

MELANIE CARSTENS (HRSG.)

Die  
Suche  

---

nach  
dem  
Sonntag

Ein Sehnsuchtsbuch

SCM

# SCM

---

Stiftung Christliche Medien

Der SCM Verlag ist eine Gesellschaft  
der Stiftung Christliche Medien, einer  
gemeinnützigen Stiftung, die sich für die  
Förderung und Verbreitung christlicher  
Bücher, Zeitschriften, Filme und  
Musik einsetzt.

© 2017 SCM-Verlag GmbH & Co. KG, 58452 Witten  
Internet: [www.scm-verlag.de](http://www.scm-verlag.de); E-Mail: [info@scm-verlag.de](mailto:info@scm-verlag.de)

Die Bibelverse sind folgender Übersetzung entnommen:  
Neues Leben. Die Bibel, © der deutschen Ausgabe 2002 und 2006  
SCM-Verlag GmbH & Co. KG, 58452 Witten.

Kopfermann, Arne: „Nur eine kleine Sache“,  
Text und Musik: Arne Kopfermann  
© 2010 Gerth Medien Musikverlag.

Gestaltung: Grafikbüro Sonnhüter, [www.sonnhueter.com](http://www.sonnhueter.com)  
Titelbild: Daniel2528 (shutterstock.com)  
Fotos: Veronika Smoor, Obersulm  
Druck und Bindung: dimograf  
Gedruckt in Polen  
ISBN 978-3-7893-9799-8  
Bestell-Nr. 629.799

# Die Suche nach dem Sonntag





Das Gott sich die Sache mit dem Sonntag ausgedacht hat, finde ich unglaublich weise und großzügig von ihm. Sechs Tage arbeiten, dann einen Tag ruhen – das ist doch ein großartiges und menschenfreundliches Konzept. Aber ehrlich gesagt, überfordert mich die Herausforderung, einen ganzen Tag zu ruhen, oft ziemlich. Von meinem Typ her bin ich nämlich ganz gerne aktiv. Es fällt mir oft sogar leichter und liegt mir näher als Ruhe, Stille und Gebet.

Für mich ist es zum Beispiel ein befriedigendes Gefühl, als Redakteurin einen Job zu haben, bei dem man – immerhin viermal im Jahr – ein konkretes Ergebnis seiner Arbeit sieht: Dann liegt nämlich eine neue Ausgabe von JOYCE in meinem Briefkasten. Ich weiß dann, dass ich in den Monaten davor definitiv irgendetwas Konstruktives gemacht haben muss, damit jetzt dieses Ergebnis vor mir liegt. Das fühlt sich sehr gut an.

Und auch wenn ich innerlich gestresst bin und das Gefühl habe, das Leben mit all seinen Aufgaben wächst mir über den Kopf, gehe ich das Ganze meist aktiv an: Ich habe dann das dringende Bedürfnis, zu Hause zu putzen und meinen Schreibtisch aufzuräumen. Wenn ich es geschafft habe, das Chaos um mich herum zu ordnen, habe ich wieder das Gefühl, immerhin etwas in meinem Leben im Griff zu haben und wieder Herrin der Lage zu sein. Das hält zwar meist nur maximal eine halbe Stunde an, bis der Nächste mit dreckigen Schuhen durchs Wohnzimmer gestiefelt

kommt und ich sehe, dass der E-Mail-Eingang wieder voll ist, aber immerhin – ein kurzer Moment der Befriedigung.

Überhaupt gehöre ich zu den Menschen, die immer eher die Baustelle sehen, das, was noch werden könnte, was man noch machen müsste, was noch sein könnte – was wiederum dazu führt, dass ich gefühlt nie mit der Arbeit fertig werde und auch selten innerlich zur Ruhe komme.

Deshalb liegen meine Sympathien bei Bibelgeschichten wie dem „Verlorenen Sohn“ oder „Maria und Marta“ auch eher bei denen, die darin schlecht wegkommen:

Ich kann sehr gut verstehen, wie es dem älteren Sohn gehen muss, der frustriert ist, weil er die ganze Arbeit macht, während sein jüngerer Bruder, der weggelaufen war, bei seiner Rückkehr mit einem Fest gefeiert wird. Oder Marta, die sich darum kümmert, dass Jesus und seine Jünger etwas zu essen bekommen, während ihre Schwester Maria einfach dasitzt und zuhört. Da denke ich auch immer: Na, irgendeiner muss die ganze Arbeit doch machen! Wenn wir alle nur sitzen, feiern und Pause machen, kriegen wir hier nie etwas auf die Reihe. Und jetzt wird sie auch noch dafür kritisiert – irgendwie unfair!

Diese Denkweise ist als Kind einer schwäbischen Handwerkerfamilie wahrscheinlich tief in mir verankert. Aber ich fange gerade ganz langsam an, hinter den Sinn dieser Geschichten zu kommen. Und den Wert des Feierns, Ausruhens und Zuhörens zu entdecken.

Ich hatte nämlich ein Aha-Erlebnis, als mir jemand mal sagte: Schau mal, Marta war nicht einfach hilfsbereit. Die war so gestresst von der ganzen Arbeit, dass sie den Besuch von Jesus – was man ja auch nicht alle Tage hat – überhaupt nicht mehr genießen konnte und sogar noch anfing, Jesus Befehle zu erteilen: „Herr, sag meiner Schwester, dass sie mir helfen soll!“ Da habe sogar ich verstanden, dass ein sehr kritischer Punkt erreicht ist, wenn man anfängt, Jesus zu sagen, was er tun soll ... Dann ist es definitiv an der Zeit, das Geschirrtuch wegzulegen und seinen Laptop zu zuklappen.

Denn: Natürlich ist es schön und gut, eine sinnvolle Arbeit machen zu können und befriedigende Ergebnisse zu sehen. Aber schwierig wird es, wenn man ständig in Bewegung ist und nie zur Ruhe kommt.

Das wurde mir in den letzten Jahren deutlich bewusst. Wenn der Alltag so wie in unserer vierköpfigen, aktiven Familie aussieht, ist immer etwas los und viel zu tun. Gerade in der Phase zwischen 30 und 50 sind viele beruflich sehr eingespannt. Wer Kinder oder pflegebedürftige Eltern hat, ist hier gefordert und viele sind dazu noch ehrenamtlich engagiert, ob in der Gemeinde oder im Sportverein. So ist oft die ganze Woche Highlife.

Ich fand den Titel eines Zeitungsartikels dazu ganz passend: Er beschrieb die Arbeits- und Lebenssituation unserer Generation mit „Erst die Arbeit – nie das Vergnügen“.

Von Montag bis Freitag sind wir beruflich eingespannt – haben Projekte fertig zu machen, Schulstunden vorzubereiten, E-Mails zu beantworten, Abgabetermine einzuhalten, die Kinder müssen zur Schule, Hausaufgaben machen, für Arbeiten lernen, zum Training, zum Musikunterricht, brauchen neue Schuhe, eine Winterjacke oder einfach ein warmes Mittagessen. Und wenn gerade alle mit allem versorgt sind, wird bestimmt einer krank, sodass man am Ende auch noch im Wartezimmer eines Arztes sitzen muss.

Und dann kommt das Wochenende. Da muss nun all das nachgeholt werden, was man während der Woche nicht geschafft hat: aufräumen, putzen, waschen, einkaufen, Rasen mähen, Sportveranstaltungen, Kindergeburtstage, für den Gottesdienst oder Kindergottesdienst noch etwas vorbereiten, dann ist vielleicht noch ein Abgabetermin oder eine Arbeit am Montag, für die auch noch am Sonntag gelernt oder etwas vorbereitet werden muss, die getrocknete Wäsche steht leider immer noch mitten im Wohnzimmer, sodass man innerlich nicht zur Ruhe kommt – und plötzlich ist Sonntagabend, und man weiß: Morgen fängt die neue Woche an und das Ganze geht wieder von vorne los.

Dabei geht es gar nicht neu los – das Hamsterrad hat gar nicht aufgehört, sich zu drehen!

Irgendwann dachte ich: So kann das doch nicht auf Dauer weitergehen – das hält doch kein Mensch durch. Irgendwie war das doch ursprünglich mal anders gedacht. Es gab doch mal einen Rhythmus von Werktagen und

Sonntagen. Eine Zeit, in der man aktiv ist – und eine Zeit, die frei von Arbeit ist. Es gab einen von Gott gut angelegten Lebensrhythmus mit einem Wechsel von Arbeit und Ruhe. So habe ich mich gefragt:

Wie können wir wieder zurück in diesen guten und gesunden Lebensrhythmus von Alltag und Ruhe kommen?

Wie können wir wirklich einen Tag die Arbeit hinter uns lassen und den Sonntag wieder feiern und genießen?

Als ich mich mit diesem Thema beschäftigt habe, bin ich auf eines der Zehn Gebote gestoßen, nämlich das Gebot: „Du sollst den Feiertag heiligen“ – und ich stellte fest: Das ist ja tatsächlich ein Gebot – kein Tipp und keine Empfehlung. Und es steht auch noch relativ am Anfang – es ist bereits das dritte Gebot!

Erst mal ist mir das innerlich aufgestoßen: Ich will einfach nicht sollen. Ich dachte: Kann Gott nicht sagen: Du brauchst am Feiertag nicht zu arbeiten? Oder: Du darfst dich erholen? Oder: Ich schenke dir einen freien Tag, um in den Gottesdienst zu gehen und Zeit mit deiner Familie verbringen?

Nein, da steht: Du sollst den Feiertag heiligen. Jedenfalls in Luthers Katechismus. In meiner Bibel steht: „Denk an den Sabbat und heilige ihn“ (2. Mose 20,8). Was ja auch eine deutliche Aufforderung ist. Dass wir den Sonntag heiligen, scheint für Gott also etwas sehr Wichtiges zu sein.

Die Vorlage für diesen Rhythmus finden wir in der Schöpfungsgeschichte: