

## Anregungen und Tipps, wie der Sonntag – auch daheim – zu einem besonderen Tag werden kann

Das dritte Gebot legt uns Christen ans Herz, den Tag des Herrn, d. h. den Sonntag zu heiligen. Doch was bedeutet das eigentlich, „heiligen“?

Ein Blick in die Heilige Schrift kann uns hier weiterhelfen. Wir lesen dort im Buch Genesis nach der Erschaffung der Welt: *„Am siebten Tag vollendete Gott das Werk, das er gemacht hatte, und er ruhte am siebten Tag, nachdem er sein ganzes Werk gemacht hatte. Und Gott segnete den siebten Tag und heiligte ihn; denn an ihm ruhte Gott, nachdem er das ganze Werk erschaffen hatte.“* (Gen 2,2f.)

Wir lesen davon, dass Gott den siebten Tag heiligt, indem er an ihm ruht. Nachdem Gott an den vorangehenden sechs Tagen die Schöpfung gemacht hat, dient ihm der siebte Tag dazu, sich einfach an diesem Werk zu erfreuen, es zu bestaunen und so Ruhe im eigenen Tun einkehren zu lassen. Dieses Handeln Gottes ist uns Vorbild und Richtschnur. Unser Alltag ist vielfach davon geprägt, dass wir ständig etwas leisten und hervorbringen müssen. Der Sonntag möchte hier eine heilsame Unterbrechung sein: Ein Tag, an dem ich nichts leisten muss, sondern einfach nur da sein und das Leben auskosten darf. Ein Tag, um im eigenen Herzen Ruhe und Frieden einkehren zu lassen. Ein Tag, um sich über die bewältigten Aufgaben zu freuen und die Schönheit des Geleisteten zu genie-

ßen. Ein Tag, um von Gott neue Kraft geschenkt zu bekommen und ihm für sein Dabeisein während der Woche zu danken.

Gott Dank sagen und Kraft finden bei ihm, das geschieht für uns Christen wesentlich in der gemeinsamen Feier der Eucharistie. Wir versammeln uns am Sonntag, um uns in die Gegenwart Gottes zu stellen, der uns in Kreuz und Auferstehung Jesu erlöst hat. Jedes Mal, wenn wir Eucharistie feiern, bekennen wir uns dazu, dass Gott uns in Jesus neues, unvergängliches Leben erwirkt hat. Wir kommen in dem Bewusstsein zusammen, dass wir nur deswegen leben, weil Gott uns Leben schenkt. In der Eucharistie begegnen wir Gott selbst, der sich uns gleichsam zur Nahrung gibt, damit wir leben. Deswegen ist es für uns Christen *lebensnotwendig*, uns Gott zuzuwenden. Dafür ist der Sonntag in gewisser Weise reserviert. Indem er uns von anderen Tätigkeiten freihält, haben wir freie Zeit, die wir mit Gott verbringen können. So wird der Tag zu einem heiligen Tag.

Auch wenn wir aktuell am Sonntag nicht als Glaubensgemeinschaft zusammenkommen können, soll der Sonntag ein herausgehobener Tag bleiben – kein Tag wie alle anderen, sondern ein Tag der besonderen Zuwendung zu Gott, ein Tag des Aufatmens. In der Zeit der Ausgangsbeschränkung ist es wohl besonders herausfordernd, dass der Sonntag nicht wie jeder andere Tag verläuft.