

# 1.700 Jahre Freier Sonntag



Ökumenische  
Gottesdienstbausteine  
zum Jubiläumsjahr 2021

Predigtvorschläge: S. 1-7

Liturgische Bausteine: S. 8-11

## Predigtvorschlag 1

„Am Sonntag will mein Süßer mit mir Segeln geh'n“

Predigt zu Exodus 20,1-17

(Erste Lesung am 3. Fastensonntag, Lesejahr B)

Kennen Sie eine Sekretärin mit Namen Josephine oder eine Hausangestellte namens Minna? Nein? Beide haben für den Sonntag feste Pläne, denn ihr „Süßer“ will am Sonntag mit ihnen Segeln geh'n, „sofern die Winde weh'n“ und beide wollen am Sonntag die Zweisamkeit mit ihrem „Seemann“ genießen, denn „das wär' doch schön“. Liebe Schwestern und Brüder, dass eine solche Verabredung für den Sonntag überhaupt möglich ist, stellt eine kulturelle Errungenschaft sondergleichen dar. Eine Selbstverständlichkeit war und ist die regelmäßige Wiederkehr eines garantiert freien Tages im Wochenrhythmus nicht!

„Wer hat's erfunden?“ Der christliche Sonntag, wie wir ihn kennen, ist ursprünglich eine jüdische Erfindung und geht zurück auf den Sabbat und die damit verbundene Sabbatruhe. Für Juden wie für Christen ist die Begründung die gleiche. Wir haben soeben in der (ersten) Lesung davon gehört. Daher ist es Unsinn, wenn Zeitgenossen behaupten, es sei die Kirche oder irgendeine andere religiöse Instanz, die ihnen für ihre Lebensgestaltung Vorschriften mache. Nein! Am Anfang des Gebots, den siebten Tag als Ruhetag zu halten, stehen nicht irgendwelche Päpste oder Bischöfe und eine lebensfremde Gesetzgebung. Am Anfang stehen hebräische Sklavinnen und Sklaven, die nach eigener Aussage von Gott aus dem

„Sklavenhaus Ägypten“ geführt worden waren. Die Ruhe an jedem siebten Tag in der Woche gründet in dieser überwältigenden Befreiungserfahrung. Als Sklavinnen und Sklaven waren die Israeliten gezwungen, rund um die Uhr zu arbeiten: sieben Tage die Woche, 52 Wochen im Jahr. Der freie Tag erinnert an diese Befreiung: was für eine Erfahrung, was für ein Geschenk!

„Ägypten“ ist seither für das Volk Israel die Chiffre für Sklaverei und die Beraubung jeglicher Selbstbestimmung. Die Befreiung aus diesem Zustand hat sich tief ins kollektive Gedächtnis eingegraben. So tief, dass sich die Israeliten selbst im Sinne eines Ehrentitels als „befreite Sklavinnen und Sklaven“ bezeichnen.

„Von Sklaverei kann ja weiß Gott keine Rede mehr sein. Sklaverei ist viel mehr, wenn ich am Sonntag nicht das machen kann, was ich will: Einkaufen, Liegegebliebenes aufarbeiten, unbedingt Spaß haben“. Das stimmt: Sklaverei mit Knute und Peitsche und Ausbeutung rund um die Uhr gibt es schon lange nicht mehr. Umso aufmerksamer sollten wir aber für die heutigen Formen der totalen Ausbeutung sein. Der Journalist und Sachbuchautor Martin Wehrle fragt mit dem Titel seines Bestsellers „Bin ich denn hier der Depp?“ und beschreibt die moderne Sklaverei als scheinbar grenzenlose Freiheit:

„Die Hierarchien (heute)? Flach wie das Wattenmeer! Die Stechuhren? Auf dem Weg ins Museum! Der Chef? Dein Freund und Helfer! Kein Telefonkabel, lieber Mitarbeiter, kettet Sie mehr an Ihren Schreibtisch, Sie sind frei wie der Wind. Ihre Arbeit ist geschrumpft auf Taschenformat, sie lässt sich bequem per Handy tragen. Und, bitte sehr: Picken Sie sich aus dem Arbeitsmodell-Baukasten einen Arbeitsort Ihrer Wahl heraus, ob Heimbüro oder Südseestrand. Teilen Sie Ihren Job (Jobsharing) oder schlafen Sie morgens bis 10 Uhr aus (flexible Arbeitszeit) - völlig in Ordnung! Kein Chef sitzt Ihnen mehr im Nacken, Sie verantworten Ihre Ergebnisse selbst.“ (Aus: Der Spiegel, 10.10.2013, „Bleibst du auf der Strecke, liegt es nur an dir!“)

Sklaverei heute, das sind Distanzlosigkeit, grenzenlose Arbeitszeiten, ständige Erreichbarkeit. Hierzu gehören auch die vermeintlichen Chancen der digitalen Arbeitswelt. Zumindest dann, wenn der Gesetzgeber wie z.B. in Nordrhein-Westfalen darüber nachdenkt, die Aufteilung der wöchentlichen Maximalarbeitszeit auf die einzelnen Wochentage völlig den Arbeitnehmern zu überlassen. Das ist dann, wie es im entsprechenden Antrag vom November 2020 heißt, „ein wichtiger Schritt in Richtung betrieblicher Flexibilität in einer sich stetig wandelnden Arbeitswelt.“ (Aus: Landtag NRW, Drucksache 17/11845)

Liebe Schwestern und Brüder, fällt Ihnen etwas auf? Von Erholung oder gar einem festen Tag für die Entspannung ist hier bewusst nicht mehr die Rede. Mit dem hier bereitwillig (?) aufgegebenen Schutz des Sonntags stellt sich deshalb die entscheidende Frage: Ist der Mensch für die Wirtschaft da oder die Wirtschaft für den Menschen?

Als Christinnen und Christen haben wir die Freiheit und auch die Pflicht, genau diese Frage zu stellen. Alles was mit Gesetzen, Geboten, Regelungen usw. bewirkt werden soll, bei all dem muss es um den Menschen gehen. Für mich macht das, ganz lapidar gesprochen, „gute Politik“ aus. Der Sonntag als Tag der Freiheit und der Erholung. Das ist für mich gute Politik: diesen Tag als einen besonderen Tag zu erhalten und, wenn es sein muss, auch dafür zu kämpfen, dass der Sonntag die Woche im Sinn einer Pause unterbricht. Aufatmen, zur Ruhe kommen – wenigstens einmal in der Woche!

Für uns als Christinnen und Christen hat die geforderte Flexibilität bei neuen Arbeitszeitmodellen durchaus eine hohe Bedeutung, aber sie hat nicht das letzte Wort. Der Sonntag verhindert, dass aus dem allgegenwärtigen Ruf nach mehr Flexibilität ein Zwang wird, eine Pflicht oder Drohung. Für uns hat die Freiheit das letzte Wort. Am Sonntag erinnern wir uns gemeinsam, worin diese Freiheit besteht: es ist die Erlösung vom endlosen Alltag des Funktionieren- und Konsumieren-Müssens. Es ist die Befreiung vom Zwang, andauernd über unsere Zeit entscheiden und stets etwas machen zu müssen. Und es ist die Freiheit, ohne große Terminabsprachen am Sonntag, sofern die Winde weh'n, „mit dem Süßen Segeln zu geh'n.“ Amen.

(Pfarrer Stefan-B. Eirich)

## **Predigtvorschlag 2 (mit Anspiel)**

„Sonntag, ein Geschenk des Himmels“

Predigt anlässlich des Jubiläums „1.700 Jahre Sonntagsschutz“ mit Verlesung des Römischen Edikts vom 3. März 321 n.Chr.

Liebe Schwestern und Brüder,

es gibt ein wunderschönes großes Plakat, etwa sechs Meter breit und fünf Meter hoch, das mitten im azurblauen Himmel den Spruch enthält: „Der Sonntag - ein Geschenk des Himmels“. Das Großplakat wurde von der Katholischen Arbeitnehmer-Bewegung und dem evangelischen Kirchlichen Dienst in der Arbeitswelt erstellt und bei vielen Aktionen zum Schutz des Sonntags überall in Deutschland eingesetzt.

Ja, der Sonntag ist ein Geschenk des Himmels, aber hoffentlich bleibt er es.

Diese Frage stellt sich heute wieder neu, denn manche wollen den Sonntag als Tag der großen Geschäftschancen etablieren, als Tag der Kirchen werde er ja heute nicht mehr gebraucht. Die Freiheit des Einzelnen stehe über veralteten Einrichtungen wie dem Sonntag oder den Feiertagen. Freiheit also total? Manch andere wiederum wollen mehr Sonntage zum Verkaufen und Einkaufen nutzen können. Legitim oder nicht? Wenn wir in die Geschichte des Sonntags als gemeinsamen und arbeitsfreien Tag schauen, müssen wir weit zurück gehen. Wir schreiben das Jahr 321 nach Christus. Am 3. März lässt Kaiser Konstantin I. für das Römische Weltreich in einem Edikt Folgendes festschreiben:

---

### **Historisches Anspiel**

Ein römisch gekleideter Hauptmann tritt auf und verliest das Edikt.

„Ich, Kaiser Konstantin, habe im Jahre 313 bezüglich der Christen verfügt: Alles im Staate soll der Wohlfahrt und Sicherheit dienen. So habe ich beschlossen, den Christen ebenso wie allen anderen freie Wahl zu lassen, der Gottesverehrung zu folgen, die ein jeder wünscht, damit, was an Göttlichem auf himmlischen Sitze thront, uns und allen, die unter unserer Herrschaft leben, gewogen und gnädig sein möge.

Heute, am 3. März des Jahres 321 nach Christus, verfügen wir den dies solis, den Tag der Sonne, betreffend für das gesamte Römische Reich:

Alle Richter, Stadtbewohner und Gewerbetreibenden sollen am verehrungswürdigen Tag der Sonne ruhen."

(Originaltext aus Codex Iustitiani: „Omnes iudices urbanaeque plebes et artium artificiae cunctarum venerabili die solis quiescant.“)

Beifall brandet auf, Fanfaren und Trommeln ertönen – der Römer geht ab!

„Gott sei Dank!“ Seither, also seit genau 1.700 Jahren, haben wir in den christlich geprägten Ländern weitgehend den gemeinsamen und arbeitsfreien Sonntag.

Wie steht es aber heute um den Sonntag? Immerhin bestätigen Umfragen regelmäßig, dass die große Mehrheit in Deutschland den vom Grundgesetz geschützten Sonntag bewahren will. Immerhin besuchten an einem ganz normalen „Zählsonntag“ der katholischen Kirche 2.130.000 Christen ihren Sonntagsgottesdienst – also 9,1 Prozent!

Immerhin genießen die meisten Menschen hierzulande ihren arbeitsfreien Sonntag als besonderen Tag mit ihren Familien und freuen sich des Lebens.

Die beiden Kirchen sagen in einem Wort zum Sonntag: „Wer den Sonntag feiert, bekennt, Christus ist auferstanden. Er lebt.“

Sonntag ist und bleibt ein besonderer Tag, er hat einen ganz anderen Charakter als die Werktage. Sonntagsgespräche sind intensiver, Sonntagsausflüge entspannter, Sonntagsfeste freudiger. Sonntagsgedanken sind freier, Sonntagsgefühle glücklicher, gemeinsame Sonntagessen sind würziger und geschmackvoller. Sonntag ist eben Sonntag. Ein ganz spezieller Tag! Ein Tag zum Genießen.

Wie sagt Gott, der Herr, am sechsten Schöpfungstag, laut dem Buch Genesis? „Alles ist sehr gut.“ Und weiter: „Gott ruhte am siebten Tag“. In der Ruhe vollendete sich sein wundervolles Schöpfungswerk.

Heutzutage beobachten wir starke Bestrebungen, den Sonntag zum Arbeitstag zu machen. Manche scheren sich wenig um den gemeinsam freien Sonntag. Wirtschaftsliberale Kräfte wollen sogar das Grundgesetz ändern, das den Sonn- und Feiertagen starken juristischen Schutz garantiert. Da heißt es, hellwach zu sein. An uns Christen können die Menschen ablesen, wie wir zum Sonntag stehen.

Deshalb ist es schön, wenn wir mit gutem Beispiel voran gehen, in einem sonntäglichen Bewusstsein, das aus der Eucharistie lebt – der Danksagung für alles Geschaffene. An jedem Sonntag feiern wir „das allwöchentliche Osterfest“, sagt der Kirchenvater Augustinus. Wir feiern Christus, die Liebe Gottes, der für uns gelitten hat, gestorben und auferstanden ist zur Erlösung der Welt, zur Befreiung der Kinder Gottes von allem Übel, von aller schweren Arbeit, von allen Abhängigkeiten, von aller Verstrickung in das Böse.

Als Christen müssen wir aber auch hinsehen, wo immer ohne Not am Sonntag gearbeitet wird. Den Kräften, die den Sonntag zum Verkaufstag machen wollen, sagen wir klar und deutlich: „Ohne Sonntag gibt es nur Werktage! Also Finger weg vom Sonntag!“ Gut, dass es die kirchlich- gewerkschaftliche „Allianz für den freien Sonntag“ gibt – getragen von der KAB und der Betriebsseelsorge, gemeinsam mit evangelischen Arbeitnehmern und der Gewerkschaft ver.di. In den vergangenen Jahren konnte diese Allianz viele unnötige Sonntagsöffnungen auf dem Klageweg beenden.

Liebe Schwestern und Brüder,  
es ist schön, Sonntag zu feiern, durchzuschlafen und dem Herrgott nachzueifern, gerade in der Ruhe! Es tut gut, jeden Sonntag auftanken zu können und wieder auf festem Boden Halt zu finden.

Papst Franziskus sagte neulich: „Der Sonntag ist der Tag der Heilung der Beziehungen, der Beziehung zu mir selbst, der Beziehung zum Mitmenschen, der Beziehung zu Gott.“ Lassen wir uns heilen – und helfen wir mit, die Beziehungen und die Begegnungen zu heilen. Und damit letztlich dieser hektischen Gesellschaft ein wundervolles Heilmittel zu schenken, das Geschenk des Himmels, mit der himmlischen Botschaft: Schützt den Sonntag. Amen.

(Diakon Erwin Helmer)

### Predigtvorschlag 3 (zu Psalm 127)

„Den Seinen gibt's der Herr im Schlaf“

Predigt über Psalm 127

Liebe Gemeinde,  
den Seinen gibt's der Herr im Schlaf. Ein wohlbekannter Spruch, der wie viele uns wohlvertraute Sinnsprüche aus der Bibel stammt – und zwar aus dem Psalm 127. Dort steht er im zweiten Vers und der Zusammenhang lautet: *Wenn der HERR nicht das Haus baut, so arbeiten umsonst, die daran bauen. Wenn der HERR nicht die Stadt behütet, so wacht der Wächter umsonst. Es ist umsonst, dass ihr früh aufsteht und hernach lange sitzt und esset euer Brot mit Sorgen; denn seinen Freunden gibt er es im Schlaf.*

Der Zusammenhang, in dem ich selbst diesen Spruch oft gehört habe, war meist alles andere als biblisch. Meist habe ich ihn gesagt bekommen, wenn ich am Tag vor einer Klassenarbeit, statt zu lernen, meine Zeit mit Spielen verbracht habe. Und dann kam er, dieser Spruch: „Na, du meinst wohl auch, den Seinen gibt's der Herr im Schlaf. Wenn das mal nicht schiefgeht!“ Und tatsächlich ist es auch mehr als einmal schiefgegangen.

Aber das ändert nichts daran, dass dieser Spruch seine eigene Wahrheit hat – wenn man sie nur richtig in Anwendung bringt. Und dies ist eine Wahrheit, die erstaunlicherweise gerade in unserer Zeit mit den Mitteln der Hirnforschung und der Schlafforschung wieder in Erinnerung gerufen wurde – zusammen mit Empfehlungen, was das für die Gestaltung unseres Alltags bedeuten sollte, für die Wertschätzung von Freizeit und damit nicht zuletzt für die Wertschätzung der Sonntage und der Feiertage.

In Schlaflaboren hat man in Experimenten die Beobachtung gemacht, dass Menschen Problemstellungen, die sie vor dem Einschlafen nicht bewältigen konnten, am nächsten Morgen zu lösen vermochten. Und zwar nicht, weil sie die ganze Nacht kein Auge zugetan hätten und nur über die Lösung nachgegrübelt hätten. Sondern gerade dann, wenn sie tief und fest geschlafen hatten.

Als Erklärung führen die Forscher an, dass während des Schlafes die Erlebnisse unseres Alltags auch in Regionen des Gehirns bearbeitet werden – was man durch die Messung der Hirnströme beobachtet –, die während der konzentrierten Beschäftigung mit einer Sache am Tage nicht zum Zuge kommen. Es entstehen unbewusst Verknüpfungen, auf die wir dann am Tage zurückgreifen, ohne sie aktiv herbeigeführt zu haben.

Natürlich entstehen diese Verknüpfungen nur zwischen Dingen, auf die wir uns am Tage auch tatsächlich eingelassen haben, die uns begegnet und herausgefordert haben. Insofern ist die schlechte Nachricht: Ohne Teilnahme am Alltag wird einem auch im Schlaf nichts geschenkt. Aber die gute Nachricht ist eben: Das, was uns am Tage herausfordert und interessiert, ist offen für wesentlich mehr Bedeutungen und Verknüpfungen, als es sich unser Alltagsverstand ausmalen kann.

Kein Wunder also, dass in der Bibel Träume eine besonders große Rolle spielen und zu Einsichten verhelfen, die uns unsere Welt viel besser verstehen lassen als nur mit dem berechnenden Blick des Alltags.

Und was für den Schlaf gilt, das gilt nach Einsichten nicht nur der Bibel, sondern eben auch der modernen Hirnforschung, für unser Tagträumen, für die Momente, in denen wir nicht hoch konzentriert unseren Verstand einsetzen, sondern der Fantasie freien Lauf lassen. Wenn wir uns einer Sache ganz konzentriert zuwenden, sind das erstaunlicherweise gerade nicht Momente, in denen unser Gehirn mit all seiner Kapazität arbeitet, die ihm zur Verfügung steht. Ganz im Gegenteil sind dann nur einzelne Bereiche besonders aktiv, wie die Messung der Gehirnströme beobachten lässt. Wir konzentrieren uns eben und alle Kraft ist in einem einzelnen und begrenzten Bereich versammelt. Anders sieht es aus, wenn wir etwas tun, das keine besondere Konzentration erfordert oder eben von uns gerade keine Konzentration erhält. Dann arbeiten fast alle Bereiche des Gehirns und nahezu überall fließen Gehirnströme.

Böswillig könnte man sagen: Ist ja klar. Der Mensch ist in diesem Moment eben zerstreut und nicht konzentriert. Aber positiv gewendet passiert genau das, was auch die Schlafforschung herausgefunden hat: Dass eben in solchen Momenten Verbindungen geknüpft werden zwischen Erlebnissen, die uns durch all unsere Konzentration nicht gelungen wären.

Genau dies ist es, was Fantasie ausmacht. Erfindungsgeist, Innovationskraft ist fast immer nicht das Ergebnis konzentrierten Nachdenkens, sondern häufig das ungeplante Finden neuer Einsichten. Daher heißt solch Neues ja auch Erfindung. Wir finden etwas, das wir mit all unserer Verstandestätigkeit nicht hätten herstellen können.

Aus Sicht der Hirnforschung folgt daraus die Empfehlung, Ruhephasen – sei es als Schlafpausen oder des Tagträumens oder des scheinbar unproduktiven Tuns bis hin zu Phasen der Langeweile – nicht gering zu schätzen, sondern ganz im Gegenteil sicher zu stellen, dass solche Phasen bewusst zugelassen werden in unserem individuellen wie gemeinschaftlichen Leben.

Politische Konsequenzen hatte diese Einsicht mit beträchtlichen Auswirkungen bis in unsere Tage vor 1.700 Jahren. Der römische Kaiser Konstantin hatte zwar keine Ahnung von

Hirnforschung, aber ein Gespür dafür, was für die Stabilität des von ihm beherrschten Gemeinwesens nötig war. Nämlich Phasen des gemeinsamen Ausruhens vom Alltag und seinen Routinen konzentrierter Arbeit und Geschäftigkeit.

In einem Edikt vom 3. März 321 setzte er den Sonntag als arbeitsfreien Tag für alle fest. Damit sollte sichergestellt werden, dass die verschiedenen Religionen, die es in seinem Reich gab, sich in Ruhe ihrer Besinnung und ihrem Gebet widmen konnten – was ja nichts anderes meint, als die alltäglichen Dinge in einen größeren Rahmen einzustellen und vor einem weiteren Horizont zu betrachten als im Alltag üblich.

Der Tag der gemeinsamen Arbeitsruhe diente nicht allein dazu, die körperlichen Kräfte wiederaufzufrischen, um im Alltag zu bestehen. Sondern Konstantin zog die Konsequenz aus der bereits lang vorher gewachsenen Einsicht der römischen Staatskunst, dass die Stabilität und Leistungskraft des Gemeinwesens vor allem auch von der geistigen Frische aller Menschen abhängig sind. Die Tüchtigkeit der Menschen ist danach abhängig davon, dass sie sich auch religiös betätigen können – und zwar ungestört und in der Religion, die ihnen jeweils wichtig ist, solange sie nicht staatszersetzend in Aktion tritt.

Für alle Christen hatte das natürlich die erfreuliche Konsequenz, dass dieser Ruhetag der ihnen besonders bedeutsame Tag der Auferstehung Jesu war – also der Herrentag.

Aber der Tag war auch der Tag der Sonne und somit der Verehrung des sol invictus, des unbesiegteten Gottes vieler Soldaten gewidmet – daher der Name Sonntag.

Bereits zur Zeit Konstantins gab es also Sonntagskultur nur als Plural, als Vielfalt unterschiedlicher Weisen, diesen Tag inhaltlich zu füllen.

Ich finde es erstaunlich, dass die moderne Wissenschaft eine solch alte Tradition wie den arbeitsfreien Sonntag als eine höchst zeitgemäße Einrichtung erweist. Der Sonntag ist also keine Tradition von gestern, sondern ein wertvolles Gut für die Menschen auch in unseren Tagen.

Und mit den Worten des Psalms könnte man sagen: Den Seinen gibt's der Herr nicht nur im Schlaf, sondern auch am Sonntag.

(Pfarrer Dr. Ralf Stroh)

## Gebet

Heiliger Gott, du unser Schöpfer,  
das Geschenk des Sonntags im Auf und Ab der Wochentage erfüllt uns mit Freude. Wir danken dir, dass dieser Tag seit 1.700 Jahren unter besonderem gesetzlichem Schutz steht. Der Sonntag befreit uns von Stress und Termindruck. Wir bitten dich: Weite unseren Blick über die Zwänge des Alltags hinaus. Lass uns auf dein Wort hören und das Mahl deines Sohnes feiern. Hilf uns, in diesem Gottesdienst die Kraft für unsere Aufgaben und Pflichten zu finden. Darum bitten wir durch Jesus Christus, unseren Bruder und Herrn. Amen.

## Fürbitten

Herr, unser Gott,  
du hast am siebten Tag geruht von allen deinen Werken. Du rufst uns am Sonntag zur Besinnung, damit wir erkennen, was du für uns getan hast und tust, damit wir dich loben können und dir danken für den Reichtum deiner Schöpfung, für dein erlösendes Wort, das uns freimacht zu neuer Hoffnung und Zuversicht für unser Leben.

Wir denken an all diejenigen, für die heute kein Tag zum Feiern ist, weil sie arbeiten müssen. Wir wissen, welchen Belastungen sie und ihre Familien durch die Sonntagsarbeit ausgesetzt sind. Wir bitten dich, lass diese Bürde nicht zu schwer werden für sie. Besonders bitten wir dich für die, die heute für das Wohl unserer Gesellschaft notwendige Arbeit verrichten in Krankenhäusern, Not- und Rettungsdiensten, bei Feuerwehr und Polizei. Gib ihnen Kraft, dass sie ihre schwierige Aufgabe erfüllen können.

Wir bitten dich für die Beschäftigten im Nah- und Fernverkehr, in der Gastronomie und Tourismusbranche, die heute arbeiten müssen, weil andere ihre Freizeit genießen und bedient werden wollen.

Wir bitten dich für die Beschäftigten in der Industrie, die ihr freies Wochenende sogenannten Sachzwängen opfern müssen.  
Für die Frauen und Männer, die in Geschäften und Kaufhäusern an verkaufsoffenen Sonntagen Kunden bedienen müssen, statt die Zeit mit ihren Familien zu verbringen.

Wir bitten dich für die Verantwortlichen in Wirtschaft und Politik: Lass sie erkennen, dass eine menschengerechte Lebensgestaltung Vorrang hat vor Geschäft und Profit. Lass nicht zu, dass der lebensdienliche Rhythmus der sieben Tage eingeebnet wird zu Arbeiten und Vergnügen rund um die Uhr.

Wir bitten dich, erinnere uns und alle anderen Menschen immer wieder daran, dass der Sonntag nicht nur der Tag des bloßen Ausruhens ist, sondern dein geheiligter Tag. Ein Tag, der uns Ruhe schenkt, der uns begreifen lässt, dass du es bist, der für uns sorgt und wir uns Zeit nehmen dürfen für uns und für die Menschen, die uns nahestehen. Amen.

-----



Gütiger Gott,  
wie oft sehnen wir uns nach Ruhe. Einfach mal frei sein von all den Sorgen und Nöten des Alltags. Einfach mal frei sein von Aufgaben und Terminen. Ganz bei uns selbst sein und bei denen, die wir lieben. Und uns dafür nicht entschuldigen müssen. Nicht auf die Uhr schauen, weil wir schon wieder auf dem Sprung sind. Das wäre schön.  
Aber dann kommt gleich wieder jemand, der etwas von uns will; etwas, das ganz wichtig ist und keinen Aufschub erlaubt. Und wenn kein anderer uns stört, sind wir selbst unruhig und unsere größten Störenfriede.

Wie kann Leben gelingen, wenn wir nie zur Ruhe kommen, nie zu uns selbst finden – und zu dir? Darum bitten wir dich:  
Schenke uns ein ruhiges Herz, damit wir es aushalten, einmal nur bei uns selbst und unseren Nächsten zu sein – ohne große Taten, ohne große Worte; und erleben, wie gut das tut, niemandem etwas beweisen zu müssen.

Schenke auch den Verantwortlichen in Wirtschaft und Politik ein solch ruhiges Herz, damit sie achtsam sind und in unserem Zusammenleben bewahren, was man nicht herstellen kann und was in keiner Statistik auftaucht: Freundschaft und Liebe, angstfreie Neugier und mutige Empathie, Hoffnung und Sehnsucht.

Gib ihnen die Klugheit, Zeiten und Räume zu schützen, in denen all dies reifen kann; in denen wachsen kann, was wir so nötig haben wie das tägliche Brot, weil wir sonst innerlich verhungern: Sonntage und Feiertage, Freizeit und absichtsloses Miteinander.  
Gib uns die Gewissheit, dass wir die Zweifel und Fragen, die uns umtreiben, zulassen dürfen, ohne kleinmütig zu werden: Ob wir weiter in Frieden leben werden? Ob unser Miteinander vor allem Streit sein wird und Kampf oder ob wir Wege finden, die uns zusammenführen, statt uns zu trennen?

Sei du bei denen, die keine Hoffnung mehr haben für sich selbst. Die unter Lasten zerbrechen und keinen Ausweg sehen. Denen keiner zuhört und die keiner ansieht. Denen keiner etwas zutraut und von denen keiner etwas Gutes denkt. Schenke uns Augen, die sie sehen. Schenke uns Ohren, die sie hören. Schenke uns ein Herz, das mit ihnen fühlt. Einen Verstand, der nicht nur rechnet, sondern Entscheidungen trifft, die dem Leben dienen, wie es wirklich ist.

Wir bitten dich, lass wahr werden, wovon wir überzeugt sind: Du hast uns nicht einen Geist der Furcht gegeben, sondern einen Geist der Kraft und der Liebe und der Besonnenheit (2. Tim 1,7). Amen.

-----  
Gott unser Vater,  
du liebst diese Welt und hast sie aus Liebe erschaffen. Du hast uns auch den Sonntag geschenkt, zur Ehre deines Namens und zum Nutzen für die Menschen. Höre unser Gebet:

Der Sonntag ist ein Geschenk des Himmels.  
Hilf uns zu erfassen, welche große Bedeutung der Sonntag als Tag des Herrn, als Tag der Besinnung und der seelischen Erhebung für alle Menschen hat. Wir bitten dich erhöhe uns.

Der Sonntag ist der Tag der Befreiung.

Im Alltag sind die Menschen vielerlei Zwängen ausgesetzt. Stärke die Kirche im Einsatz für die Menschen, im Sinne einer sinnvollen Sozialordnung. Wir bitten dich erhöere uns.

Der Sonntag ist Tag der Ruhe und Erholung. Gib uns die nötige Ruhe und Fantasie in der Gestaltung des freien Sonntags für uns und unsere Familien. Wir bitten dich erhöere uns.

Der Sonntag braucht den Schutz der Gemeinschaft.

Stärke die politischen und sozialen Kräfte in unserer Gesellschaft, damit sie hellwach sind im Einsatz für den Schutz der gemeinsam freien Zeiten, besonders für den Sonntag. Wir bitten dich erhöere uns.

Der Sonntag ist in Gefahr.

Hilf uns im Einsatz für den Schutz des freien Sonntags zum Wohle der Menschen und zum Besten in unseren Gemeinschaften. Wir bitten dich erhöere uns.

Am Sonntag arbeiten viele Beschäftigte für uns. Steh allen Menschen bei, die heute oder oft am Sonntag arbeiten müssen. Lass sie nicht verloren gehen. Wir bitten dich erhöere uns.

Gütiger Gott, du hast eine wunderbare Welt voller Möglichkeiten und Chancen geschaffen. Hilf uns immer wieder neu, sie zum Guten hin zu gestalten. Durch Jesus Christus, unseren Herrn. Amen.

## Segen

Wir gehen aus der Ruhe in die neue Woche begleitet von Gottes Segen:

*Der Herr, segne euch und behüte euch*

- dort, wo ihr arbeitet, in Industrie und Verwaltung, Handel, Handwerk oder Dienstleistung.

*Der Herr, lasse sein Angesicht leuchten über euch*

- dort, wo ihr zuhause seid: in euren Familien, bei Freunden und Nachbarn.

*Er sei euch gnädig*

- dort, wo ihr im Leben mehr braucht, als ihr euch selbst geben könnt.

*Der Herr erhebe sein Angesicht auf euch und gebe euch Frieden.*

Amen.

## Gottesdienstentwurf für Kinder/ Familien

Musik zum Eingang

Liturgischer Gruß und

Begrüßung

- z.B. die Kinder fragen, welcher Tag heute ist

- Was ist daran besonders?

- Was machen sie am liebsten am Sonntag?...

Lied/ Musik

Eingangsgebet

Guter Gott,

ich danke dir, dass du uns jeden/an diesem Sonntag einlädst. Es ist schön, Geschichten zu hören (zu singen) und zu beten. Unter der Woche fehlt uns dazu oft die Zeit, da ist alles so hektisch. Doch am Sonntag können wir miteinander feiern.

Segne du unser Zusammensein. Amen.

Guter Gott,

wir freuen uns, dass heute Sonntag ist und wir Gottesdienst feiern können.

Hinter uns liegt eine lange Woche im Kindergarten, in der Schule, bei der Arbeit. Manchmal haben wir uns geärgert oder es war langweilig.

Manchmal haben wir fröhlich gespielt und gerne gearbeitet.

Wir freuen uns über diesen freien Tag. Lass du ihn gelingen. Amen.

Biblische Lesung

z. B. Gen 1,1-2,4a oder Pred 3,1-13 (ggf. aus einer Kinderbibel)

Glaubensbekenntnis Lied/ Musik

Geschichte mit Sonny, der Sonntagsmaus

„Ein Kaiser hat eine Idee. Oder: Wie der Sonntag zu einem besonderen Tag wurde.“

Bastelaktion: Mein Sonntags-Memory

Lied/ Musik

Fürbittengebet

Gott, ich danke dir, dass wir heute hier zusammenkommen konnten, weil wir frei haben. Wir bitten dich für alle, die am Sonntag nicht frei haben und arbeiten müssen.

Schenke ihnen die Kraft ihre Arbeit gut zu machen und die Möglichkeit, später ihren Feierabend zu genießen.

Wir bitten dich für alle, die am Sonntag einsam sind, weil sie niemanden haben, der sie besuchen kann. Lass sie nicht verzweifeln und erinnere uns immer wieder daran, wie wichtig es ist, Zeit mit anderen zu verbringen.

Wir bitten dich für alle, die den Sonntag am liebsten abschaffen möchten. Zeige ihnen eine Möglichkeit, um aus ihrem Hamsterrad der Geschäftigkeit auszusteigen. Öffne ihnen die Augen dafür, dass alles Arbeiten und Kaufen und Werkeln auch mal eine heilsame Pause braucht. Amen.

Vaterunser

Segen

Musik zum Ausgang