche des einzelnen Menschen gewählt werden. Unter Sonntag versteht man aber von jeher einen in Gemeinschaft verlebten Tag. Die allermeisten Erlebnisse, die wir auf den Sonntag planen, sind auf Gemeinschaft angelegt. Ja, es ist geradezu Aufgabe des Sonntags, den einzelnen aus der Einsamkeit und Isolierung zu befreien und in die Gemeinschaft hineinzurufen. Die meisten Menschen, auch in unserem Land, wohnen heute in großen Agglomerationen. Es ist bekannt, daß gerade dort der Mensch »einer neuen Einsamkeit ausgesetzt ist. Sie entsteht nicht sosehr aufgrund einer feindlichen Natur, die er sich in Jahrhunderten untertan gemacht hat, sondern durch die anonyme Masse, die ihn umgibt und in der er sich fremd vorkommt«. Der Sonntag nun ist der Tag, an dem viele Barrieren, die der Gemeinschaft im Wege stehen, fallen. Da dann alle – oder eben doch die meisten – freihaben,

können sie sich zusammentun und zusammenfinden und in befreiender Gemeinschaft das tun, was das Leben schöner und erfüllter macht. Kameradschaft, Freundschaft, bräutliche und eheliche Liebe, der geistige Austausch im Gespräch, Spiel, Sport, kulturelle Veranstaltungen, das alles lebt vom Teilhaben und Teilnehmen der Menschen untereinander. Nichts ist so sehr gemeinschaftsstiftend wie der im regelmäßigen Rhythmus wiederkehrende Sonntag, der viele für die Menschen lebensnotwendige Beziehungen überhaupt erst möglich macht.

Vor allem ist es die Familie, die wichtigste aller Gemeinschaften, für welche mehr denn je der Sonntag beinahe zur Existenzfrage wird.

Es gibt immer weniger Familien, bei denen Wohnung und Arbeitsort des Erwerbers zusammenfallen. Schon die Schule der Kinder und erst recht die oft sogar stundenweite Entfernung zwischen Wohnort und Arbeitsplatz des Erwerbers beschränken die Zeit des Zusammenseins der Familie auf kurze Essenszeiten und bestenfalls auf den einen oder andern Abend. Wäre nicht das Wochenende und der Sonntag, so bliebe nicht einmal das Minimum von gemeinschaftlichem Leben, ohne das eine Familie diesen Namen nicht mehr verdient. Die Forderung: Laßt den Sonntag der Familie! ist deshalb ernst zu nehmen. Wer immer Angebote für sinnvolle und abwechslungsreiche Freizeitgestaltung des Sonntags macht, müßte diese Forderung in das Angebot miteinbeziehen.

Auch die Pfarreien und der kirchliche Veranstaltungskalender dürfen an dieser Forderung nicht vorübergehen. Gewiß hat die Familie noch andere Bedrohungen. Doch sind viele gute Ratschläge zur Rettung der Familie ohne den Einbezug des Sonntags nicht ausführbar.

Es gibt zwar nicht selten Familien, die den Sonntag mehr fürchten als herbeisehnen. Müde vom Streß der Woche, läßt manch einer der aufgestauten Überreizung in der Familie freien Lauf. Ein Wort gibt das andere, und schon ist, was vorher nur als Glut vorhanden war, ein offenes Zerwürfnis. Oder man kann sich nicht einigen über eine halbwegs gemeinsame Gestaltung des freien Sonntags, so daß am Ende jedes der Familienglieder sich isolierter als sonst vorkommt und seine eigenen Wege geht. Ohne Zweifel wird auch am Sonntag die Ablösung der heranwachsenden Söhne und Töchter von der Familie offenbar, und kluge Eltern werden dafür das rechte Verständnis und das rechte Maß finden müssen. Andererseits ist es auch Pflicht jedes Familiengliedes, am Sonntag nicht bloß empfangend, sondern auch schenkend seinen Teil zum Gelingen der Familiengemeinschaft beizutragen. So ist denn das Wort »Der Sonntag ist um des Menschen willen da« sicher oft umzumünzen in das andere: Der Sonntag ist um der Familie willen da. Schenkt den Sonntag, oder doch mindestens einen Teil davon, auch der Familie und sucht dann gemeinsam und mit Phantasie nach guten Wegen zu familiengerechten Sonntagen.

Feier und Fest

Wir unterscheiden Sonntage und Feiertage und meinen mit Feiertagen festliche Tage, die zusätzlich und außerhalb des Sieben-Tage-Rhythmus einfallen. Die zwei Begriffe schließen jedoch einander nicht aus. Feiertag ist vielmehr der umfassende Begriff, insofern zunächst jeder Sonntag ein Feiertag ist.

Man kann »feiern« negativ verstehen im Sinne von »nicht arbeiten müssen«. Wichtiger aber ist der positive Aspekt im Sinne von »ein Ereignis feiern«. Feiern heißt dann, sich an ein bestimmtes wichtiges Ereignis erinnern, dafür dankbar sein, es sich wieder vor Augen führen, berichtend und erzählend es gleichsam neu erleben und sich versprechen, daraus auch die Zukunft zu gestalten.

So etwa feiern wir dankbar den Eintritt ins Leben als unsern Geburtstag, den eigenen oder den eines geliebten oder für uns bedeutenden Menschen.

Oder wir feiern den Ursprung einer Gemeinschaft, der anzugehören wir froh sind, z. B. die Gründung der Eidgenossenschaft.

Oder wir feiern Jahrestage, Jubiläen von Dörfern, Städten, Vereinigungen.

Oder wir feiern ein nach hartem Einsatz glücklich erreichtes Ziel, einen Sieg, eine gute Ernte, einen glücklich vollendeten Bau.

Feiern ist demnach immer ein Innehalten, bei dem wir auf etwas zurück- und von da aus vorwärtsschauen und aus der Vergangenheit Kraft und Vertrauen für die Zukunft schöpfen. Was ist dabei logischer, als daß wir bei diesem Zurück- und Vorwärtsschauen auch immer wieder auf den ersten Ursprung aller Dinge kommen, auf den persönlichen Gott, der zugleich unser letztes Ziel ist. So ergibt es sich wie von selbst, daß bei allen Völkern Feiern sehr oft religiöse Elemente enthalten.

Kein Wunder, daß die meisten Feiern auch mit einem gemeinsamen Mahl verbunden sind. Das Mahl steht für die Frucht vergangener Arbeit und erhaltener Wohltat und steht zugleich für die Garantie, daß das Leben weitergehen darf. Dazu gehört, daß wir uns das gegenseitig sagen und zusprechen, daß also Feier immer Gemeinschaft mit besagt.

Sehr oft erhält die Feier eine bestimmte feste Form, einen festen Ablauf. Damit sind wir in der Nähe des Kultes, der sowohl einen profanen wie dann auch religiösen Charakter haben kann.

In diesem Sinn von Feiern ist sicher auch unser Sonntag mit Recht immer wieder ein Feier-tag. Auf den Inhalt oder das dabei gefeierte Ereignis müssen wir noch ausführlich eingehen.

Feier und Fest nennen wir häufig zusammen und meinen damit fast das gleiche. In der Tat, wenn das, was gefeiert wird, ein freudiges Ereignis ist und wenn viele an dieser Freude teilnehmen, so wird die Feier zu einem Fest. Elemente des Festes sind außer der Freude auch die erlebte Kameradschaft oder Freundschaft, oft ausgedrückt in einem gegenseitigen Schenken und Empfan-

gen, vielfach begleitet von Gesang und Musik. Es entsteht eine hochgemute, gehobene, eben eine festliche Stimmung. Im Fest werden auch manche zwischenmenschliche Schranken aufgehoben. Reich und arm begegnen sich, hoch und niedrig, alt und jung finden sich in der gleichen Festfreude zusammen.

Auch abgesehen von religiösen Festinhalten können schon die Freude am Leben, die Freude am Menschsein, am Mensch-für-andere-Sein, die Freude an der Natur und an kulturellen Werten einzelne Tage und besonders unsere Sonntage zu Festen machen. Ohne Feier und Fest wird nämlich kein Volk und keine Gemeinschaft auf die Dauer Bestand haben und zur eigenen Identität kommen.

Neben den guten und echten Festen gibt es auch schale Festmotivationen und unechte Feste. Sie zerstören oft mehr, als sie helfen, und werden einzelnen und Gemeinschaften zum Schaden vor allem dann, wenn man glaubt, eine gehobene Feststimmung sei nur mit dem Genuß von Sucht- und Rauschmitteln zu erreichen, die letzten Endes nicht zur gemeinsamen Freude, sondern zu Schäden an der Gesundheit des Leibes und des Geistes führen.

Heute hat sich eine eigentliche Festindustrie entwickelt, und es gibt berufsmäßige Stimmungsmacher, die gute Laune und das Gelingen des Festes garantieren sollen. Recht verstanden und richtig praktiziert, können sie durchaus zu einem Dienst an der Freude vieler werden. Falsch verstanden und mit schalen Motiven gestützt, verderben sie den Sinn echten Feierns und bringen das Feste-Feiern in Mißkredit.

Dank für den Sonntag

Müßte nicht ein großes Gefühl der Dankbarkeit uns überkommen dafür, daß wir den Sonntag haben, den Tag, der wie kein anderer um des Menschseins willen uns gegeben ist. Wir sind uns heute stärker bewußt geworden, daß gesunde Luft, Licht und gesundes Wasser nicht Selbstverständlichkeiten sind, sondern köstliche Gaben, für die wir Dank schulden und die wir auch zu hüten haben. Ebenso ist der Sonntag nicht selbstverständlich, sondern eine köstliche Gabe, die wir in Dankbarkeit empfangen und auch bewahren müssen.

Nicht die Vielzahl der sonntäglichen Erlebnisse, erst recht nicht der Preis in Franken, den das Erlebnis kostet, sind der Maßstab für den Wert eines Sonntags, sondern die Intensität der Freude und das Maß des Mehr-Menschseins sind entscheidend. Das Schönste ist oft gratis und liegt erst noch in greifbarer Nähe. So ist es an uns, den Tag, der um des Menschen willen da ist, zu einem Tag des Mehr-Mensch-Werdens zu gestalten.