

Gib der Seele einen Sonntag

Plädoyer für einen Ruhepol zwischen den hektischen Wochentagen • Von Paul Geiß

Der ruhige Rhythmus eines schönen Sonntags ist ein Geschenk. Morgens aufstehen, eine gemütliche Tasse Kaffee, ein gemeinsames Frühstück mit Musik aus dem Radio. Der Gottesdienstbesuch, von vielen als altmodisch belächelt, von uns als notwendige und sinnvolle geistliche Gestaltung des Sonntags genossen. Jeder Gottesdienst bringt einen Abschluss der vergangenen Woche und einen Neuanfang mit sich und hinterlässt immer wieder Gedanken. Manchmal rütteln sie auf, manchmal ermuntern sie Herz und Sinne mit Musik, Liedern, Gebet und Predigt.

Seit einigen Jahren hat es sich eingebürgert, nach dem Gottesdienst mit der Pfarrerin eine Tasse Kaffee zu trinken und über dies und das zu plaudern. Immer mehr Besucher genießen das, vor allem Menschen, die in der vergangenen Woche mit vielerlei Fragen zu kämpfen hatten. Diese müssen nicht angesprochen werden, beileibe nicht, die Pfarrerin möchte ja auch aufatmen, aber die Gemeinschaft tut gut.

Und dann das gemeinsame Kochen am Sonntag: Es gibt immer etwas Besonderes, ein spezielles Rezept, ein seltenes oder geliebtes Nahrungsmittel.

Ja und dann? Ein Ausflug, eine Wanderung, im Sommer ein Bad im nahe gelegenen See, ein Besuch, ein langes Telefonat mit den Lieben in der Ferne, ein Buch, die Zeitung, eine Begegnung mit Freunden, ein Kinobesuch, ein Konzert.

Solche Sonntage sind ein Geschenk, ein



Fotos: Pixelio.de/Rainer Sturm; esz/Archiv

ruhender Pol in der hektischen Woche. Ein Freund beginnt seinen Sonntag schon am Samstagabend mit seiner Familie. Das gemeinsame Abendessen ähnelt dem jüdischen Sabbat mit liturgischem Anfang, Gebet und schon jetzt einem guten Essen, etwas Gutem zu trinken und einem vergnügten Abend im Kreis der Familie. Der Sonntag ist dann frei von Pflichten.

Im Dorf sagten manche Alten: Sonntags-

arbeit, nein, das lassen wir, denn was man am Sonntag erwirbt, das am Montag verdirbt. Aberglaube? Vielleicht und kaum einer hält sich wirklich daran. Aber der Anspruch macht Sinn, Ausnahmen in der Landwirtschaft ausgenommen.

Sonntags werden Hausaufgaben gemacht, Familienkräche ausgetragen, Liegegebliebenes aus der Woche aufgearbeitet, auch Wäsche gewaschen und Grund-

sätzliches ausgetauscht. Aber es kann ja auch einen anderen Ort dafür geben. Denn sonst ist der Sonntag genauso anstrengend wie ein Werktag.

Der Sonntag lebt von einem einfachen, plausiblen Grundgedanken. Den hat mir verschmitzt lächelnd eine weise Diakonisse verraten, als ich abgehetzt meinen Gottesdienst gehalten und über meine Belastungen geklagt habe. Den Grundgedanken hat sie vor Jahren aus einer Predigt mitgenommen: »Gib der Seele einen Sonntag und dem Sonntag eine Seele«, sagte sie. Das hat mich getroffen, seither bemühe ich mich darum. Natürlich gelingt es nicht immer, aber es hilft in allem alltäglichen Herumwirbeln wenigstens am Sonntag etwas Ruhe zu finden und das Wesentliche im Leben zu entdecken.

Paul Geiß war Gemeindepfarrer der hessen-nassauischen Kirche und lebt heute in Berlin. Er ist weiterhin als Supervisor und Publizist tätig. Schreiben Sie ihm an die Evangelische Sonntags-Zeitung (Reichneigrabenstraße 10, 60311 Frankfurt) oder per E-Mail an paul.geiss@gmx.de.



GEWINNEN SIE DIESES SOFA!



Das rote Sofa
Kirchenpresse
im Gespräch

DEUTSCHER EVANGELISCHER KIRCHENTAG
24. - 28. Mai 2017, Berlin



Liebe Leserinnen und Leser,

gemeinsam mit allen Evangelischen Kirchenzeitungen und Magazinen laden wir Sie ein, uns während des Evangelischen Kirchentags in Berlin zu besuchen. Oder Sie holen sich ein Stück Kirchentag nach Hause: Mit unseren Berichten und unserem Kirchentags-Gewinnspiel: Wir verlosen das originale rote Sofa, auf dem prominente Persönlichkeiten unseren Redakteuren während des Kirchentags Rede und Antwort stehen. Für Ihr Wohnzimmer oder für Räumlichkeiten Ihrer Kirchengemeinde. Außerdem verlosen wir 100 Bücher aus den Verlagen des Evangelischen Medienverbands EMVD. Viel Glück.

Beantworten Sie die Quizfrage und senden Sie den Coupon an:

Leserservice DieKirchenzeitungen | Wichern Verlag | Georgenkirchstr. 69-70 | 10249 Berlin

Welche herausragende Persönlichkeit wird NICHT beim Kirchentag 2017 auf dem roten Sofa Platz nehmen?

Dr. Eckhart von Hirschhausen Dr. Margot Käßmann Dr. Martin Luther

Name, Vorname

Straße, Postleitzahl, Stadt

E-Mail / Telefon

JA, ich möchte am Gewinnspiel teilnehmen und ein Probeheft bzw. Infomaterial an die o.g. Adresse erhalten.

Unterschrift

Die Gewinner werden per Los ermittelt und schriftlich benachrichtigt.
Teilnahmebedingungen unter www.die-kirche.de/teilnahmebedingungen