

:GLAUBEN

DER BEFEHL ZUM FAULENZEN

Durch den Ruhetag zur Ruhe kommen



Wie entrinnt man dem „Fluch der Ruhelosigkeit“? Manche sehnen sich nach Ruhe - und haben gleichzeitig Angst vor ihr. Angeblich soll die Grenze zwischen Arbeit und Privatleben mehr und mehr verschwinden. Vielen gefällt dieser Gedanke. In den Zehn Geboten dagegen lesen wir: *„Sechs Tage sollst du arbeiten, am siebten Tag sollst du ruhen.“* Gott gibt den Befehl zum Faulenzen! Ein geniales Gebot! Einmalig in der damaligen Zeit!

Es gibt teure Seminare, die Wege anbieten, um Ruhe zu finden. Der Tipp, den Ruhetag einzuhalten, klingt dagegen fast banal und zu einfach. Und dennoch ist er sehr wirksam – bis heute. Entdecken Sie den Segen des Ruhetags – als effektive Methode gegen den Fluch der Ruhelosigkeit.



Foto: © N. Mehm, fotolia.de

Ein Plädoyer für den Ruhetag heute

Bei heutigen Umfragen über die Wichtigkeit der einzelnen Gebote von den Zehn Geboten kommt im Allgemeinen heraus: Das Sabbatgebote wird für das unwichtigste Gebote gehalten. Für Israel war aber gerade das Sabbatgebote ein ganz besonderes Gebote, das sogar stellvertretend für die ganzen Gebote stehen konnte (Nehemia 9,14). Obwohl es nur eins von zehn Geboten ist, umfasst es textmäßig etwa ein Drittel aller Worte auf den beiden Gesetzestafeln. Gebote, andere nicht zu töten, gab es auch in anderen Völkern. Aber ein Ruhetag in dieser Regelmäßigkeit war in der damaligen Zeit neu und unbekannt! Das Sabbatgebote galt Israel als ein besonderes Gebote, weil es ein Zeichen für die besondere Beziehung zwischen Gott und dem Volk Israel ist (2. Mose 31,12-17).

Manche Christen, so auch Augustinus, Luther und Calvin, meinen deshalb auch, dass das körperliche Ausruhen am Ruhetag nur den Israeliten geboten sei, nicht den

Christen. Diese Auffassung ist aber mehr von einer anti-jüdischen Bibelauslegung geprägt als von den Texten des Neuen Testaments selbst. Genau genommen gibt es im Neuen Testament weder eine klare Anweisung für Christen, den Sabbat zu halten, noch eine klare Ansage, es nicht zu tun. Die Evangelien zeigen aber, dass Jesus selbst den Sabbat hielt! Die Aussagen, dass Jesus den Sabbat nicht halte (Johannes 5,18; 9,16), sind keine Eigensprüche, sondern Fremdaussagen, wo Jesu Gegner ihm Sabbatverletzung vorwarfen. In Wirklichkeit stellte Jesus nur die damals verbreiteten Auslegungen und Zusatzregeln zum Sabbatgebote in Frage, nicht den Sabbat an sich. Im Gegenteil, Jesus sah sich als Herr und Bewahrer des Sabbats (Markus 2,28) und stellte klar: „Der Sabbat ist um des Menschen willen geschaffen worden“ (2,27). **Deshalb bin ich überzeugt davon, dass es gut ist und Gottes weisem Rat entspricht, wenn Christen einen Ruhetag halten** – ohne damit in die Pharisäerfalle zu tappen, mit vielen Einzelbestimmungen aus dem Ruhetag einen Krampf zu machen. **Es ist töricht, den Ruhetag nicht zu halten!** Man schadet sich selbst an Leib, Seele und Geist, und man schadet seinen Mitmenschen, seiner Familie und seinen Mitarbeitern.

Sabbat und Sonntag

Die nächste Frage ist, ob Christen diesen Ruhetag nun am siebten Wochentag oder am ersten Wochentag feiern sollen. Hier mag ich – auch wegen Kolosser 2,16 – nicht streiten. Für beide Tage gibt es biblisch belegbare Argumente. Für den siebten Tag sprechen die Anordnungen aus dem Alten Testament und das Zeugnis des Neuen Testaments, wonach die ersten Christen sich auf jeden Fall auch am siebten Tag trafen. Für den ersten Tag sprechen die Hinweise aus dem Neuen Testament (Apostelgeschichte 20,7; 1. Korinther 16,2), dass sich die ersten Christen offensichtlich auch am ersten Wochentag versammelten. Da der Sabbat auch ein Zeichen der Erlösung ist, kann man eine Verschiebung auf den Sonntag theologisch damit begründen, dass Christen sich an die Erlösung durch Jesus Christus erinnern, die in seiner

Auferstehung ihren Höhepunkt fand, welche eben am ersten Wochentag stattfand. Die Auferstehung Jesu ist der Anfang einer neuen Schöpfung. So erinnert der erste Wochentag sowohl an den Beginn der alten Schöpfung, wo der erste Tag des Menschen ein Ruhetag war, wie auch an den Beginn der neuen Schöpfung.

Es ist allerdings erstrebenswert, dass man als Land, als Kultur einen öffentlichen Ruhetag hat. Denn es ist ein gewaltiger Unterschied, ob jeder einen privaten, individuellen Ruhetag hält, oder ob ein ganzes Land zur Ruhe kommt. Dies kann



Foto: © N. Mehm, fotolia.de

bestätigen, wer schon einen Sabbat in Israel erlebt hat. Keine LKWs, keine Busse, kaum PKW-Verkehr. Die Stille, die sich bei einem allgemeinen Ruhetag über ein ganzes Land legt, ist eine enorme Hilfe für jeden, auch innerlich zur Ruhe zu kommen.

Wichtige Ausnahmen

Dennoch gibt es notwendige Sonntagsarbeit. Das sind erstens jene, die am Sonntag für den Sonntag arbeiten müssen, damit andere überhaupt einen Sonntag erleben können. Prediger, Kirchenmusiker arbeiten für den Sonntag, um einen Gottesdienst zu ermöglichen. Leute im Gaststättengewerbe arbeiten am Sonntag, damit der Sonntag für andere sonntäglicher wird. Da sind zweitens die Tätigkeiten zum Schutz und zur Erhaltung von Leben, zum Beispiel Kranken- und Rettungsdienste, Polizei etc., die zu jeder Zeit verfügbar sein müssen. Dann gibt es einen dritten, allerdings umstrittenen Bereich (Hochöfen, Chipproduktion, ...), wo der deutsche Gesetzgeber Sonntagsarbeit erlaubt, weil es technisch schwierig oder unmöglich ist, den Produktionsprozess anzuhalten, ohne Produktionsmittel zu beschädigen oder nachher erhöhten Ausschuss zu produzieren. Wo man in dem dritten Bereich Sonntagsarbeit erlauben sollte und wo nicht, ist ein umstrittenes und komplexes Thema, das den Rahmen dieses Beitrags sprengen würde.

Für Menschen, die in einer dieser Berufsgruppen arbeiten, ist es wichtig, an einem anderen Wochentag einen persönlichen

Ruhetag einzuplanen. Ein solcher „persönlicher“ Ruhetag ist zwar nur die zweitbeste Lösung, aber je nach Beruf muss man mit dieser zweitbesten Lösung leben. Das ist dann ein Opfer, das man bringt, um in diesem Beruf arbeiten zu können. Dies soll natürlich nicht bedeuten, dass Christen solche Berufe meiden sollen. Im Gegenteil, der Dienst an Kranken ist eine zutiefst christliche Aufgabe. Wichtig ist, dass Tätige in diesen Berufen sich einen anderen Ruhetag suchen.

Tipps für die Gestaltung des Ruhetags heute

Wer sich dafür entscheidet, den Ruhetag zu feiern, steht vor der Frage: Wie feiere ich den Ruhetag? Es besteht die Gefahr, den Ruhetag vor allem durch detaillierte Verbote zu kennzeichnen, durch Aufzählungen dessen, was man nicht tun darf. Aber dann wird man den Sabbat wohl eher als Last denn als Lust empfinden.

Der Sabbat dient zur dreifachen Erholung und Erneuerung: Erstens körperlich und seelisch, zweitens sozial, drittens geistlich. Alle drei Aspekte sind wichtig. Kein Aspekt darf zu Gunsten eines anderen Aspekts vernachlässigt werden. Wer um der körperlichen Erholung willen auf den Gottesdienst verzichtet, verpasst die geistliche Erholung und feiert nicht den vollen Sabbat. Wer umgekehrt vor lauter Gemeindeaktivitäten am Sonntag weder Zeit für Familie noch Zeit für sich und seine körperliche Erholung hat, beraubt sich und seine Familie um den vollen Sabbatsegen.

1. Heilige den Tag 1. = Halte den Tag besonders

Dies ist der wichtigste Tipp überhaupt. Er geht zurück auf die Formulierung in der Schöpfungsgeschichte „*Gott segnete den siebten Tag und heiligte ihn*“ (1. Mose 2,3), die dann im Dekalog wieder aufgegriffen wird (2. Mose 20,8; 5. Mose 5,12). „Heiligen“ heißt, den Tag abzusondern, ihn besonders zu halten. Vom jüdischen Theologen Heschel stammt die Aussage, dass das Judentum in erster Linie eine Heiligung der Zeit und nicht des Raums ist. Diese Grundeinstellung hat das Christentum vom Judentum geerbt: Es gibt keine heiligen Orte, die ein Christ besucht haben muss. So wertvoll ein Besuch von Jerusalem für Christen sein mag, ein solcher Besuch wird weder verlangt noch als Zeichen besonderer Frömmigkeit erwartet. Aber es gibt eine Reihe von Heilsereignissen, an die Christen sich erinnern und erinnern sollen. So ist das Abendmahl eingesetzt zur Erinnerung an den Tod Jesu und von Christen regelmäßig zu feiern, egal an welchem Ort sie sind. Dieses gemeinsame Brotbrechen findet üblicherweise am Sonntag statt. Es unterstreicht damit das Besondere dieses Tages.

Der Trend geht klar hin zu einer Nivellierung aller Tage. Um den Alltag zu verschönern, planen manche zwischendurch Wellnessphasen ein. Dafür wird am Sonntag gearbeitet. Mithilfe des Internets kann man sich auch am Sonntag von irgendwo ins Firmenintranet einloggen und so nach- oder vorarbeiten. Manche machen lieber in der Woche einmal früher Feierabend, um dann am Sonntag zwei Stunden „in Ruhe“

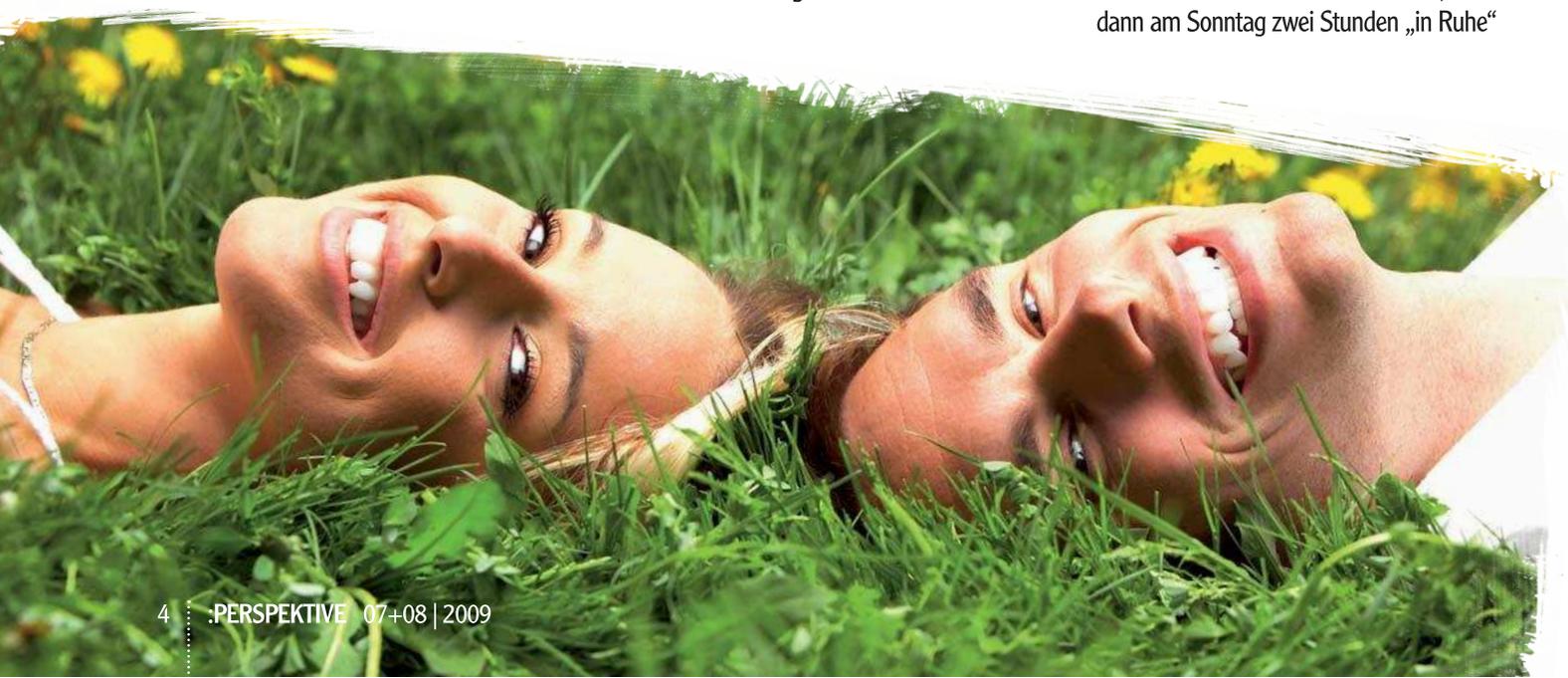




Foto: © miraco, fotolia.de

zu arbeiten. Aber „in Ruhe zu arbeiten“ ist etwas anderes als „ruhen“. Werbespots wollen uns von den Vorzügen mobiler Erreichbarkeit überzeugen: Vom Strand aus oder mitten in einer Bergwanderung kann man problemlos an einer wichtigen Videokonferenz teilnehmen. Arbeitsleben und Privatleben vermischen sich. So werden alle Wochentage einander gleich. Der Ruhetag soll aber geheiligt, abgesondert werden. Dazu ist es wichtig, ein Ritual zu schaffen, so dass klar wird: **Jetzt** beginnt der Ruhetag! In unserer Familie ist dieses Ritual das Sonntagsfrühstück.

2. Ruhe von der Arbeit - auch wenn sie Spaß macht

Gerade der moderne Mensch leidet unter einer wachsenden Anspannung im Berufsleben. Im Alltag hat er häufig das Gefühl, Knecht der Zeit statt Herr der Zeit zu sein. Der Ruhetag bietet die Erlösung von dieser Spannung. Am Sabbat muss ich nicht Getriebener sein - und ich sollte mich auch selbst nicht antreiben.

Auf die Frage, ob man am Sonntag arbeiten darf, antwortete unser jüngster Sohn Josia: „Wenn die Arbeit Spaß macht, darf man sie auch sonntags machen.“ Mein erstes Studienfach war Mathematik - und ich habe dieses Fach sehr gerne studiert. Kann man dann die Mathe-Aufgaben für das Studium am Sonntag machen? Ein Studienkollege von mir, ebenfalls Christ, praktizierte dies so, weil Mathematik für

ihn ein Vergnügen war. Dennoch: Ich habe nie sonntags für das Studium gelernt. Ich habe schon während meines Studiums geheiratet, wir bekamen unser erstes Kind, ich musste folglich Geld verdienen. Ich war also gut beschäftigt und habe dennoch als einer der Ersten aus unserem Jahrgang das Studium abgeschlossen - ohne jemals am Sonntag gearbeitet zu haben. Ich erwähne das nicht, um meine Frömmigkeit hervorzuheben. Dieses Ruhen am Sonntag hatte ich zu diesem Zeitpunkt noch nicht einmal besonders reflektiert, es war irgendwie selbstverständlich - so wie das Zähneputzen am Morgen und am Abend. Ich erwähne es, weil manche Angst haben, ihr Studium nicht zu schaffen, wenn sie sonntags nicht lernen. Aus meinem eigenen Erleben heraus mache ich Mut: Auf dem Ruhetag liegt ein Segen!

Es ist schön, wenn man eine Arbeit hat, die man gerne tut. Trotzdem ist es Arbeit. Man muss eine Leistung erbringen. Deswegen gilt: Ruhe von der Arbeit auch dann, wenn sie dir viel Spaß macht!

3. Ruhe auch von der Arbeit im Hause

Für viele ist der Sonntag der Tag für liegen gebliebene Hausarbeiten. Endlich kann man im Haus aufräumen, putzen, waschen, bügeln, das Auto waschen und anderen Arbeiten im Haus oder um das Haus herum nachgehen. Hausarbeit ist aber kein

Ruhen. (Die Notwendigkeit der Hausarbeit führte übrigens im Industriezeitalter zur Einführung des arbeitsfreien Samstagnachmittags. Man stellte fest, dass die Fabrikarbeiter/innen den Gottesdienst am Sonntag wegen häuslicher Pflichten schwänzten. So gab man den Samstagnachmittag frei für die Hausarbeit, um den Gottesdienstbesuch am Sonntag zu ermöglichen.)

Ein Pfarrer erzählte mir, dass er und seine Frau den Sonntag regelmäßig zum Wäschewaschen benutzen. „Wir benutzen aber den Wäschetrockner und nicht die Wäscheleine, damit die Nachbarn es nicht bemerken.“ Nach außen handeln sie als Pfarrerhaushalt vorbildhaft, keiner merkt, dass sie sonntags arbeiten. Aber zur Ruhe kommen sie nicht!

Natürlich gibt es Hausarbeiten, die am Sonntag geschehen müssen, wie zum Beispiel die Nahrungsversorgung der Familie. Ich plädiere dafür, die Hausarbeiten am Sonntag auf ein Minimum zu reduzieren. Anders als in strenggläubigen jüdischen Familien, die alles vorkochen, kochen wir auch am Sonntag. Aber uns ist es wichtig, dass auch die Hausfrau einen Ruhetag hat: Erstens muss auch ein festliches Essen nicht aufwändig sein, gerade bei kleinen Kindern sind schon Spaghetti ein Festessen. Zweitens wird die Last geteilt, jeden Sonntag kocht ein anderer. Diese Regelung geht vor allem mit älteren Kindern (Teens und Twens) sehr gut.

4. Ruhe von der Arbeit, als ob sie getan wäre

Der Zeitdruck am Arbeitsplatz wächst, alles muss immer schneller und immer effizienter gehen. Da der Kollege aus Kostengründen entlassen wurde, muss man seine Arbeit noch mit erledigen. Man hat den Eindruck, dass man nie fertig wird. In einem jüdischen Kommentar zu dem Sabbatgebot heißt es: „Sechs Tage sollst du arbeiten und all dein Werk tun. Ist es dem Menschen möglich, all seine Arbeit in sechs Tagen zu tun? Bleibt unsere Arbeit nicht immer unfertig? Was der Vers sagen will, ist dies: Ruhe am Sabbat, als ob all deine Arbeit getan wäre.“

Das Sabbatgebot hat in 2. Mose 34,21 den Zusatz: „auch in der Zeit des Pflügens und in der Ernte sollst du ruhen“. In der Zeit des Pflügens und in der Ernte hat ein Landwirt besonders viel zu tun. Da kommt es auf jede Stunde an. Und wenn das Wetter noch ungünstig ist, ist die Versuchung groß, doch am Ruhetag zu arbeiten. Genauso ergeht es Studenten oder Auszubildenden in der Examenzeit. Offensichtlich hat der Heilige Geist bei der Formulierung des Gebots auch an die Prüflinge gedacht. Man hat nie genug gelernt, zumindest hat man keine Sicherheit, genug gelernt zu haben. Also ist die Versuchung in Examenzeiten besonders groß, auch am Ruhetag zu lernen. Für Ernte und Examenzeit gilt: Ruhe, als ob alle Arbeit getan wäre.

Als Student hatte ich nie ein Problem damit, am Sonntag zu ruhen, auch nicht in den Examenzeiten. Heute ist die Versuchung, am Ruhetag zu arbeiten, bei mir viel stärker. Seit zehn Jahren leiten wir ein christliches Werk, und da ist immer etwas zu tun. Wir können nie sagen: Unsere Arbeit ist getan. Wer mit der Ruhe warten will, bis er alles getan hat, wird erst auf dem Friedhof zur Ruhe kommen. (Allerdings kommt er zu **dieser** Ruhe vielleicht früher als jene, die regelmäßig einen Ruhetag halten.) Deshalb gilt am Sabbat: **Ruhe, als ob all deine Arbeit getan wäre.**

Für unsere Familie war immer klar: Weder die Eltern noch die Kinder verwenden am Sonntag Zeit für das Studium. Hausaufgaben werden am Sonntag nicht gemacht (zumindest nicht so, dass wir es mitbe-

kommen). Was bis Samstag nicht erledigt wurde, bleibt bis Montag unerledigt – auch wenn die Hausaufgabe dann abzugeben wäre. Unsere Kinder sind aufgefordert, entsprechend zu planen.

5. Ruhe selbst von dem Gedanken an die Arbeit

Die Juden kennen noch eine radikalere Interpretation: Ruhe selbst von dem Gedanken an Arbeit. Sie wird durch folgende Geschichte illustriert:

Ein frommer Mann machte einst einen Spaziergang am Sabbat durch einen Weinberg. Er sah eine Lücke im Zaun und beschloss, sie auszubessern, wenn der Sabbat vorüber wäre. Am Ende des Sabbats beschloss er: Da ich den Gedanken, den Zaun zu reparieren, am Sabbat gefasst habe, werde ich ihn niemals reparieren.

Für diese Geschichte bin ich sehr dankbar. Seitdem ich sie meiner Familie vorgelesen habe, ist meine Frau sehr zurückhaltend, mich am Sonntag auf notwendige Reparaturen am Haus aufmerksam zu machen ...

6. Suche die Ruhe bei Christus (1. Gebot)

Der Ruf nach Wellness und Ruhe ist groß. Selbst in sehr verweltlichten Publikationen ist ein Ruhetag, manchmal sogar als Sabbat tituliert, in Mode. „Mach einen Tag Pause“, raten die Zeitschriften ihren gestressten Lesern und Leserinnen. Sauna, Wellnessbäder und Ähnliches werden empfohlen. Aber dieser Sabbat unterscheidet sich doch in der Zielsetzung sehr vom biblischen Sabbat. Der erste Irrtum besteht darin, dass hier Ausruhen – wie schon bei Aristoteles und Philo von Alexandrien – nur als Mittel zum Zweck gesehen wird, damit man danach effektiver arbeiten kann. Der zweite Irrtum bezieht sich auf die Person, für die der Sabbat gedacht ist. Ein so verweltlichter Sabbat dient vor allem der Person, die ihn praktiziert. In den Zehn Geboten heißt es aber ausdrücklich, dass der Sabbat ein Tag für den Herrn, deinen Gott ist (2. Mose 20,10; 5. Mose 5,14). (Diese Zielbestimmung wird durch Jesu Wort, dass der Sabbat für den Menschen ist, nicht aufgehoben.) Auf Gott soll der Sabbat sich ausrichten, sonst ist

kein richtiger Sabbat. Damit pflegen wir das erste Gebot: „*Ich bin der Herr, dein Gott*“ (2. Mose 20,2-3; 5. Mose 5,6-7).

Die biblische Geschichte von der Wüstenwanderung zeigt anschaulich, dass nur Gott wirkliche Ruhe geben kann. Die Bundeslade geht immer voraus, um dem Volk einen Ruheplatz zu suchen (4. Mose 10,33). Wer versucht, ohne Gott zur Ruhe zu kommen, wird ruhelos bleiben, auch wenn er noch so viele Sabbathandlungen praktiziert. Menschen kreisen häufig um sich selbst. Die gottesdienstliche Versammlung, wo Gott und nicht der Mensch im Zentrum ist, befreit den Menschen vom Drehen um sich selbst und den damit verbundenen Tätigkeiten.

7. Nimm am Gottesdienst teil

Das Alte Testament fordert dazu auf, sich am Sabbat für den Herrn zu versammeln (3. Mose 23,3a). Einige Psalmen zeigen, wie solch eine gottesdienstliche Versammlung ausgesehen haben mag. Später im Neuen Testament wird es bei den ersten Christen zu einer guten Gewohnheit, sich am ersten Tag der Woche zu versammeln.

Nun gibt es manchmal im Glaubensleben ein Auf und Ab. Mancher sagt vielleicht in einer Tiefphase: „Ich habe gerade solche Schwierigkeiten mit meinem Glaubensleben. Da mag ich nicht in den Gottesdienst gehen und heuchlerisch so tun, als ob alles in Ordnung sei.“ Heucheln soll man nicht, aber den Gottesdienst kann man trotzdem besuchen – und das ist auch sehr zu empfehlen. Ein Bekannter sagte einmal zu mir: „Ich gehe sonntags in die Kirche, nicht weil ich so viel Glauben habe, sondern ich gehe, um Glauben zu bekommen.“ Denn die Gemeinschaft mit anderen Christen, die Predigt, wo Gottes Wort in das Heute hineingesprochen wird, das Abendmahl, wo Gottes Zusage mit den Sinnen wahrnehmbar ist, dienen dazu, den Glauben zu stärken.

So wichtig die Teilnahme am Gottesdienst für den Ruhetag ist, man kann auch dies übertreiben. Wer vor lauter Gemeindeaktivitäten am Sonntag weder Zeit für Familie noch Zeit für sich und seine körperliche Erholung hat, beraubt sich und seine Familie

um den vollen Sabbatsegen. Der Jude Heschel hat das verstanden: „Am siebten Tag soll man Mühe und Anstrengung meiden, selbst die Anstrengung im Gottesdienst.“

8. Pflege deine Ehe (7. Gebot)

Das siebte Gebot lautet: „*Du sollst nicht ehebrechen*“ (2. Mose 20,14; 5. Mose 5,18). Um dieses Gebot zu halten, ist es wichtig, die eigene Ehe zu pflegen. Der Ruhetag gibt einem Ehepaar Gelegenheit zu einem Gespräch miteinander, das über ein Organisieren von Alltagsdingen hinausgeht. Wo man die Woche Dinge zwischen Tür und Angel oder mittels Post-it-Zettel regelt, hat man am Sonntag Zeit, dem anderen zuzuhören, das Gespräch laufen zu lassen. Man hat Zeit für das Wichtige, nicht nur für das Dringende.

Die Ehe wurde von Gott schon im Paradies eingesetzt, der Sabbat erinnert an das Ruhen Gottes am siebten Tag der Schöpfung, also dem ersten Tag, den Mann und Frau erlebten. Somit sind Ehe und Sabbat zwei Einrichtungen, die uns in unserer gefallen Welt an das Paradies erinnern.

Im Judentum gehört die körperliche Liebe mit zur Wonne des Sabbats. Verheiratete werden von den Rabbis sogar ausdrücklich ermutigt, am Sabbat miteinander Sex zu haben. Ein gutes und erfülltes Eheleben ist die beste Prophylaxe gegen Ehebruch (1. Korinther 7,5). Sie sehen: Sabbathheiligung und Eheheiligung können Hand in Hand gehen.

9. Widme dich deiner Familie (5. Gebot)

Das Gebot, den Sabbat zu ehren, und das Gebot, die Eltern zu ehren, stehen auf den Gesetzestafeln direkt hintereinander (2. Mose 20,12; 5. Mose 5,16). Das Heiligkeitsgesetz in 3. Mose 19 beginnt sogar mit diesen beiden Geboten und setzt sie direkt nebeneinander: „*Ihr sollt heilig sein, denn ich, der Herr, euer Gott, bin heilig. Ihr sollt jeder seine Mutter und seinen Vater fürchten; und meine Sabbate sollt ihr halten*“ (3. Mose 19,2.3). Die Gebote zum Schutz des Sabbats und zum Schutz der Familie stehen offensichtlich in Verbindung zueinander.

Der. Denn der Ruhetag bietet Gelegenheit, als Familie auf eine andere Weise zusammen zu kommen als im Alltag. Der Alltag ist oft gekennzeichnet von den zu erledigenden Aufgaben und Sorgen. Der Sonntag sollte einen anderen Charakter haben.

Sechs Tage haben Eltern Zeit, ihre Kinder zu erziehen, ihnen vielleicht auch Dinge zu sagen, die sie nicht gerne hören. Das Familienleben am Sonntag sollte das bedingungslose „Ja“ zueinander widerspiegeln: „Wir lieben euch Kinder – unabhängig von euren Leistungen und Schulnoten.“ Dies sollte natürlich die Grundhaltung an allen Tagen sein. Aber in der Hektik des Alltags ist das vielleicht nicht immer so deutlich erkennbar. Da ist es gut, am Sonntag kritische Themen wie Strategien zur Verbesserung der Schulnoten auszusparen. Der Sonntag bietet Zeit für **zweckfreies Zusammensein**. In unserer Familie spielen wir sonntags gerne miteinander. Wenn dies mehrere Sonntage nicht geschah, forderte vor allem unser Sohn Micha dies ein: „Wir haben schon so lange nicht mehr miteinander gespielt.“ Wir spielen auch gelegentlich während der Woche, aber am Sonntag haben wir eben auch Zeit für Gesellschaftsspiele, die zwei Stunden dauern.

In unserem Haushalt haben wir etliche Computer, die vor allem von unseren Söhnen intensiv genutzt werden. Wir führten als Regel ein: Sonntags bleiben die Computer aus. Denn wenn die Computer ausgeschaltet sind, kommen unsere Kinder automatisch irgendwann ins Wohnzimmer. Es ist ein Unterschied, ob alle im Wohnzimmer sind und jeder für sich liest, oder ob jeder in seinem Zimmer vor seinem Computer sitzt.

10. Mut zur Muße: Zeit haben, nicht vertreiben

Manche haben mir als Reaktion auf mein ursprüngliches Manuskript geschrieben, dass es viele Vorschläge enthalte von dem, was man nicht tun soll, aber demgegenüber wenig Vorschläge anbiete, was man tun soll. Nun, gerade das ist die Kunst: Am Ruhetag nichts zu tun! Es hat sich zum Teil eine Wochenendkultur entwickelt, wo manche am Wochenende ein höheres

Lebenstempo fahren als in der Woche. Man sucht den Zeitvertreib. **Der Ruhetag ist aber dafür da, Zeit zu haben, anstatt sie zu vertreiben.**

Volker Kessler

:P

Dr. Dr. Volker Kessler, Mathematiker und Theologe, aus Gummersbach. Verheiratet mit Martina, vier Kinder. 12 Jahre lang in einem internationalem Großunternehmen, seitdem Leiter der Akademie für christliche Führungskräfte und Studienleiter der Gesellschaft für Bildung und Forschung in Europa.



Die Redaktion empfiehlt als weiterführende Lektüre:

Volker Kessler, *Der Befehl zum Faulenzen* - Den Sabbat wiederentdecken, 2008, Francke-Buchhandlung, geb., 109 Seiten, ISBN 3-86827-047-7, € 7,95 (D)

