

Folgende Anregungen und Tipps können eine Hilfe sein

- Ich reserviere mir (zusammen mit meiner Familie) eine feste Gebetszeit, in der ich mich bewusst in die Gegenwart Gottes stelle, um ihm Dank zu sagen für die Woche – sozusagen Rückschau halte – und um von ihm Kraft für die neue Woche zu empfangen. Dazu kann ich eine Live-Übertragung eines Gottesdienstes ansehen (verschiedene Angebote dazu unter www.neuevangelisierung-passau.de/sonntag) und/oder eine frei gestaltete Gebetszeit abhalten, in der ich z. B. das Sonntagsevangelium lese und betrachte (die Schrifttexte für jeden Tag finden sich unter www.erzabtei-beuron.de/schott).
- Ich tue etwas, das mir besondere Freude macht.
 - Wenn ich z.B. gerne ausführlich frühstücke, kann der Sonntag dafür die optimale Gelegenheit bieten. Ein festlich gedeckter Tisch ist ein guter Start in den Tag.
 - Ich kann mir mein Lieblingsgericht kochen.
 - Ich mache mit meiner Familie etwas bewusst gemeinsam, z.B. ein Spiel, einen Spaziergang oder wir erzählen uns von schönen Begebenheiten der letzten Woche.
 - Ich rufe eine gute Freundin/einen guten Freund an oder verabrede mich zum Skype-Kaffeekränzchen.
 - ...
- Ich lasse beiseite, was ich nicht gerne tue, und am Sonntag nicht unbedingt erledigt werden muss, z.B. Wäsche waschen, bügeln, arbeiten am Schreibtisch, ...
- Ich kleide mich am Sonntag besonders festlich, auch wenn ich vielleicht nur wenig aus dem Haus komme. Die schöne Kleidung bringt dennoch zum Ausdruck, dass ein besonderer Tag ist: Der Tag, an dem wir feiern, dass Gott die Welt und damit auch mich, wieder schön gemacht hat durch die Erlösung von allem, was unser Leben betrüben möchte.
- Diese Schönheit kann ich auch noch anders zum Ausdruck bringen: Ich kann versuchen, am Sonntag nur schöne Worte zu sprechen – Worte, die niemanden verletzen und nichts Schlechtes über andere sagen. Ich kann mich bemühen, Streit zu vermeiden und so für ein schönes, gutes Miteinander sorgen.
- Und vieles andere mehr! Der eigenen Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Einziges Kriterium ist die Freude, denn: Der Sonntag soll ein Tag der FREUDE sein, der Freude an Gott und der Freude am Leben – lassen wir uns diese Freude nicht nehmen, egal wie schwierig die Zeiten sind!