

Antriebslosigkeit – Banalisierung – Resignation

Dass viele Menschen „sonntagsmüde“ geworden sind, hängt mit ihrer psychischen Verfassung zusammen. Das Gefühl von Überforderung, von Abgeschlagenheit, von Sinnlosigkeit hat sich ausgebreitet. Viele stellen sich nicht mehr die Frage, wie dem zu begegnen sei. In der Regel ist es für mich so, dass ich am Ende des Gottesdienstes fröhlicher, positiv aufgeladen und mit dem Gefühl, etwas Besonderes erlebt zu haben, wieder nach Hause gehen kann.

Diese tiefe Erfahrung ist für viele Menschen deswegen eine seltene, – weil sie schon gar nicht mehr zum Gottesdienst hingehen.

Familienkonferenz am Sonntagabend

Die Intensivierung der Kommunikation, gerade auch im Sinne von Gesprächen, möglicherweise auch von Veränderungen der eigenen Familienkommunikation. Dies kann auch selbstkritische konfliktorientierte Gespräche beinhalten. Ohne Konflikte gibt es keine Weiterentwicklung und ohne selbstkritische Reflexion der eigenen Familienkommunikation entsteht unnötiges Leid und wird Lebensentfaltung abgeblockt. In diesem Sinne können die Sonntage auch eine „Störungsbearbeitung“ erbringen.

Am Beginn der neuen Woche sich nach dem Abendessen am Sonntag zusammensetzen und darüber zu sprechen, wie es jedem in der Familie in der vergangenen Woche ergangen ist und was er an Veränderung wünscht, stärkt ebenfalls die Kommunikation, stabilisiert werteorientiertes Verhalten und gibt gleichzeitig auch eine Basis für die religiöse Orientierung.

Die Kinder können bei einer solchen „Familienkonferenz“ am Sonntagabend all das sagen, was sie in der Familie belastet, was sie anders brauchen und haben wollen. Jeder hört dem anderen zu. Auch die Eltern hören „ehrfurchtsvoll“ zu.

Einige Anregungen für ein solches Gespräch (3):

- Ein Leben miteinander braucht Regeln.
- Welche Regeln sind in unserer Familie wichtig?
- Warum sind die wichtig?
- Warum gibt es manchmal Streit?
- Brauchen wir in unserer Familie vielleicht andere Regeln?
- Was war schön in der vergangenen Woche?
- Was war nicht so schön?
- Was können wir in der nächsten Woche anders machen?
- Warum ist es schwer, sich an gemeinsame Regeln zu halten?
- Welche Regeln sollten wir ändern?

Diese Bausteine zu „Abend-Oasen“ eignen sich nach Rückmeldungen aus vielen Familien praxisnah für Abendrituale im konkreten Familienalltag. Natürlich sind diese Rituale sehr gut an einem Sonntagabend platziert.



Albert Biesinger: Vom Sinn guter Sonntagsrituale aus: Alma Grübhaber (Hrsg.), Dem Sonntag Gesicht und Farbe geben, ... damit er kein Tag wie jeder andere ist – Ein Heft für Familien, © Verlag Junge Gemeinde, Leinfelden-Echterdingen 2009

Weiterführende Literatur und Quellen

- (1) Albert Biesinger, Barbara Berger, Marlies Mittler-Holzem, Thomas Hessler, Abend-Oasen. Ein Gute-Nacht-Buch für junge Familien, München 2005, Seite 19
- (2) Vgl. Albert Biesinger, Wie Gott in die Familie kommt. Zwölf Einladungen, München 2008, Seite 61
- (3) Vgl.: Albert Biesinger, Barbara Berger, Marlies Mittler-Holzem, Thomas Hessler, Abend-Oasen. Ein Gute-Nacht-Buch für junge Familien, München 2005, Seite 129



Herausgeber dieser Broschüre

DIÖZESANKOMITEE IM BISTUM REGENSBURG
Obermünsterplatz 7 | 93047 Regensburg
Telefon (0941) 597-2227 | Fax (0941) 597-2293
dioezesankomitee@bistum-regensburg.de | familienbund@bistum-regensburg.de

Albert Biesinger

Vom Sinn guter sonntagsrituale



1. Den Sonntag wiederentdecken

Das Geschenk des 7. Tages

„Am Sonntag schlafen wir aus. Lasst uns unsere Ruhe. Setzt Euch vor den Fernseher...“

„Eigentlich würde ich schon gerne in die Kirche kommen, aber meine Eltern haben mir gesagt, dass es nicht geht.“

Dies sind Originaltöne von Eltern, wie ich sie von Kindern gehört habe. Die reale oder gefühlte Stresssituation im Berufsleben und in der Familie führt bei immer mehr Menschen dazu, den Sonntag als „Ausschlaftag“ zu verstehen. So ganz falsch ist dies spirituell ja nicht, denn die biblische Idee eines „Ruhetages“ wirkt darin weiter.

Die Bibel erzählt im Buch Genesis, wie Gott die Welt erschaffen hat: sechs Tage lang ist Gott unermüdlich beschäftigt, Himmel und Erde, Land und Wasser, alle Tiere, die Pflanzen und die Menschen zu erschaffen. Dann berichtet der Text vom 7. Tag:

„Gott vollendete am 7. Tag seine Arbeit, die er gemacht hatte, und er ruhte am 7. Tag aus von all seiner Arbeit, die er gemacht hatte. Und Gott segnete den 7. Tag und heiligte ihn, denn Gott ruhte an ihm aus von all seiner Arbeit, die er unermüdlich geschaffen hatte.“ (1. Mose/Genesis 2,2-3)

Auch Gott ruht aus. Er sieht sich das Werk seiner Schöpfung an, bestaunt es und freut sich: Ja, das habe ich wirklich gut gemacht.

Es ist nicht selbstverständlich in unserer Gesellschaft, den Sonntag als Ruhetag zu nützen. Man kann sich Zeit nehmen, die Arbeit der Woche zu bestaunen und von ihr auszuruhen. Wir können uns erzählen, was wir in der letzten Woche gemacht haben und was besonders gut gelungen ist.

Wir können uns auch gemeinsam daran freuen, wir können stolz aufeinander, auf unsere Familie sein.

Wir können für unsere ganz verschiedenen Arbeiten ein Licht anzünden. Zum Abschluss können wir Gott von unserer Freude erzählen. Die Theologin und Unternehmensberaterin Marlies Mittler-Holzem hat für ein solches Ritual ein „Sonntagsgebet“ verfasst:

Gott, sonntags sind wir oft alle zusammen.

Wir müssen nicht nach der Uhr leben, wir haben Zeit – manchmal jedenfalls.

Wir essen alle zusammen, und der Tisch ist schön gedeckt.

Wir haben Zeit, uns von unseren Erlebnissen zu erzählen und uns daran und aneinander zu erfreuen.

Gott, so wie die Kerzen hier bei uns in den Raum leuchten, lasse diesen schönen Sonntag in die Woche leuchten. (1)

Die andere Ausgangslage ist die, dass es gar nicht erst zu einem Ruhetag kommt, sondern der Sonntag als „Freizeitstress“ erlebt wird. Gleich wieder weit wegfahren, sich sportlich auf Höchstleistungen trimmen ...

Am Sonntag Heil und Heilung

Die strenge Einhaltung des Sabbats im Judentum hat auch sozialkritische Elemente: auch die Knechte und die Tiere bekommen ihren Ruhetag.

Dieser wird derzeit von einem globalisierten Wirtschaftssystem hart angegangen. Am besten sollen die Einkaufszentren auch am Sonntag von 8 Uhr bis 20 Uhr geöffnet haben. Die Folgen für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter werden so lange nicht ernst genommen, als man selber nicht betroffen ist, d. h. sonntags nicht arbeiten muss. Meine Erfahrungen in Chile und Peru zeigen mir, dass die offenen Einkaufszentren den Sonntag zum Konsumtag machen und als Ruhetag zerstören.

Noch sind wir in Deutschland aufgrund von gesetzlichen Regelungen in der Lage, den Sonntag wenigstens im Ansatz zu schützen. Aber auch bei uns sind dabei politische Gegenstrategien angesagt.

Der Sonntag als Kommunikationstag der Familie

Wenn Familien sich dazu entscheiden, den Sonntag tatsächlich zum Familientag, zum Kommunikationstag zu machen, dann gehört im Sinne einer sinnorientierten Gestaltung des christlichen Sonntags die Teilnahme an der Liturgie dazu.

Der eigentliche Sinn des Sonntags ist: Heiligung dieses Tages durch die Anbetung Gottes. Gottesdienst meint schließlich zunächst: Gott dient uns und erst in zweiter Linie dienen wir Menschen dann Gott als Ant-Wort auf sein Wort.

Familien kommen um die Entscheidung nicht herum, den Sonntag bewusst zu gestalten. Die eine Stunde mit der Möglichkeit, vor Gott zu treten, sich zu besinnen, sich Perspektiven und eine Vision für das eigene Leben aufzeigen zu lassen und vor allem die eigene Gottesbeziehung zu stärken, erbringt ein sinnorientiertes Leben.

Gottesdienst dient auch zur Intensivierung und „Verschönerung“ des eigenen Familienlebens. Was will denn Gott mit uns und für uns? Er will Heil, Ganzheit, gelungenes Leben, Rettung aus Scheitern und Tod. Der Sonntag ist ein Erleben dieser großen Visionen!

Unterbrechung des Üblichen

Der Theologe Johann Baptist Metz spricht zurecht davon, dass Religiosität und konkret das Christentum Unterbrechung des Üblichen, Durch- „Kreuzung“ des Üblichen sei. In anderen Worten drückt dies der Spruch aus:

Wenn es keinen Sonntag gibt, gibt es nur noch Werktage.

Spirituell ist es wichtig, Gegenbewegungen gegen die Banalisierung unseres Lebens zu starten. Wir entwürdigten uns selbst und auch die eigene Familie, wenn die Kommunikation auch am Sonntag immer mehr auf Funktionen reduziert wird, die auch im Alltag leicht möglich sind.

2. Ermutigung zu Sonntagsritualen

Rituale schaffen Geborgenheit

Rituale sind nicht erst wichtig, seitdem wir neue, überraschende Ergebnisse aus der Gehirnforschung zur Verfügung haben. Die katholische Kirche hat eine zweitausendjährige Ritualkompetenz, die wiederentdeckt werden, aber auch transparenter weiterentwickelt und auf innere Verständlichkeit hin aufblühen kann. Insbesondere Segensrituale sind alltäglich bedeutsam. Kinder brauchen immer Schutz, Umhüllung, die Erfahrung des radikalen Angenommen-Seins bei Gott: „Dann nahm der die Kinder in seine Arme und segnete sie“ (vgl. Markus 10,13.16).

In Familien kann durch gemeinsame, sich regelmäßig wiederholende Rituale Vergewisserung, Stabilität und vor allem auch Ruhe entstehen. Angesichts der Ablenkung und der Gefährdung der Kinder durch unkontrollierten Medien-einfluss schaffen Rituale eine Gegenwelt: Verlässlichkeit, Zuwendung, Versöhnung, wirkliches Füreinander-Dasein. Rituale sind deshalb auch gut für die psychische Entwicklung. (2)

- ✦ Länger schlafen und ein festliches Frühstück sind für Familien heilsam. Eine Kerze auf dem Tisch, eine Blume signalisieren: es ist ein besonderer Tag.
- ✦ Bewusst die Möglichkeit zum Gottesdienst suchen. Manchmal sind die Gottesdienstzeiten nicht gerade familienfreundlich – sowohl in evangelischen als auch in katholischen Gemeinden. In der Katholischen Kirche ist dies sogar noch öfter anzutreffen, weil aufgrund des Priestermangels wenig Rücksicht auf Familien genommen werden kann.
- ✦ Es gibt Kirchen, in denen an Sonntagen um 15.00 Uhr ein – gut besuchter – Gottesdienst gefeiert wird. Die Familien machen einen Stadtbummel und gehen in den Gottesdienst.

Gemeinden und Familien müssen sich neu aufeinander einstellen. Die Sonntagspflicht greift auch im katholischen Bereich nicht mehr. Statt Verpflichtung von außen sind eine „Selbstverpflichtung“, die Entscheidung zu Prioritäten und vor allem die innere Motivation als eigentliche Herausforderung angesagt. Dass Gottesdienste auch familienverständlich mit allen Generationen gefeiert werden können, zeigen viele Gemeinden inzwischen geradezu exemplarisch. Es kann aber auch passieren, in einer Gemeinde zu wohnen, in der Kinder im Gottesdienst nicht angesprochen, nicht erwünscht sind, in denen so gepredigt wird, dass die Menschen sich abwenden, weil ihre Alltagssituation überhaupt nicht in den Blick der Auslegung der biblischen Texte kommt.