SONNTAGSFREI

EVANGELISCH-LUTHERISCHE
LANDESKIRCHE HANNOVERS

kda
kirche-arbeitswelt.de

Impressum

SONNTAGSFREI

Herausgeber: Haus kirchlicher Dienste der
Evangelisch-lutherischen Landeskirche Hannovers
Verantwortlich: Dr. Matthias Jung (V.i.S.d.P.)
Fachbereich 6, Arbeitsfeld Kirchlicher Dienst in der Arbeitswelt (KDA)
Hausanschrift: Archivstraße 3, 30169 Hannover
Postanschrift: Postfach 2 65, 30002 Hannover
Fon: 0511 1241-456
E-Mail: kda@kirchliche-dienste.de
Internet: www.kirchliche-dienste.de
Satz und Layout: Heike Körber, HkD (13073)
Korrektorat: Dr. Bettina Kratz-Ritter
Titelbild: © Anja Weiss, Graphic Recording, Illustration & Grafik-Design
Fotos: Die Potraitfotos wurden von den Gesprächspartner:innen zur Verfügung gestellt.
Foto (Seite 3; 24): Carsten Krebs
Foto Münze (Seite 4): https://de.wikipedia.org/wiki/Sonntag#/media/
Datei: Follis-Constantine-lyons_RIC_VI_309.jpg
Fotos (Seite 11; 12): Ralf Hansen
Fotos (Seite 22; 23): Matthias Jung
Druck: Haus kirchlicher Dienste;
gedruckt auf Recyclingpapier aus 100% Altpapier
Auflage: 500 Ausgabe: 2021
Artikelnummer: 565491

Am 3. März 321 verkündete Kaiser Konstantin für das ganze römische Reich:

„Alle Richter, alle Bewohner der Städte und die Gewerbetreibenden sollen am verehrungswürdigen Tag der Sonne ruhen."

Dieses Datum gilt in der Geschichte als das erste Mal, dass der Sonntag als gesetzlicher Ruhetag verankert wurde. In unserem Grundgesetz ist er nachhaltig geschützt als „Tag der seelischen Erhebung". Die Rechtsprechung ist auch eindeutig, alle Versuche, den Sonntag in Richtung eines normalen Werktags für Erwerbsarbeit welcher Art auch immer zu öffnen, scheitern regelmäßig vor den Gerichten.

Doch schon von Anfang an war das nicht so ganz einfach mit dem Sonntag. Bereits Konstantin fügte gleich erste Ausnahmen in seinem Edikt hinzu:

„Dennoch sollen die Landbewohner frei und erlaubter Weise sich der Pflege der Äcker hingeben, da es ja häufig geschieht, dass an keinem anderen Tag (als Sonntag) das Getreide passender den Furchen des Ackers oder die Weinstöcke den Gruben anvertraut werden, damit nicht durch die Gelegenheit des Augenblickes der durch himmlische Vorsehung vergönnte Nutzen verloren gehe."

Ökonomische Erträge stehen also schon damals höher als die Ruhe, oder anders gesagt: Die Ruhe an sich ist kein absolutes Gut. Bis heute nicht. Unzählige Frauen und Männer sind am Sonntag erwerbstätig, in den sogenannten „systemrelevanten" Berufen, aber auch in der Freizeitindustrie – immer mehr arbeiten am Sonntag, damit andere den freien Tag genießen können.

Hinzu kommt: Die Kirche hat dem Edikt seinerzeit wenig Aufmerksamkeit gewidmet, erst Jahre später wird empfohlen, am „Herrentag" nicht zu arbeiten. Im Gegenteil, es gab zahlreiche Stimmen, die „Muße" am Sonntag eher für gefährlich hielten. So findet sich in der Regel des Benedikt von Nursia folgende Anweisung für die Mönche:

„Am Herrentag sollten sich alle der Lesung befleißen, mit Ausnahme derer, die mit einzelnen Diensten betraut sind. Wäre einer so nachlässig oder träge, dass ihm die Lust oder das Geschick zu studieren oder zu lesen abginge, so weise man ihm eine Arbeit an, damit er nicht müßig gehe."

Einfach und gradlinig verlief die Diskussion also nie, wer, wieviel und was ein Mensch am Sonntag arbeiten soll oder darf. Und die Debatte währt nun bereits 1700 Jahre - Grund genug, mal genauer hinzuschauen.

Nicht in die Geschichte und auch nicht auf die immer wieder im Fokus stehenden Einkaufspassagen, die am Sonntag verwaist sind, während der Onlinehandel per Mausklick boomt. Die Diskussion um die Ladenöffnungen am Sonntag ist in meinen Augen eine reine Verteilungsdebatte, in der Innenstädte versus Peripherie, Großstädte versus Kleinstädte, lokaler Handel versus Onlinehandel kämpfen.

Mich interessiert viel mehr: Was denken Menschen heute über den Sonntag? Und über das arbeitsfreie Wochenende? Leben Traditionen noch weiter oder ist der Sonntag als gemeinsamer Ruhetag ein Auslaufmodell? Wie sieht es aus mit der ewig jungen Frage: Gottesdienstbesuch am Sonntag und wenn ja, zu welcher Zeit? Wie sehen Menschen verschiedener Altersklassen den Zusammenhang von Arbeit und Ruhe? Und verändert sich durch die Lockdowns seit dem Beginn der Corona-Pandemie der Blick auf den Sonntag?

Dr. Matthias Jung

Landessozialpfarrer
und Leitender Referent für den Kirchlichen Dienst in der Arbeitswelt mit Schwerpunkt in der Wirtschaftsregion Hannover

EINLEITUNG

Konstantin der Große als Sol invictus („unbesiegter Sonnengott"). Nach dem Sieg an der Milvischen Brücke im Jahr 312 neigte er mehr und mehr dem Christentum zu. Die Münze wurde ca 309 geprägt.

Acht Interviews finden Sie dazu in dieser Broschüre. Meine Auswahl ist kein repräsentativer Querschnitt, sondern hat etwas Zufälliges. Ich war überrascht über die komplexe Vielfalt der Antworten, die so bunt ist wie die Mischung der Interviewpartnerinnen und Interviepartner: von kirchlich engagiert bis religiös uninteressiert.

Neben den Interviews gibt es Gedanken über den arbeitsfreien Samstag und damit das „freie" Wochenende, eine poetische Betrachtung über den Sonntag, die Vorstellung einer Fotoaktion, welche die niedersächsische Sonntagsallianz 2019 in Auftrag gegeben hat, und ich stelle die Kampagne #sonntagsfrei vor, die auch namensgebend für diese Broschüre ist.

Tauchen Sie ein in eine Sonntagswelt, die sich für mich jenseits ideologischer Zäune und Gatter als überaus lebendig, vielschichtig und überraschend darstellt.

Matthias Jung

Ralf Meister war der erste, den ich im Sommer 2020 gefragt habe, ob er Lust hat, mir ein Interview zur „Sonntagsfrage“ zu geben und er hat sofort zugesagt.

Ralf Meister

59 Jahre alt, im März 2021 zehn Jahre Landesbischof der Evangelisch-lutherischen Landeskirche Hannovers

Wie sieht für Sie ein idealer Sonntag aus?

Der Sonntag ist für mich immer noch ein völlig anderer Tag. Er fällt heraus aus dem Wochenrhythmus. Der Sonntag ist für mich Nachdenken, Erholung, Gemeinschaft. Gebet, Ruhe, Freiheit. Ich freue mich, wenn ich sonntags Gottesdienste feiere oder besuchen kann. Die gemeinsame Zeit mit meiner Familie ist kostbar.

Sie sind selbst oft dienstlich am Sonntag unterwegs, hat Ihr Amt Ihren Blick auf den Sonntag verändert?

Ob ich nun dienstlich unterwegs bin oder nicht: Der Sonntag ist die Feier der Auferstehung Christi. Mit allen, die sonntags Gottesdienst halten und feiern, fühle ich mich an diesem Tag besonders verbunden. Glocken läuten und strukturieren den siebten Tag. In unserer Sonntagskultur hat sich manches verändert, aber wenn Menschen sich aufmachen, miteinander Gottesdienst zu feiern, dann ist das der Weg in eine besondere Gemeinschaft. Die gewohnte Zeit wird durchbrochen und öffnet sich für Gott.

Wie erleben und bewerten Sie das Paradox, dass immer mehr Menschen am Sonntag erwerbstätig sind, damit andere ihren „freien Sonntag“ gut genießen können?

Der Sonn- und Feiertagsschutz ist unbezahlbar. Für mich ist es immer noch eine Weisung Gottes: Achtet den siebenten Tag! Es ist eine ethische Frage. Der Zusammenhalt einer Gesellschaft wird nicht allein durch wirtschaftliche Güter entschieden, sondern durch die gemeinsame „andere Zeit“, an der möglichst viele Anteil nehmen sollten. Der Sonntag als gemeinsamer Ruhetag ist eine kulturelle und soziale Errungenschaft, die für die Qualität unseres Lebens eine herausragende Bedeutung hat. Wir müssen der gefährlichen Gewöhnung widerstehen, mit der Grenzen aufgeweicht werden. Deshalb müssen Sonn- und Feiertage die Regel bleiben und Ausnahmen nur dann möglich sein, wenn es höherwertige Sachgründe gibt. Rein wirtschaftliche Interessen gehören für mich allerdings nicht dazu.

Die Corona-Pandemie verändert unser Leben und unsere Gewohnheiten, manche sprechen von der Suche nach einer „neuen Normalität“ – welche Auswirkungen könnte das für den Sonntag als gesellschaftlichen Ruhetag haben?

Wir können noch nicht absehen, wohin uns diese Pandemie führen wird. Momentan erlebe ich, dass die fortwährende Ungewissheit verängstigt und verunsichert. Die Sehnsucht nach Vertrautem, nach gewohnten Abläufen, nach Ritualen wird stärker bewusst. Analog dazu wächst die Gefahr von zeitlicher und räumlicher Entgrenzung von Arbeit und Erholung, z.B. bei alternierender Telearbeit. Gleichzeitig stellt sich die Frage, was eigentlich sinnstiftende Arbeit ist. Dass der Online-Handel floriert, während der Einzelhandel vor dem existenziellen GAU steht, ist eine Entwicklung, die wir momentan noch gar nicht in ihrer ganzen Tragweite absehen können. Hier braucht es umfassende regionale Konzepte, die neben der Unterstützung der Einzelhändler vor Ort auch die Belebung der Innenstädte mit kulturellen und sozialen Angeboten in den Blick nehmen müssen. Als Kirche könnten wir diesen Prozess begleiten.

INTERVIEW

Anna Brandes kenne ich schon lange und gehe mit ihr gerne einen Kaffee trinken, weil die Gespräche mit ihr so anregend sind. Deswegen war ich neugierig, wie sie über den Sonntag denkt.

Anna Brandes

Dialoggestalterin und Inhaberin der hannoverischen Firma WALDLICHTUNG
Sie liebt es, Gesprächsräume zu schaffen, in denen Menschen sich offen, wertschätzend und kontrovers begegnen.

INTERVIEW

Wie sieht für dich ein idealer Sonntag aus?

Lange hatte ich den Sonntag als Sonntag nicht im Blick. Als Selbständige ohne den festen vorgegebenen Rhythmus von Arbeit und Freizeit verschwamm bei mir der Unterschied zwischen beruflichen und privaten Tätigkeiten. Ich hatte das Gefühl, dass ich keine Grenze brauche. Ich mag es, wenn alles so fluide ist und ich potenziell alles für die Arbeit nutzen kann – jegliche Erfahrungen, die ich mache, jeden Impuls, den ich bekomme.

Meine Arbeit frei einteilen zu können, fühlt sich großartig an. Meistens. Es gibt aber auch Momente, in denen es kippt; wenn plötzlich alles zu viel wird, und ich eine Pause dringend nötig habe. In diesem Coronajahr habe ich mit meinem Freund angefangen, bewusster Arbeit und Privatleben zu trennen, nun da wir beide im Homeoffice arbeiten. Wir legen gemeinsam mehr Wert auf Mittagspausen und unsere Sonntage! Gemeinsam frühstücken, vielleicht gemeinsam etwas unternehmen, aber auch nicht „aufeinander hocken“, jeder macht seinen Sport. Es geht für uns darum, dass wir uns bewusst aufeinander beziehen und uns bewusst begegnen.

Kannst du diesen Wechsel genauer beschreiben?

Seit ein paar Monaten arbeitet mein Freund nun auch von zu Hause. Wir teilen uns den großen Esstisch, auf dem wir unser ganzes Arbeitsgeraffel samt Kaffeetassen & Co. verteilen. Hier wird gearbeitet – und abends räumen wir (meistens) alles beiseite, um wieder unseren Wohn-Raum zurückzuerorbern. In diesem außergewöhnlichen Coronajahr müssen wir somit noch viel stärker und praktiver für Abstand und Ruhe sorgen! Hinzu kommt, dass dieses Jahr aufgrund der vielen Unsicherheiten per se aufwühlender ist. Zur Ruhe zu kommen, ist daher ein hohes Gut. Und dem wollen wir entsprechend Zeit und Raum geben.

Allerdings merke ich, dass mir loszulassen und zu genießen erstaunlich schwerfällt. Das „Schaffe-schaffe-Häusle-baue“ ist tief in unserer deutschen Kultur – und auch in mir – verankert. Der Wechsel vom Arbeits- in den Entspannungsmodus gelingt mir nicht immer. Ein Beispiel: Manchmal macht mein Freund am Wochenende eine Mountainbiketour, drei Stunden. Dann kommt es vor, dass ich nichts mit mir anzufangen weiß und dem Serien-Sumpf verfalle … Eine Berieselung, die mich eher runterzieht, als entspannt. Meines Erachtens ist dies die denkbar ungünstigste Form, Zeit zu verbringen.

Mir fällt dazu ein, dass ich Menschen kenne, die sagen: Mein Sonntag oder auch das ganze Wochenende ist eine furchtbare Zeit. Ich lebe allein und komme buchstäblich am Wochenende nicht mehr unter Menschen. Ich bin heilfroh, wenn ich Montag wieder im Büro oder hinter der Supermarktkasse sitze, mir tut diese „erzwungene“ Ruhe nicht gut. – Bei dir klingt es so, als gäbe es in dir eine Stimme, die dir sagt, die Zeit muss sinnvoll genutzt werden, ganz gleich ob in der Arbeit oder in der Freizeit.

Ja, das stimmt. Ich bin sehr darauf bedacht, sinnvolle Arbeit zu leisten, mit der ich Anderen und mir selber guttun kann. Und auch bei den „Pausen“ darf die Zeit irgendwie sinnvoll genutzt werden. Mein Selbstwertgefühl gerät immer dann ins Wanken, wenn ich nichts aktiv beitragen kann.

Nichtstun (auch in Momenten, wenn ich krank bin) verursacht ein Gefühl von Unbehagen. Seit ein paar Monaten habe ich allerdings mit Meditation begonnen. Diese Form des Loslassens gelingt mir und fühlt sich gut an – werktags und am Wochenende.

Vieles was du sagst, klingt sehr individuell. Hat der Sonntag für dich als ein gesamtgesellschaftlicher Ruhetag eine Bedeutung?

Der Sonntag als Ruhetag schenkt uns die Legitimation zur Pause und vermeidet, dass wir uns im Emsigkeitsrädchen verlieren. Ich finde die Fragen spannend, wieviel Struktur wir als Gesellschaft brauchen und was passieren würde, wenn wir sie, z.B. den freien Sonntag, aufweichten. Welche Dämme würden wir da einreißen? Ich kann mir vorstellen, dass uns unsere Wochenend-Struktur dabei hilft, ein Bewusstsein für das Innehalten beizubehalten. Für mich persönlich müsste das zwar nicht unbedingt der Sonntag sein, aber die Tatsache, dass es ein Tag ist, den wir alle als Ruhetag teilen (zumindest viele von uns), das schenkt an sich schon ein Gefühl der Ruhe. Und der Verbundenheit.

Eins deiner Angebote ist die Philosopherei zu allen möglichen Themen und die Abende schmückst du mit vielen Zitaten aus. Ich hatte dich daher vorab gefragt: Welches Zitat wäre dein Lieblingsspruch zum Sonntag?

Da sind mir zwei Zitate eingefallen: Von Stefan Zweig die Feststellung „Auch die Pause gehört zur Musik." sowie von Francesco Petrarca der Satz: „Wenn der Mensch zur Ruhe gekommen ist, dann wirkt er." Natürlich!

Hildgund Broda hat in einem kurzen Video für unsere Sonntagskampagne „#sonntagsfrei" differenziert und in einem Punkt so ungewöhnlich vom Sonntag gesprochen, dass ich für diese Broschüre nachgefragt habe.

Wie sieht für Sie ein perfekter Sonntag aus?

Da gehört für mich auf jeden Fall der Gottesdienst dazu, dann ein schönes Mittagessen und Zeit mit der Familie, dann gehe ich in der Regel an den Schreibtisch. Und während ich das sage, merke ich, das wäre eher ein typischer Sonntag. Perfekt wäre er, wenn wir dann was zusammen spielen und der Tag gemeinsam ausklingt.

Sonntags am Schreibtisch?
Ja, in der Regel ab 15 Uhr. Das ist dann im Prinzip der Auftakt zur Woche. Da habe ich Zeit und Ruhe, da liegt nichts anderes an. Ich bin ja auch Mitglied im Kirchenvorstand und anderen kirchlichen Gremien und da gibt es unter der Woche auch viel ehrenamtliche Aktivität. Mein Mann ist sonntags da, ich kann mich vorbereiten, der Montag ist bei mir in der Schule gleich immer der längste Tag in der Woche.

Das passt nicht ganz zur Vorstellung von einer Frau, für die Gottesdienst und Kirche wichtig sind im Leben.
Ja, schon richtig, aber ich kann mich und die Woche durch diese Zeit am Sonntagnachmittag entlasten, das ist mir wichtig und das ist eine ruhige Zeit. Aber es gibt schon Kollegen, die dann fragen: Darfst du das denn überhaupt als Kirchenmensch?

Was sagt denn Ihre Familie dazu?
Die sehen mich ja auch schon am Sonntagvormittag eher selten, wenn ich in der Kirche bin, sie sind das irgendwie gewohnt.

Wenn der Sonntag so geprägt ist, wie ist es denn bei Ihnen mit dem Samstag?

Hildgund Broda

40 Jahre alt, verheiratet, drei Kinder (13/11/4), Lehrerin für Deutsch und Religion an einem Gymnasium in Göttingen, Vorsitzende des Kirchenvorstandes St. Johannis-Göttingen, Mitglied im Kirchenkreisvorstand des Kirchenkreises Göttingen, entstammt einer Pastorenfamilie

Der ist Arbeits- oder Familientag. Manchmal muss ich da in Spitzenzeiten auch Klassenabeiten korrigieren, aber normalerweise wird eingekauft oder das Haus schön gemacht. Für dieses Jahr, in dem so viel anders ist, habe ich mir vorgenommen, die Adventssamstage für die Familie frei zu halten. Wir dekorieren das Haus, backen und basteln. Das ist dann eine ganz bewusste Unterbrechung des Alltags, mehr noch als am Sonntag. Der Samstag ist freier, nicht so geprägt wie der Sonntag, das war auch schon früher so. Ich erinnere mich, ich bin ja in einem Pfarrhaus aufgewachsen, da begann der 1. Advent immer schon am Samstag, weil wir gemeinsam in der Adventsmotette im Chor gesungen haben. Das erste Mal „Macht hoch die Tür" erklang immer schon am Samstag. Wir haben dann weiter auch in der Gemeinde diskutiert: Dürfen wir auch schon die erste Kerze am Vorabend entzünden? Deswegen finde ich die Frage, ob und wie der Samstag zum Sonntag dazu gehört, sehr spannend. Für mich war und ist das eine Einheit, wir haben viele Jahre auch Wochenschlussgottesdienste am Samstag gefeiert. Gute Erfahrungen haben wir auch mit Konzerten am Sonntag so um 17 Uhr gemacht. Aber den Sonntagabend, den wollen die Leute dann wieder für sich haben, da versammelt sich dann auch die Tatort-Community, eines der letzten Rituale unserer Fernsehgesellschaft …

Am Anfang der Bibel wird der siebte Tag als Ruhetag dem Alltag gegenübergestellt, Gott selbst ruhte von seinen Werken. Was ist für Sie Ruhe?

Für mich ist tatsächlich der Gottesdienst so ein Ort der Ruhe. Das ist Zeit, in der ich mich auf mich besinnen kann, für mich sein kann. Besonders schön ist es, wenn ich einfach mal so in die Kirche gehen kann, ohne als Kirchenvorstandsmitglied in die Liturgie eingebunden zu sein, was bei mir sehr häufig der Fall ist. Das sind für mich sehr bewusste Momente, das kann ich genießen und dabei abschalten. Ansonsten ist Ruhe auch einfach mal die Zeit haben, um ein gutes Buch zu lesen.

Wie hat sich für Sie der Corona-Lockdown im Blick auf das Erleben von Ruhe ausgewirkt?

Der erste Lockdown war tatsächlich eine Zeit nie gekannter Ruhe, und das hat sich auch auf den Sonntag ausgewirkt. Gottesdienste fanden nicht wie gewohnt statt und wir haben ganz eigene neue Rituale in der Familie entwickelt, gemeinsames Frühstück, Sendung mit der Maus, gemeinsam kochen, das war schön. Allerdings an Ostern, da habe ich, da haben wir das schmerzlich vermisst, nicht in der Kirche mit anderen zusammen diese Feiertage begehen zu können.

Ich war dann auch sehr froh, als die Lockerungen kamen und ich wieder aus dem Haus durfte, so die ganze Zeit in der Familie aufeinander hocken, ist dann schon herausfordernd. Und so anstrengend das gerade in der Schule ist zu arbeiten, ich bin dankbar, dass ich dort jeden Tag Menschen treffe, mit ihnen sprechen kann und einfach zusammen sein kann. Manche meiner Freundinnen, die im Home Office sind, sagen mir, die Tage fließen so ineinander, alles findet an einem Ort statt, es gibt gar keine Unterbrechungen mehr und sie treffen niemanden.

Umgekehrt bin ich sehr gespannt, wie wir in einem Jahr auf Corona zurückschauen, auch als Kirche. Meine Schüler:innen erzählen mir, dass ihnen gerade ganz viele vertraute Ankerpunkte in der Adventszeit fehlen. Oder sie fragen sich: Werden wir Weihnachten in die Kirche gehen? Nicht vor dem Hintergrund, ob Gottesdienste dann erlaubt sind oder nicht, nein, sie stellen sich die Frage: Wenn wir dürfen, werden wir uns trauen? Und dann kommt eine Siebtklässerin und sagt: Ist das dann nicht die Frage, ob wir Gott vertrauen oder nicht? Man kann das jetzt so oder so interpretieren, aber ich fand das erst mal eine so coole Antwort auf eine Frage, die viele meiner Schülerinnen und Schüler sowie andere Menschen um mich herum beschäftigt. Heißt das vielleicht, dass wir erst merken, was wir haben, wenn es einmal nicht da oder möglich ist?

Wer sonntags fehlt: Die Allianz für den freien Sonntag in Niedersachsen versucht, mit einer Fotoaktion auf den Sonntag zu schauen. Der Fotograf Rolf Hansen hat die Ideen der Allianz in Szene gesetzt und festgehalten.

Wie können wir sichtbar machen, welche Auswirkungen die Ausbreitung der Erwerbsarbeit an Sonn- und Feiertagen mit sich bringt? Wer fehlt wo, wenn sie oder er am Sonntag arbeiten muss? Der Fotograf Ralf Hansen ist im Auftrag der Allianz für den freien Sonntag in Niedersachsen dieser Frage nachgegangen. Die Allianz: Ein breites Bündnis, dem neben dem Kirchlichen Dienst in der Arbeitswelt (KDA) und der Katholischen Arbeitnehmerbewegung (KAB), evangelische und katholische Familienverbände genauso angehören wie der Sozialverband Deutschland (SOVD), der Landessportbund und Ver.di.

Erwerbsarbeit am Sonntag weicht die Tradition auf, dass Alltag und Sonntag in einem regelmäßigen Rhythmus stehen. Nahezu alle Interviewparter:innen in diesem Heft vertreten die Auffassung, dass dieser Rhythmus gut und sinnvoll ist.

Die vier Motive aus der Fotoaktion nehmen vier typische und markante Bereiche auf, in denen sich die sonntägliche Erwerbsarbeit auswirkt, und beantworten so die Frage, wer wo dann fehlt.

Am markantesten macht dies für mich der Ruder-Vierer deutlich: Rudern ist eine Teamsportart, in der viel darauf ankommt, dass die Ruderinnen und Ruderer gut aufeinander eingestimmt sind. Ein Ausfall ist nicht zu verkraften. Auch viele Mannschaftssportarten leiden unter dem Ausfall von Mitgliedern, teilweise ist der Wechsel dort schon Teil des Spiels, aber beim Rudern oder Beachvolleyball oder im Tennis-Doppel ist das anders.

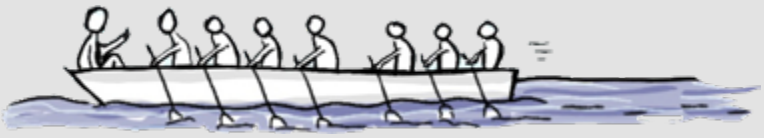
WER SONNTAGS FEHLT

Wenn die Eltern sonntags arbeiten müssen, hinterlassen sie in der Familie Lücken, keine Frage. Ein gemeinsam in der Gesellschaft verabredeter Ruhetag bietet hier Spielräume, zunehmende Erwerbstätigkeit erschwert die Gemeinsamkeit, weil dann eben eine, einer oder gar beide fehlen …

Erwerbsarbeit am Sonntag erschwert auch das Ehrenamt, dafür stehen in unserer Aktion die Johanniter, die vielfach am Sonntag Einsatz zeigen, damit andere den freien Tag genießen können, z.B. im Fußballstadion. Das wird selten wahrgenommen – und doch sind viele Menschen ehrenamtlich am Sonntag unterwegs, DRK und Johanniter, Übungsleiterinnen und Übungsleiter im Sport, Kirchenvorstände im Gottesdienst und so weiter. Ohne sie wäre nicht nur der Sonntag, sondern das ganze Wochenende und damit unser gesellschaftliches Leben ärmer.

Der regelmäßige Besuch der älteren Generation ist nach wie vor für viele Teil des Sonntags und wenn die räumliche Nähe nicht gegeben ist, gibt es vielfach die Gewohnheit des Telefonanrufs oder, ganz aktuell, die Video-Session zwischen den Generationen zum Ritual des Sonntags, viele Jahre war auch für mich 17 Uhr für meinen Vater und mich reserviert.

Matthias Jung



Ralf Hansen hat 2019 eine Bildstrecke für die niedersächsische Sonntagsallianz erstellt, an deren Konzeption ich ebenfalls mitgewirkt habe. Deswegen gehörte ein Interview mit ihm für mich unbedingt hierher.

Ralf Hansen

BA: 52 Jahre alt, lebt mit seiner Familie in Hannover-Linden. Als freiberuflicher Fotograf und Grafiker arbeitet er für eine breite Kundschaft und an freien Projekten.

Lieber Herr Hansen, wie sieht für Sie ein perfekter Sonntag aus?

Der Sonntag ist der Tag, an dem tatsächlich alle frei haben. Der Samstag wird dafür genutzt, um alles zu erledigen, und dann fängt der Sonntag schon mal am Samstagnachmittag im Garten an. Ein perfekter Sonntag ist gut vorbereitet. Alles ist im Haushalt erledigt, ausschlafen, schön frühstücken, eine gemeinsame Aktion, Ausflug, Wanderung und vielleicht abends noch mal gemeinsam Essen. Aber auch an „normalen" Sonntagen sitzen wir abends auch schon mal zusammen und erzählen: Was hast du gemacht am Wochenende, wo warst du ...? Unsere Kinder sind auch schon größer und sind im Sportverein oder bei Fridays for Future aktiv, und da findet viel am Sonntag statt.

Sie müssen als Fotograf sicher auch mal am Sonntag arbeiten, oder?

Ja, das kommt vor, aber eher selten. Mein Schwerpunkt sind nicht wie bei Kolleg:innen Hochzeiten oder Familienfeste, und auch Aufträge in der Berichterstattung habe ich eher selten. Ich versuche, meine Fototermine auf die anderen Wochentage zu legen. Aber wenn die Kundinnen und Kunden nicht anders können, weil sie selbst auch nur am Sonntag frei haben, dann habe ich ab und zu auch Termine am Sonntag. Oder wenn ein Auftrag im Zusammenhang mit einer öffentlichen Veranstaltung steht. Wenn ich einen Auftrag habe, nehme ich den wahr, klar, aber der Fokus liegt bei mir nicht auf dem Sonntag als Arbeitstag.

Hat das Fotoprojekt für die Sonntagsallianz Ihren Blick auf den Sonntag verschärft?

Eigentlich nicht. Ich bin schon immer dafür gewesen, dass die Läden am Sonntag geschlossen haben. Daher war ich sofort dabei, als die Anfrage an mich gestellt wurde. Ich sah das als Chance, hier einen kleinen Beitrag zu leisten. In unseren Familien war der Sonntag immer wichtig. Meine Frau ist geborene Gärtnertochter, da war der Sonntag der freie Tag, verbunden auch mit Kirchgang, aber es war vor allem der gemeinsame freie Familientag. Die Arbeit in der Gärtnerei war bestimmt durch die Öffnungszeiten, sie hatten einen kleinen Laden – meine Frau wundert sich bis heute, dass die Läden abends aufhaben, sie hat ihren Rhythmus von früher noch verinnerlicht. Auch ich bin so gepolt, eher früher am Tag einzukaufen als abends. Auch in meiner elterlichen Familie war der Sonntag frei und Familientag, es gab das Ritual, dass am Sonntagnachmittag immer ein Spiel gemeinsam gespielt wurde und da waren alle da. Und meine Frau und ich, wir sind mit dem berühmtberüchtigten mittäglichen Sonntagsbraten groß geworden, daran erinnere ich mich noch gut. Das machen wir heute zwar anders, aber der Kern bleibt bestehen.

Noch mal nachgefragt: Welches Motiv aus der Fotoaktion hat Sie besonders beeindruckt?

Die Ruderaktion fand ich sehr interessant, mir stand so vor Augen: Wenn man so ein Team hat, dann ist der Vierer unvollständig, wenn einer fehlt. Wenn ich nur noch mit dem rudern kann, der gerade Zeit hat, dann verändert sich da was, im Fußball ist es etwas anders, da sind die Teams größer. Aber hier gilt: kein Wettkampf ohne den vollständigen Vierer.

Das Motiv mit dem Rettungswagenteam von den Johannitern fand ich auch sehr spannend, so eine Gruppe hatte ich bislang noch nicht getroffen. Alle hatten einen gewissen Stolz, durch die Identifikation mit

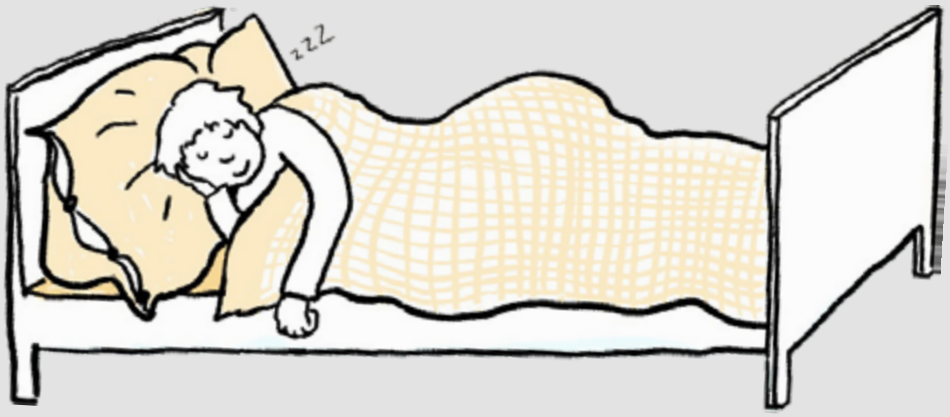
INTERVIEW

ihrer Arbeit, waren aber so unterschiedliche Persönlichkeiten. Ich kann mir nicht vorstellen, dass die gleiche Gruppe sich an anderer Stelle einfach so zusammenfindet. Und: Die sind natürlich auch am Sonntag ehrenamtlich unterwegs; das hielt sie zusammen.

Das ist noch mal spannend, weil hier auch deutlich wird: auch ehrenamtliche Tätigkeit ist Arbeit …
Ja, genau.

Was ich immer wieder beobachte: am Sonntag ist es buchstäblich ruhiger.
Das geht mir auch so, hier in Linden ist es wesentlich ruhiger, merkt man schon beim Gang zum Bäcker, der Blick zur Haltestelle ist ein ganz anderer, weil da morgens keiner steht.

Werfen wir noch einen Blick auf die Corona-Zeit. Es gab auch Menschen, die fanden die erzwungene Ruhe im Lockdown ganz toll. Wie haben Sie das erlebt?
Wenn ich im letzten April morgens aus dem Haus gegangen bin und mich umgeschaut habe, dann dachte ich, das ist ein „ewiger Sonntag". Das war mein Gefühl. Zwiespältig, denn das Jahr war für mich schon eine Zäsur. Das war mein Wort für die Situation. Auch der 11. September 2001 war im Nachhinein eine Zäsur für mich und meine Branche, da hat sich viel verändert, viele Aufträge wurden nicht mehr zu Ende gebracht, bezahlt ja, aber nicht mehr gedruckt. Damals haben wir lange gebraucht, um den Prozess zu verstehen, und diesmal dachte ich, wir haben es sofort verstanden, aber wir wissen noch nicht, wie es läuft. Freiraum kann aber etwas bewirken, wenn ich mal keinen Auftrag habe. Ich fand die Zeit im Frühjahr auch toll, ich hatte viel Zeit nachzudenken und in den Himmel zu schauen und der war einfach nur blau. Ich versuche mir diese Haltung zu bewahren, sich Zeit rauszunehmen, auch wenn ich wieder mehr Aufträge habe – und da ist der Sonntag ein Tag, an dem ich merke, wie wichtig der ist.



INTERVIEW

2015 lernte ich die deutsche Auslandgemeinde in Thessaloniki kennen. Mit Brigitte Bittermann, der derzeitigen Pastorin der Gemeinde, führe ich im November, mitten in der zweiten Corona-Welle, ein Telefoninterview.

Brigitte Bittermann

Seit 2018 Pfarrerin an der Evangelischen Kirche deutscher Sprache in Thessaloniki

Frau Bittermann, danke, dass Sie sich Zeit nehmen für unser Gespräch. Zunächst vorab die Frage: Wie ist die aktuelle Situation in Thessaloniki?

Seit Anfang November ist alles wieder drastisch zurückgefahren. Nur Supermärkte und Apotheken sind geöffnet. Das Haus kann man nur verlassen, wenn man sich vorher per SMS eine Erlaubnis mit Angabe eines Grundes geholt hat. Als Pastorin habe ich vom Religionsministerium eine Sondererlaubnis. So ruhig wie im 1. Lockdown ist es aber nicht auf den Straßen. Die Leute sind ungeduldiger, uneinsichtiger. Die Krankenhäuser sind an ihrer Belastungsgrenze.

Sie sind jetzt fast zweieinhalb Jahre in Thessaloniki – welche Unterschiede und welche Gemeinsamkeiten beobachten Sie im Blick auf die Sonntagsruhe?

Eine Sonntagsruhe gibt es auch in Griechenland. Die meisten Geschäfte sind am Sonntag geschlossen. Die orthodoxen Gottesdienste sind gut besucht (ab 8.00 bis ca. 11.00 Uhr). Der Gottesdienstbesuch gehört für viele orthodoxe Christen noch zum Sonntag dazu. Dazu sind die Menschen meistens besonders schön gekleidet und hergerichtet. In den Gottesdienst geht man hier nicht einfach so. Für andere beginnt der Sonntag oft erst gegen 11 Uhr, nach dem Gottesdienst. Und dann trifft man sich in der Familie. Das können auch schon mal mehr als zwanzig Personen sein. Und es gibt hier einen entscheidenden Unterschied: viele Familien kochen nicht selbst, der deutsche Sonntagsbraten ist unbekannt. Man trifft sich mit Kind und Kegel in den Restaurants und sitzt oft dann viele Stunden beieinander, durchaus bis in den Abend und in die Nacht. Am Sonntag werden auch viele Arbeiten an Haus und Garten vorgenommen. Auch wenn sie Lärm machen, regt sich eigentlich niemand darüber auf. Das ist anders als in Deutschland. In Deutschland hat mir das Läuten der Glocken zu den Gottesdiensten immer sehr gut gefallen. Das fehlt mir hier. Ein „volles" Glockengeläut findet man hier nicht. Die orthodoxen Kirchen läuten dezenter mit einzelnen Glocken in unterschiedlichen Rhythmen, die alle etwas zu bedeuten haben. Das ist auch schön, aber ganz anders.

Was heißt das für Sie und Ihren Sonntag? Wie sieht für Sie ein perfekter Sonntag aus?

Zu einem perfekten Sonntag gehört für mich der Gottesdienstbesuch. Da wir in der Auslandsgemeinde donnerstags Gottesdienst feiern, besuche ich häufig Gottesdienste anderer Konfessionen. So versuche ich ökumenische Kontakte zu halten. Danach genieße ich meine freie Zeit, gehe am Meer spazieren, erkunde das Land, treffe Freunde … Einladungen in eine griechische Familie hat es noch nicht gegeben.

Das ist erstaunlich.

Ja, für uns, die wir aus einer anderen Kultur kommen, ist das fremd, aber nicht böse gemeint. Vor einiger Zeit hat z.B. eine griechische Familie für mich mit gekocht – aber das Essen wurde mir nach Hause gebracht. Zusammen gegessen haben wir nicht. Für Menschen ohne Familie ist es schwer, gerade auch jetzt im Lockdown. Ohne den Zusammenhalt und die Unterstützung durch die Familie würde vieles hier gar nicht mehr funktionieren. Ohne diesen Zusammenhalt hätte Griechenland die lange Zeit der Krisen nicht bewältigt.

Hat diese Familienorientierung auch etwas damit zu tun, dass Sie in der Auslandgemeinde am Donnerstag Gottesdienst feiern?

INTERVIEW

Ja. Zu unserer Gemeinde gehören vor allem Frauen, die vor Jahren aus Deutschland gekommen und mit einem Griechen verheiratet sind. Nur ganz selten ist es umgekehrt. Es wird am Sonntag erwartet, dass die Familie gemeinsam in den orthodoxen Gottesdienst geht. Und da gehören unsere deutschstämmigen Frauen eben auch dazu. So hat sich das schon vor Jahren ergeben, dass wir donnerstags zum Gottesdienst einladen. Freitags, samstags oder sonntagsabends hat sich nicht bewährt, da viele von unseren Gemeindegliedern von Ostern bis Mitte September am Wochenende in ihrem Häuschen am Meer sind. Vor Corona-Zeiten kamen ca. 10-15 Personen zu unseren wöchentlichen Gottesdiensten. An den Festtagen wie Erntedank oder Weihnachten reicht unser Gottesdienstraum in der Gemeindewohnung nicht aus. Dann sind wir zu Gast in der dt. Schule oder im Goethe-Institut, auf einem Bauernhof oder auch am Strand.

Und wie ist es jetzt unter Corona?
Zur Zeit finden leider keinerlei Treffen in der Gemeinde statt. Gottesdienste könnten mit geringer Personenzahl stattfinden, aber unsere doch meist älteren Gemeindeglieder sind sehr vorsichtig und halten sich nur zu Hause auf. Nur wir Mitarbeiterinnen und die Freiwilligen treffen uns im Moment zum Gottesdienst. Wir telefonieren sehr viel mit unseren Gemeindegliedern, schreiben wieder Briefe, worauf es viele positive Rückmeldungen gibt. Alle anderen können auf unserer Homepage neben den aktuellen Informationen auch zu jedem Sonntag eine Andacht finden.

Ich habe Steffi Krapf von der Jugendkirche in Hannover gefragt, ob sie eine Studentin oder einen Studenten kennt, die oder der vielleicht Lust hat, sich mit mir über den Sonntag zu unterhalten. Steffi sagte: Frag mal Jan!

Jan Steinhauer

Studiert evangelische Theologie in Göttingen und möchte Pastor werden. Dazu arbeitet er sonntags als Organist und ist noch neben dem Studium in der Veranstaltungsbranche tätig – gelegentlich mal am Sonntag.

Wie sieht für dich ein perfekter Sonntag aus?
Ich mag Abwechslung, ich mache am liebsten Sachen auf die ich richtig Lust habe und die sich von meinem Alltag unterscheiden. Mir fällt zum Beispiel der „Lazy Sunday" der Jugendkirche Hannover ein, ein Projekt, das ich während meines Freiwilligendienstes dort mit entwickelt habe. Da frühstücken wir zusammen in der Kirche, es gibt Inputs von einigen Personen, Gespräche, es werden ein paar Lieder gesungen, es endet mit dem Segen – und dann gibt es oft noch Verabredungen, was man nun noch gemeinsam unternehmen könnte.

Jetzt spielst du nebenbei Orgel und du bist im Veranstaltungsbereich tätig, beides findet auch am Sonntag statt.
Ja, richtig, Orgelspielen sowieso, klar, aber ich achte auch bei den anderen Aufträgen darauf, ob sie mir Spaß machen, und dann ist das kein Problem, auch mal am Sonntag zu arbeiten. Zentral ist für mich in meiner Arbeit, bezahlt oder unbezahlt, immer wieder die Frage, ob es mir Spaß macht, das ist ganz wichtig. Aber es beeinträchtigt schon das Sonntagserleben, wenn ich einen Auftrag habe. Ich liebe es, am Sonntagnachmittag oder -abend auf meinem Balkon zu stehen und zu überlegen: Das war jetzt das Wochenende, was kommt jetzt in der nächsten Woche auf dich zu? Das ist für mich schon so ein kleines Ritual.

Und wie ist es jetzt unter Corona? Hast du Existenzsorgen?
Die Aufträge sind weg, abgesagt, weil die Veranstaltungen nicht stattfinden. Ich orgele gerne im Maßregelvollzug in Moringen, das geht auch gerade nicht, die können mich jetzt nicht

reinlassen, also habe ich keine Einnahmen. Das ist schon ein Einschnitt, aber ich bin nicht hart am Rudern, ich muss lediglich manche Dinge verschieben. Aber: Es trifft mich nicht so hart wie andere Studierende, die auf ihre Jobs angewiesen sind, ich kenne einige, die in Göttingen hinter der Theke arbeiten. Da hat manch eine, einer nach dem ersten Lockdown gearbeitet ohne Ende, zwangsläuftig hat auch die Uni gelitten und jetzt sind sie ziemlich erschöpft und es fällt ihnen schwer, sich auf das Studium zu konzentrieren.

Du arbeitest auch am Sonntag als Organist. Beeinflusst die Musik dein Sonntagerleben?
Da habe ich ehrlich noch nie drüber nachgedacht … Ich orgele auch noch in einer Gemeinde hier in der Nähe und vergleiche dann die Gottesdienste dort mit denen im Maßregelvollzug. Mir macht es dann immer viel Spaß, wenn die Leute mitsingen und ich muss ganz ehrlich sagen, die psychisch erkrankten Personen im Maßregelvollzug singen zwar schief oder einen halben Takt zu spät mit, aber das macht mir doch mehr Spaß als in der Gemeinde, wo dann nur zum Beispiel zehn Leute sitzen und doch eher leise mitsingen.

Nun gibt es viele Menschen, die sagen, nun gut, wenn ich einen Tag in der Woche frei habe, ist es gut. Das muss aber nicht der Sonntag sein. Wie siehst du das, hat der Gedanke für einen gemeinsamen Tag der Ruhe in der Woche für dich eine Bedeutung?
Ich glaube, dass das gut ist, wenn es einen gemeinsamen Tag gibt, wo mehr Ruhe ist. Und dieser gemeinsame Tag bringt auch Struktur in die Zeit, ich brauche das, und ich habe auch den Eindruck, dass viele Menschen an diesem Tag anders unterwegs sind, und auch ich bin anders unterwegs.

Welche Rolle spielt denn für dich der Samstag?
Der Samstag ist x-beliebiger, der Sonntag schon heruntergefahrener. Das ist das Coole an der Symbiose. Samstag hat auch viel vom „Freien", doch eher mit mehr Aktivität, hingegen ist der Sonntag der Tag, der mich runterholt. So weiß ich samstags, dass ich sonntags nach dem Feiern entspannen kann.

Wie war das denn im ersten Lockdown, wie war da dein Zeiterleben, hatte das Auswirkungen auf den Sonntag?
Lockdown I, da war vieles unklar, ich wusste noch nicht, wie das geht mit meinen Jobs und dem Studium, in der Zeit habe ich viel mit der Ev. Jugend Hannover gemacht: Andachten, alles digital, auch am Sonntag, das war einerseits toll, dass da so viel möglich wurde, aber ich merkte, es verschwimmt alles, Alltag und Sonntag, es war so ein „Brei". Jetzt im Lockdown II ist es anders, da versuche ich für mich die Wochenstruktur und den Rhythmus doch beizubehalten, weil es mir gut tut. Das ist so nach und nach entstanden.

Jetzt hast du dir einen Beruf ausgesucht, in dem du regelmäßig am Sonntag arbeiten wirst? Wie blickst du mit der Perspektive auf den Sonntag?
Das ist noch weiter weg. Allerdings mache ich mir Gedanken aus meinem derzeitigen Erleben heraus, dass Sonntagvormittag zehn Uhr nicht so eine tolle Zeit ist … Andererseits arbeite ich gerne, wenn mir die Sachen Spaß machen, und auf den Pfarrdienst habe ich richtig Lust, so dass ich glaube, dass ich das nicht als Last oder Einschränkung wahrnehmen werde. Aber es ist noch weit weg, ich bin erst im sechsten Semester.

Uwe Becker

Seit 2015 Professor für Diakoniewissenschaft, Sozialethik und Verbändeforschung an der Evangelische Hochschule Rheinland-Westfalen-Lippe in Bochum

GEDANKEN

Der arbeitsfreie Samstag und der freie Sonntag: die Chance einer „dritten Zeit". Gedanken zum arbeitsfreien Wochenende nach Uwe Becker

Ich kann mich noch gut an meine Grundschulzeit erinnern: Samstagvormittag war Unterricht. Um 14 Uhr schlossen die Läden und das Wochenende begann damit, dass mein Großvater um 15.30 Uhr die Bundesligaübertragung im Radio anschaltete, ein fester Termin, keineswegs zum Vergnügen aller in der Familie.

Uwe Becker hat sich in seinem Buch „Sabbat und Sonntag" nicht nur mit dem freien Sonntag, sondern auch mit dem arbeitsfreien Wochenende auseinandergesetzt.

Der arbeitsfreie Samstag hat in den letzten Jahren erheblich an Akzeptanz verloren, nachdem sich zuvor das „Weekend" entwickelt hatte, als Zeichen einer „westlichen Überlegenheit" und unter dem Gesichtspunkt der Humanisierung der Arbeitswelt, welche als Ziellinie lange die Debatten um Arbeitszeit mitbeherrscht hat. Mittlerweile hat sich das Bild gedreht, Samstagsarbeit ist in vielen Branchen wieder verbreitet, die Ausweitung der Ladenöffnungszeiten bis in den späten Samstagabend hat den Charakter des Samstags erheblich verändert. Aber so entstehen neue Zielkonflikte, denn wenn Menschen am Samstag „shoppen" gehen sollen, müssen sie auch die entsprechende (Frei-)Zeit dafür haben. Becker macht sich für den arbeitsfreien Samstag stark, insbesondere auch deswegen, weil der Samstag nicht wie der Sonntag von einer Organisation wie die Kirchen vorgeprägt ist, also Gestaltungsräume eröffnet. Er bedauert daher, dass die Kirchen eine gewisse Gleichgültigkeit gegenüber dem freien Samstag an den Tag legen und sich nur auf den Sonntag fixieren – und dort auch oft nur mit Blick auf den Gottesdienst und weniger auf die Arbeitsruhe. Schlägt hier nach wie vor die alte Skepsis zum Beispiel Martin Luthers gegenüber allem „Müßiggang" durch, die Menschen dazu verführt, das „Laster" zu wählen?

Uwe Becker bedauert die einseitige Fixierung auf den Sonntag und argumentiert hier mit dem Verständnis des Sabbats als einer frei verfügbaren Zeit der Ruhe:

„Der arbeitsfreie Samstag hat (...) unter anderem faktisch auch die Funktion wahrnehmen können, als eine Pufferzone einerseits die in der Woche unerledigt gebliebenen Reproduktions- und privaten Organisationsarbeiten im häuslichen Bereich zu bewerkstelligen. Andererseits hat er dadurch für den Sonntag eine davon weitgehend unbelastete Qualität gewährleistet. (...) Die mit dem Samstag verbundene Intention, eine frei verfügbare Zeit vorzuhalten, knüpft (...) an sabbattheologisches Gedankengut an. Zudem ist die Ruhe als ‚dritte Zeit' im Blick auf Flexibilisierungstendenzen innerhalb der Woche und dem, was im Zuge dessen an privater Zeitorganisation erforderlich ist, ganz offensichtlich einfacher erlebbar im Kontext des arbeitsfreien Wochenendes." (297f.)

Das freie Wochenende ist gesamtgesellschaftlich daher ein hohes Gut, für das es lohnt zu streiten. Fatal wäre den arbeitsfreien Samstag anzubieten, um im Gegensatz die Sonntagsruhe zu erhalten. Im Gegenteil, es macht viel Sinn, auch innerhalb von Kirche die Rolle des Samstags als einer „dritten Zeit" zu reflektieren und sich für deren Erhalt und Ausgestaltung einzusetzen. Dabei ist zu bedenken, dass viele Menschen auch am Samstag erwerbstätig sind, damit andere ihre Freizeit entsprechend gestalten können. Der Zwiespalt und der Zielkonflikt bleiben – wenn ich am Samstag meine Einkäufe mit dem Familienauto erledigen muss, weil es dann zur Verfügung steht, kann dies

nur gelingen, wenn andere dafür in den Läden stehen und an den Kassen sitzen. Von der Erlebnisorientierung und der Ausweitung von Erwerbsarbeit, die dem Freizeitvergnügen anderer dienen, ganz zu schweigen.

Literatur: Uwe Becker, Sabbat und Sonntag. Plädoyer für eine sabbattheologisch begründete Zeitpolitik, Neukirchener Verlag

Matthias Jung

Als ich mit der Broschüre auf die Ziellinie einbog, wurde mir klar, dass es sinnvoll wäre, einen Blick auf Sport und Ehrenamt zu werfen. Kurzentschlossen habe ich meinen Sohn gefragt.

Philipp Jung

30 Jahre alt, Sportwissenschaftler, arbeitet als Sporttherapeut bei NOVOTERGUM GmbH SMZ in Bochum und ist Trainer und Spieler beim TuS Querenburg e.V..

Wie sieht für dich ein perfekter Sonntag aus?
Ausschlafen und dann gewinnt meine Mannschaft. Für mich selbst stellt eher der Samstag den Sonntag dar. Von Sonntag bis Freitag bin ich am Arbeiten oder auf dem Trainingsplatz, aber der Samstag ist davon frei, da gehe ich joggen und koche mir was Leckeres, schaue die Bundesligaübertragung. So ein Tag der Ruhe in der Woche ist mir schon wichtig und der Sonntag ist durch Fußball geprägt.

Wieviel Zeit investierst du in dein Ehrenamt als Trainer?
Zweimal die Woche ist abends Training, da bin ich im Schnitt jeweils eine Stunde vor Beginn da und hinterher bleibe ich noch eine Stunde, das gehört für mich zur Beziehungspflege, und dann kommt noch die Zeit für die Vorbereitung des Trainings dazu und am Sonntagnachmittag das Spiel und da macht es zeitlich eben den Unterschied: Heim- oder Auswärtsspiel. Ich würde sagen, es sind schon so 15 Stunden in der Woche.

Und du spielst auch noch selber in einer Mannschaft, wie schaffst du das dort mit den Trainingszeiten?
Das haben wir schlau gelöst, das ist eine reine Hobbymannschaft, die wir im Spielbetrieb angemeldet haben. Es stehen so um die vierzig Spieler auf der Liste, die alle Lust auf Fußball haben und meist früher regelmäßig gespielt haben. Aber sie können oder wollen aus den unterschiedlichsten Gründen nicht regelmäßig trainieren und am Wochenende spielen, weil das mit ihrer Arbeit nicht passt oder mit der Familie. Da kann ich mich für jedes Spiel praktisch in eine Liste eintragen und mitteilen: Jetzt am Sonntagvormittag kann ich spielen. So steht jedes Mal ein anderes Team auf dem Platz. Trainiert wird nicht, da geht es nur um Spaß und um Gemeinschaft, das Bierchen hinterher gehört auch dazu. Da spiele ich dann auch schon mal mit.

Worin unterscheidet sich für dich Mannschaftssport vom Individualsport?
Am Mannschaftsport reizt mich, als Team gemeinsam etwas zu leisten; das ist eine große Herausforderung, elf Leute unter einen Hut zu bringen. Als Trainer schaue ich, wie kann ich die Puzzleteile so zusammensetzen, dass die Stärken der Spieler zur Geltung kommen und gemeinsam die Schwächen ausgeglichen werden. Der soziale Aspekt ist für mich hier zentral. Laufen kann ich alleine, Fußballspielen nicht.

Welche Auswirkungen für den Fußballsport hätte es, wenn der Sonntag als gesellschaftlicher Ruhetag immer mehr verschwinden würde?
Für Mannschaftssportarten wäre das ein harter Bruch; ohne den freien Sonntag oder das freie Wochenende wären Spielbetriebe im Breitensport kaum möglich. Ich merke das schon unter der Woche, wenn wir zum Beispiel ein Nachholspiel haben,

wie schwer es ist, dann eine Aufstellung zusammenzubekommen. Die eine Hälfte meines Teams sind Lehrer, Studenten und Handwerker oder haben „klassische“ Bürojobs und die andere Hälfte arbeitet im Einzelhandel, ich selbst habe in meiner Einrichtung auch Schichtdienst. Auch am Samstag wäre das echt schwierig, weil viele Läden im Einzelhandel bis 22 Uhr aufhaben und die Mitarbeiter dann regelmäßig auch an diesem Tag Schichten haben. Sonntags ist zur Zeit nur einer hin und wieder betroffen, der in einem Freizeitpark arbeitet.

Heißt das umgekehrt, dass bestimmte Berufsgruppen im Fußball gar nicht anzutreffen sind, zum Beispiel Kranken- oder Altenpfleger, weil dort regelmäßig Schichtdienst am Wochenende dazu gehört?
Schwer zu sagen, das hängt immer auch davon ab, ob ein Verein, ein Trainer bereit ist zu akzeptieren, dass ein Spieler immer wieder mal im Training oder im Spiel fehlt. Aber tatsächlich kann ich mich nicht erinnern, dass ich schon mal einen Krankenpfleger im Team hatte.

Wie läuft das im Fußball jetzt unter Corona?
Von einem Tag auf den anderen war alles weg. Das war hart. Wir haben versucht über WhatsApp und Video Kontakt zu halten, weil uns die Gemeinschaft wichtig ist, aber das hat nicht so richtig geklappt. Aber beim ersten Training auf dem Platz, da waren alle sofort wieder da. Jetzt im zweiten Lockdown bieten wir dienstags via Zoom Krafttraining an, da kommen so um die acht bis zehn Spieler. Aber den Teamgedanken wach zu halten, ist schon schwierig unter Corona.

Und wie wirkt sich jetzt der „zusätzliche freie Sonntag“ für dich im Lockdown aus?
Das ist mir eigentlich zu viel freie Zeit, zwei Tage hintereinander, mir fehlt die Zeit mit den anderen auf dem Platz …

Habt ihr euer Studio auch sonntags auf?
Wenn wir normal geöffnet haben, dann ja. Allerdings sind am Wochenende auf den Trainingsflächen nur Studierende oder Halbtagskräfte anwesend, wir festangestellten Trainer haben dann in der Regel frei. Was jetzt in der Corona-Krise für die Studierenden natürlich heißt: keine Einnahmen, weil geschlossen ist, und auch wir sind in Kurzarbeit. In der Regel ist der Sonntag gut besucht. Das ist für viele ein guter Tag, um Sport zu treiben, weil sie unter der Woche keine Zeit finden.

Wie siehst du als Sporttherapeut den Zusammenhang von Gesundheit, Sport und Ruhe?
Gesundheit und Sport, das gehört für mich untrennbar zusammen. Wir haben viele Leute in der Einrichtung mit gesundheitlichen Problemen. Wir wollen in der Therapie oder mit gesundheitsorientiertem Sport diese besser in den Griff bekommen und die Lebensqualität verbessern. Der Ruheprozess gehört zum Sport hinzu, nur in der Ruhe entwickelt der Körper sich wirklich weiter, das verstehen viele leider nicht. Und im Sport bin ich zum Beispiel auch ganz bei mir selbst, da kann ich von allen anderen Dingen abschalten, das ist auch eine Ruhezeit für mich, in der ich mich erhole und weiterentwickele.

Auf der Suche nach einer Künstlerin, die regelmäßig am Sonntag arbeitet, arbeiten muss, habe ich eines Tages den Tipp bekommen, frag doch mal Sonya. Wir haben dann lange miteinander telefoniert für das Interview.

Sonya Schneider

46 Jahre alt, verheiratet, zwei Töchter (14/12), wohnt in Berlin und ist freischaffende Künstlerin und Kursleiterin bei ArtNight für Kunstevents im Raum Berlin.

Wie sieht für dich ein idealer Sonntag aus?
Ausschlafen, frühstücken, dann spazieren wir gemeinsam mit den Kindern. Im Berliner Norden gibt es viel zu erleben. Tagsüber sind wir gerne kreativ oder lesen und abends essen wir gemeinsam, oder gehen auch mal essen. Wir versuchen, die Sonntagsruhe für uns zu füllen, zu achten und zu genießen.

Kommt diese Einstellung aus deiner familiären Herkunft?
Ich bin hinduistisch geboren und in einem katholischen Haushalt groß geworden, mein Stiefvater hat mich eines Tages auch adoptiert. Als Kind habe ich den Sonntag als sehr „heilig" kennengelernt, da war so einiges nicht möglich oder gar verboten. Sehr schön war, dass viele aus der Großfamilie nah beieinander wohnten, die wir an den Wochenenden trafen; da gab es dann gerne am Freitag Fisch und am Sonntag den Braten und wir sind natürlich in die Kirche gegangen. Der Hinduismus kennt dagegen den Sonntag so nicht. Daher war es für mich spannend, irgendwann auch meine indischen Verwandten kennenzulernen. Ich habe vor einiger Zeit mit meiner Großkusine darüber gesprochen, die von Neu Dehli nach Köln gezogen ist. Für sie war der Sonntag ein Kulturschock, völlig ungewohnt. Im Gespräch mit ihr wurde mir klar, wie stark ich mich an diesen gesellschaftlichen Rhythmus gewöhnt habe, auch in meinem Alltag. Und wir haben so unsere ganz eigenen Rituale entwickelt, ich telefoniere zum Beispiel jeden Sonntag mit meinem Opa.

Wie geht es deiner Großkusine heute?
Sie findet das mittlerweile großartig. In Neu Dehli gibt es nichts, was unserem Sonntag vergleichbar wäre, da geht der Stress und Lärm ununterbrochen weiter. Da es auch nicht solche Arbeitsschutzrechte wie in Deutschland gibt, sind die Menschen in einem permanenten Stresszustand – aber bei Weitem nicht so produktiv. Sie findet unser Modell total super, auch wenn sie am Anfang sonntags schon mal vor einem Laden stand und feststellte, oh, der hat ja heute geschlossen ... Ich finde den Blick von außen da sehr hilfreich.

Inwiefern?
Für mich macht der Sonntag viel Sinn, wir haben in Deutschland, eine Produktivität, die höher ist als die in anderen Kulturen, gerade weil wir den Sonntag als strukturierte Unterbrechung haben. Da können dann Körper und Seele regelmäßig zur Ruhe kommen, sich regenerieren, das hat für mich einen sozialen Aspekt, es tut der Gemeinschaft gut, diesen Sonntag zu haben. Gerade weil ich auch Einblick in die indische Kultur habe, fällt mir auf, dass in Deutschland ganz viele Menschen gar nicht erkennen, wie gut uns dieser gemeinsame Rhythmus von Alltag und Sonntag tut. Wenn ich mit Freundinnen darüber spreche, merke ich oft, dass das häufig nicht so wahrgenommen und eingeschätzt wird. Daher fände ich es schade, wenn wir das schleichend verlieren könnten, wenn wir den Sonntag als Ruhetag aufweichen.

Du bist in der Freizeitindustrie tätig, du arbeitest dafür, dass andere ihre Freizeit, ihre Ruhezeit gut gestalten können.
Richtig, ich bin im Bereich Kunst erwerbstätig. Und ich biete bei ArtNight auch Malkurse am Sonntag an, da sind wir relativ frei. Klar, es ist schon eine Herausforderung mit zwei Kindern und Ehemann. Die Malkurse biete ich am Sonntag am Nachmittag an, die laufen zwei Stunden und vorher und nachher ist

INTERVIEW

natürlich auch noch einiges zu tun. Anfangs habe ich an vielen Sonntagen Malkurse angeboten, aber mittlerweile haben wir uns in der Familie darauf verständigt, nur einen Sonntag im Monat zu arbeiten.
Schön ist für mich, dass ich dort entspannten Menschen in ihrer Freizeitsituation begegne, die sind fröhlich und nehmen etwas mit, das ist schön und angenehm. Ich mag den Austausch, den ich dort habe. Und ich kann etwas von mir weitergeben, was ich gerne tue, all das zusammen macht mich zufrieden und glücklich, und ich empfinde es als erfüllend.
Aber für mich ist da dann trotzdem eine Grenze. Freizeitaktivitäten sind gut, und wenn dafür andere erwerbstätig sind so wie ich, ist das ok – aber auf diesen Bereich sollte es beschränkt bleiben, weil wir sonst aus meiner Sicht Gefahr laufen, diese strukturierte Ruhe, die uns als Einzelnen und der Gesellschaft gut tut, zu verlieren.

Wie war das im Lockdown für euch in der Familie, plötzlich „sieben Tage Sonntag"?
Wir erleben den Rhythmus schon bewusster. Es war vorher schon so, dass bei uns der familiäre Alltag sehr strukturiert ist, ich habe hier mein Büro im Haus, überlege mir meine Zeiten, wann ich meine Kurse anbiete, das ist viel spießiger, als man vielleicht denkt, Kunst ist nicht nur Rock´n Roll und Rausgehen, sondern harte und strukturierte Arbeit, um auch die Kunstfertigkeit zu trainieren und zu erhalten. Im Lockdown war es hart, weil plötzlich die Kinder zuhause im Home-Schooling waren und ich das irgendwie mit organisieren musste. Dann wurde es für mich schwierig, „einfach nur zu arbeiten". Mein Mann ging morgens in seine Kanzlei, aber er musste auch einmal zwei Wochen in Quarantäne und diese 14 Tage, in denen wir hier alle vier aufeinander hockten, die waren dann doch zunächst eine große Herausforderung.
Mittlerweile ist in der Woche wieder Struktur drin, es ist natürlich gut, dass meine Kinder zur Zeit wieder zur Schule gehen können. Bei einigen meiner Freundinnen und Freunde ist ein anderer Ablauf, da waren viel mehr gemeinsame Aktivitäten in der Freizeit üblich, auch mal übers Wochenende wegfahren, und das ging und geht ja jetzt nicht. Für die war das besonders hart. Aber auch ich freue mich darauf, wenn wieder ein geregeltes, auch soziales Leben in vollen Zügen stattfinden kann, am liebsten jedoch mit ruhigen Sonntagen.

Ich kenne Annette schon lange über Twitter und habe sie gefragt, ob sie Lust und Zeit hat einen poetischen Text für diese Broschüre zu schreiben.

Annette Lapp

38 Jahre alt, Pastorin in Südniedersachsen, verheiratet, drei Kinder. An Sonntagen liebt sie es besonders, Gottesdienste zu gestalten oder zu besuchen, Zeit für die Familie zu haben, gut zu essen und ausgedehnte Spaziergänge zu machen

Sonntag, am Nachmittag.

Die Kaffeetassen stehen noch auf dem Tisch. Kuchenkrümel auf den Tellern.
Lachen hallt nach von Kinderstimmen, reden, streiten, diskutieren.
Es duftet nach Kerzen und Kakao und dem Wind in den Haaren vom Spazierengehen.
Ich sitze noch hier. Still ist es geworden.
Um mich herum und in mir.
Nebenan jemand am Telefon, drüben Wasser, das in die Wanne läuft.
Still ist es geworden. Und ich ganz ruhig.

Danke, Gott, für diesen Tag, der nichts muss und alles darf.
Den du gemacht hast für die Welt, damit sie atmen kann.
Atmen und still werden. Kuchen essen. Lachen und Spazierengehen.
Träumen und spinnen und einfach sein.

Ich schneide mir noch ein Stück Kuchen ab. Der Kaffee ist schon leer.
Aber ein Glas Rotwein ist noch übrig von gestern Abend.
Ich schenke mir ein und hebe es an:
Auf das Leben und den Sonntag, die Kraft, die in der Ruhe liegt.

Gott sei Dank.

Annette Lapp

SONNTAG

„Sonntagsschlaf“ und Erinnerungskultur: Zwei biblische Begründungen für den siebten Tag in der Woche

In der Bibel gibt es zwei Begründungen für den Ruhetag.

Genesis (1. Mose) 2, 2f
(Übersetzung: Martin Luther)

So vollendete Gott am siebenten Tage seine Werke, die er machte, und ruhte am siebenten Tage von allen seinen Werken, die er gemacht hatte. Und Gott segnete den siebenten Tag und heiligte ihn, weil er an ihm ruhte von allen seinen Werken, die Gott geschaffen und gemacht hatte.

Deuteronomium (5. Mose) 5,13f
(Übersetzung: Martin Luther)

Sechs Tage sollst du arbeiten und alle deine Werke tun. Aber am siebenten Tag ist der Sabbat des HERRN, deines Gottes. Da sollst du keine Arbeit tun, auch nicht dein Sohn, deine Tochter, dein Knecht, deine Magd, dein Rind, dein Esel, all dein Vieh, auch nicht dein Fremdling, der in deiner Stadt lebt, auf dass dein Knecht und deine Magd ruhen gleichwie du. Denn du sollst daran denken, dass auch du Knecht in Ägyptenland warst und der HERR, dein Gott, dich von dort herausgeführt hat mit mächtiger Hand und ausgerecktem Arm. Darum hat dir der HERR, dein Gott, geboten, dass du den Sabbattag halten sollst.

#sonntagsfrei – eine Aktion von KDA und KAB (nicht nur) in Göttingen

Seit 2019 führen der Kirchliche Dienst in der Arbeitswelt (KDA) unserer Landeskirche und die Katholische Arbeitnehmerbewegung (KAB) gemeinsam die Aktion #sonntagsfrei durch.

Zum einen gibt es die Kampagne #sonntagsfrei auf Instagram (www.instagram.com/sonntagsfrei/), bei der wir in den Monaten Juni und Juli verstärkt Bilder und Texte posten. Hier versuchen wir vor allem, das „Sonntagsthema" jüngeren Menschen nahezubringen.

Und dann gab es Veranstaltungen in der Fußgängerzone in Göttingen, bei der gezielt versucht wurde, mit Passantinnen und Passanten ins Gespräch zu kommen. 2019 stellten wir mit Hilfe einer Meinungsorgel die Frage: „Was machst du sonntags gerne?" Die Antworten sind natürlich keinesfalls repräsentativ, aber geben doch einen kleinen Gedankenanstoß:

- Sport treiben, Fahrrad fahren, Spazierengehen, Garten: 281 Stimmen
- Freunde und Familie besuchen: 202 Stimmen
- Ausschlafen / Faulenzen: 189 Stimmen
- Seelische Erhebung / Gottesdienst: 90 Stimmen
- Kochen / Grillen: 88 Stimmen
- Zocken / Lesen / Netflix: 88 Stimmen
- Arbeiten / Lernen: 40 Stimmen
- Feiern bis in die Morgenstunden: 31 Stimmen

Mehr zu der Aktion #sonntagsfrei gibt es im Internet unter: sonntags-frei.de
Dort wird dann im Frühjahr auch die Aktion für 2021 vorgestellt: Es wird eine „Sonntagsjagd" geben – lassen Sie sich überraschen!

Dr. Matthias Jung

Ein kleines Resümee zum Schluss.

Mir hat es einen Riesenspaß gemacht, diese Broschüre zu erstellen. Ich hätte vorher nicht für möglich gehalten, wie spannend sich die Interviews über den Sonntag entwickelt haben. So viele Perspektiven tauchten auf, der Sonntag bewegt Menschen. Einige meiner Beobachtungen möchte ich nennen:

- Bei aller Unterschiedlichkeit der Frauen und Männer: Niemand hat sich dafür ausgesprochen, den Sonntag als regelmäßigen ‚gemeinsamen gesellschaftlichen Ruhetag aufzugeben, auch diejenigen nicht, die selber am Sonntag erwerbstätig sind.

- Arbeit und Ruhe, dieser Zusammenhang beschäftigt Menschen. Beeindruckt hat mich die Beobachtung von Anna Brandes, dass Ruhe auch misslingen kann, der Sonntag schiefgehen kann. Ruhe „an sich“ und Ruhe als gefüllte, sinnvolle Zeit, das sind zwei Paar Schuhe – gleiches gilt auch für Arbeit: Wohl dem Menschen, der eine befriedigende und zugleich auskömmliche Arbeit hat und nicht darauf angewiesen ist, für den Lebensunterhalt schlechter Erwerbsarbeit nachgehen zu müssen. Für mich als Landessozialpfarrer und Leiter des KDA heißt das: Die Rückseite des Engagements für den freien Sonntag ist der Einsatz sowohl für gute Erwerbsarbeit als auch für sinnstiftende und befriedigende ehrenamtliche Arbeit – und umgekehrt: Gute Arbeit gelingt nur im Wechsel mit guter Ruhe.

- Alte Traditionen leben weiter, verändern sich dabei. Der Sonntag ist und bleibt für viele eine geprägte Zeit, durch Gottesdienst, Familie, Sonntagsbraten, Spaziergang, den Anruf bei den Eltern – oder durch die Wochenendbilanz auf dem Balkon am Sonntagabend.

- Die Freizeitindustrie hat sich sehr ausgeweitet, weiter sollte es nicht gehen, da waren sich meine Interviewpartner:innen einig. Hier gibt es sicher auch andere Stimmen: Es wäre spannend, mit einer Befürworterin oder einem Befürworter für mehr Erwerbsarbeit am Sonntag zu sprechen.

- In fast jedem Gespräch kam die Rede auf den Samstag und das arbeitsfreie Wochenende. Uwe Beckers Idee einer „dritten Zeit“ am Samstag wurde nachdrücklich bestätigt. Andererseits wird hier auch die Erosion alter Traditionen sichtbar: Vor fünfzig Jahren schlossen die Läden am Samstag um 13 oder 14 Uhr und um 15.30 Uhr war Anpfiff in allen Bundesligaarenen, da war der Samstag noch geprägter als heute.

- Und Corona? Ewiger Sonntag, eine breiige, ununterbrochene Zeit, ständiger Alltag im endlosen Home-Office einerseits, aber auch die Gelegenheit, über die eigene Gestaltung der Zeit, meiner Tätigkeiten und der Pausen nachzudenken. Vielleicht kommt das Jubiläum des Sonntagsedikts genau zur richtigen Zeit – um die Erfahrungen aus der Pandemie mit aufzunehmen und sich selbst und andere zu fragen, welche Rolle der Wechsel von Arbeit und Ruhe, Werktagen und Wochenende in (m)einer künftigen „neuen Normalität“ haben wird.

Die acht Interviews geben nur Einblick in wenige Lebenssituationen von Menschen. Je mehr Gespräche ich geführt habe, desto mehr wurde mir bewusst, wie viele andere Blickwinkel fehlen. Wie denken Erwerbslose, Schichtarbeitende in der Alten-

RESÜMEE

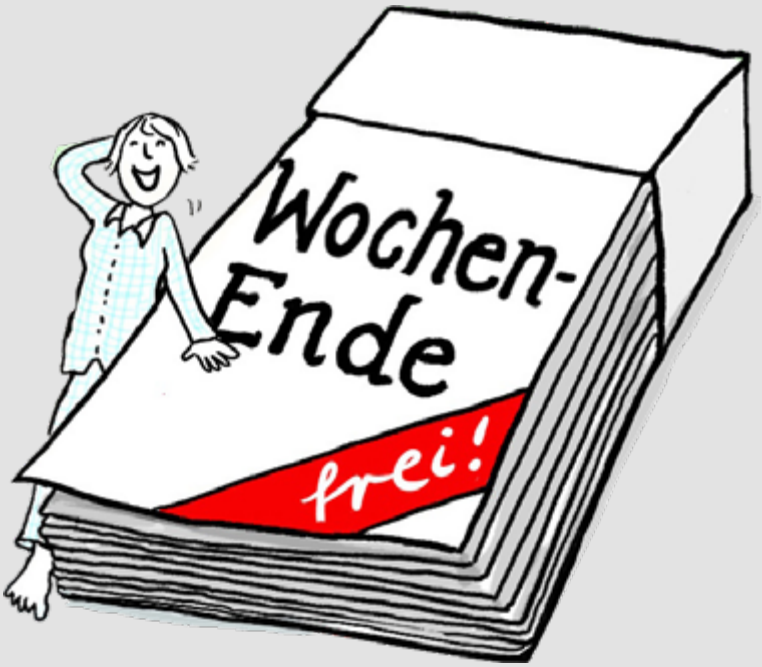
und Krankenpflege oder bei Bussen und Bahnen über den Sonntag? Oder Singles, für die das Wochenende eine endlose Zeit der Einsamkeit darstellt? Und wenn ich „Sonntagsdepression" googele, bin ich erstaunt, wie viele Treffer ich finde, der Sonntagsblues treibt viele Menschen um, auch diese Perspektive fehlt – und von dieser Traurigkeit sind keineswegs nur einsame Menschen betroffen.

Es lohnt sich, mir darüber Gedanken zu machen, wie ich den Sonntag und das freie Wochenende erlebe, was mir daran wichtig und wertvoll ist. Und es ist aufregend, wenn wir anfangen uns davon gegenseitig zu erzählen.

Wenn Sie bis hierher gelesen haben, dann füllen Sie doch für sich die Fragen auf den folgenden Seiten aus. Oder fragen Sie Menschen in ihrer Umgebung, Lebenspartnerinnen und Lebenspartner, Familienangehörige, Kolleginnen und Kollegen am Arbeitsplatz oder im Ehrenamt, Ihre Pfarrerin oder Ihr Pfarrer: Was bedeutet eigentlich für dich der Sonntag?

Wenn Sie Lust haben, schreiben Sie mir gerne von Ihrem Sonntag oder von den Gesprächen über den Sonntag, ich freue mich über Ihre Rückmeldung, Ihre Gedanken, Ihre Erfahrungen – und vielleicht gibt es eines Tages eine neue, erweiterte Auflage dieser Broschüre mit noch weiteren Perspektiven und Erfahrungen.

Meine Mailadresse lautet:
jung@kirchliche-dienste.de



RESÜMEE

MEIN SONNTAG

1 Wie sieht für Sie ein perfekter Sonntag aus?

.....

.....

.....

.....

.....

2 Was verstehen Sie unter Arbeit, was unter Ruhe und wie hängen beide zusammen?

.....

.....

.....

.....

.....

3 Welche Rolle spielt in Ihrer Woche der Samstag bzw. das arbeitsfeie Wochenende?

.....

.....

.....

.....

.....

4 Wenn es den freien Sonntag nicht mehr gäbe, dann …

.....

.....

.....

.....

.....

5 Hat sich in der Corona-Zeit Ihr Blick auf den Sonntag verändert?

.....

.....

.....

.....

.....

6 Wenn Sie frei wählen könnten – an welchem Ort würden Sie den nächsten Sonntag gerne verbringen?

.....

.....

.....

.....

.....

SONNTAGSFREI

Haus kirchlicher Dienste