



**Wir sind frei**  
**... gerade am**  
**sonntag**

10 gute Gründe für  
den freien Sonntag



Der Sonntag ist ein Zeichen der Befreiung: Befreiung von Sklaverei, Ausbeutung und der Verzweckung des Menschen. Da sind sich Kirchen und Gewerkschaften mit vielen Menschen einig. In den 10 Geboten der Bibel steht: „Ich bin ... dein Gott, der dich aus Ägypten geführt hat, aus dem Sklavenhaus, ... gedenke des Sabbats: Halte ihn heilig!“ Der Sonntag erinnert auch an die Auferstehung Jesu Christi, zentrales Symbol unserer Freiheit.

Auch aus nichtreligiöser Sicht zieht der Sonntag eine Grenze für die Arbeit. Er betont das Recht auf Untätigkeit und widersetzt sich damit der Logik und der Geschwindigkeit des Kapitalismus. Als fester freier Tag entzieht er uns dem Zwang der Rund-um-die-Uhr-Gesellschaft.

1.

**Der sonntag  
ist ein  
Zeichen der  
Befreiung**

Do what  
you  
love!

„Wenn ich am Sonntag frei habe, muss ich nicht auf die Uhr schauen, kann aufstehen, wann ich will, und kann mit meiner Zeit machen, was mir gefällt. Ich muss niemandem Rechenschaft geben und bin mein eigener Chef...“ Wenn Menschen über ihren Sonntag sprechen, schätzen sie das Gefühl der Selbstbestimmung, das mit ihm verbunden ist. Der freie Sonntag ist vorweggenommener Ruhestand und nachklingende Kindheit zugleich. Er lässt uns Kraft tanken für die Woche, und stellt doch klar: Trotz meines Jobs und vieler Zwänge bin ich frei!

## 2.

**Am sonntag  
können wir  
selbstbestimmt  
leben**



Tempo! Tempo! Leistung! Unser Leben und die Gesellschaft beschleunigen sich immer mehr. Der Sonntag hingegen steht für die Arbeitsruhe. Ohne diese Arbeitsruhe leidet der Zeitrhythmus. Wie jede Zelle braucht auch der Körper eine regelmäßige Rückkehr in das Ruhepotential. Der Schlaf-Wach-Rhythmus und der Rhythmus von Werktagen und Wochenende ist für die Erholung des Menschen und für seine Gesundheit wichtig. Ohne Sonntage gäbe es nur noch Werktage. Und das würde auch der Gesellschaft schaden.

### 3.

**Wir brauchen  
Ruhephasen,  
um gesund  
zu bleiben**



Der Sonntag und die staatlich anerkannten Feiertage bleiben als „Tage der Arbeitsruhe und der seelischen Erhebung“ gesetzlich geschützt (GG Art 140). Die Arbeitsruhe am Sonntag ist ein Grundrecht. Das erste staatliche Gesetz zum Schutz des Sonntags wurde von Kaiser Konstantin schon im 4. Jahrhundert erlassen. Der arbeitsfreie Sonntag ist eine wichtige Errungenschaft, aber er ist bis heute ständigen Angriffen ausgesetzt. Menschen mussten ihn immer wieder gegen ökonomische Interessen verteidigen. Heute sind besonders die Kommunen gefragt, den Sonntag zu schützen, wenn zum Beispiel gesetzwidrige verkaufsoffene Sonntage angefragt werden.

4.

**Der sonntag  
ist durch  
das gesetz  
geschützt**



„Es ist ein Glück, dass wir den arbeitsfreien Sonntag haben“, freuen sich viele Menschen. Manche nehmen sich viel vor, andere planen gar nichts. Sie genießen es, selbst über ihre Zeit zu bestimmen oder gar nichts zu planen. Gehe ich in den Garten? Mache ich Musik? Lese ich ein Buch? Mache ich nichts? ... Aus dem Leerlauf und der Entschleunigung kann Muße entstehen. Kreativität funktioniert nicht auf Knopfdruck, sondern braucht Raum und Zeit zur Entfaltung. Schöpferische Ideen stellen sich oft gerade dann ein, wenn man nicht nach ihnen sucht.

**5.**

**Am Sonntag  
können wir  
Muße und  
Kreativität neu  
entdecken**



Wochentags bis 20, manchmal 22 oder sogar 24 Uhr arbeiten: umso nötiger ist ein Tag, der ganz frei ist von der Arbeit. Kita und Schule geben auch den Kindern einen Rhythmus vor. Auch sie brauchen freie Tage. Oft passen unter der Woche die Schulzeiten der Kinder nicht zu den Arbeitszeiten der Eltern: Man gibt sich die Klinke in die Hand. Am Sonntag ist es anders. Niemand muss gehen. Am Sonntag haben Menschen in Familien und Partnerschaften Gelegenheit, einen Tag gemeinsam zu verbringen, frei von Arbeits- und Termindruck. Bindung entwickelt sich aus gemeinsam erlebter Zeit.

**6.**



**Der sonntag  
ist ein  
Familientag**



Der Sonntag ist der abwechslungsreichste Tag der Woche. An ihm gibt es Sportveranstaltungen, Vereinstreffen, Gottesdienste, Familienfeiern, Brunch, Wanderungen, Stadtführungen, Kino- und Museumsbesuche, Ausflüge, ..... Gerade weil viele frei haben, entstehen ohne komplizierte Terminplanungen neue Kontakte, Besuche, Verabredungen, Aktivitäten und Initiativen. Der freie Sonntag ist der Tag ungeahnter Möglichkeiten.

**7.**

**Der sonntag  
ermöglicht  
Freizeit in  
gesellschaft**



Der Sonntag ist ein Geschenk der jüdisch-christlichen Überlieferung. Der jüdische Sabbat und der christliche Sonntag sind Festtage. Der freie Sonntag gibt allen in unserer Gesellschaft die Gelegenheit Feste zu feiern, Kultur zu (er)leben und sich nicht von Arbeit und Geschäftigkeit in Besitz nehmen zu lassen. Wenn ich weiß, dass ich am nächsten Tag ausschlafen kann, kann ich mich auch mal „gehen lassen“, aus dem vorgegebenen Takt aussteigen und die ganze Nacht durchtanzen.

Das Feiern am Sonntag ist der einzige Grund, warum Geschäfte in Ausnahmefällen geöffnet haben dürfen, nämlich um die feiernden Menschen zu versorgen.

8.



**Der sonntag ist  
zum Feiern da:  
ohne wenn  
und Aber.**



Und wenn der Ochs in den Brunnen fällt? (Lk 14,5)  
... darf man ihn herausholen.

Schon Jesus beschäftigte sich mit den Sabbatregeln seiner Religion und Zeit. Den Ochsen hätte er aus der Brunnengrube befreit. Denn er trat dafür ein, dass die Grundversorgung des Lebens auch am Sabbat aufrecht erhalten bleibt. Heute sagen wir: Der Sonntag ist für den Menschen da, und nicht der Mensch für den Sonntag! Wer bei Polizei, Feuerwehr, im Krankenhaus oder Altenheim „trotz des Sonntags“ arbeiten muss, arbeitet dafür, dass andere am Sonntag sicher leben können. In Kirchen, Schwimmbädern und Museen arbeiten Menschen „für den Sonntag“, für die Möglichkeit, dass andere den Sonntag genießen können.

**9.**



**Der sonntag  
ist für den  
Menschen da**



Der freie Sonntag ermöglicht Lebensqualität für alle und trägt zur Belebung der Stadt bei. Er ermöglicht der Stadt und ihren Bürgerinnen und Bürgern ein Aufatmen ohne die Geschäftigkeit und Verkehrsströme der Werktage. In manchen Städten ist dies bereits Gestalt geworden: Sie laden zum Verweilen ein!

In vielen europäischen Ländern ist der Sonntagsschutz weniger stark als in Deutschland geregelt. Aber könnte der freie Sonntag nicht auch ein „Standortfaktor“ für eine attraktive Stadt sein?

# 10.

**Der sonntag:  
kennzeichen  
einer lebens-  
werten stadt**



## ... zusammengestellt von

Andreas Böss-Ostendorf,  
Pastoralreferent; Katholische Stadtkirche Frankfurt



Dr. Gunter Volz,  
Pfarrer für Gesellschaftliche Verantwortung;  
Evangelisches Stadtdekanat Frankfurt



Karin Zennig,  
Gewerkschaftssekretärin  
Fachbereich Handel;  
ver.di Bezirk Frankfurt  
am Main und Region



Gestaltung: Annika Steinger, Bistum Limburg, 2018

**Argumentations-  
hilfe für den  
freien sonntag**

Die regionale Allianz für den freien Sonntag Rhein/Main  
in der Hessischen Allianz für den freien Sonntag

[www.sonntagsallianz-hessen.de](http://www.sonntagsallianz-hessen.de)

