

# Den Sonntag gestalten

## Anregungen und Impulse

**Nicht nur Sonntagsschutz politisch einfordern, sondern Sonntagskultur pflegen**

Wenn Christen dem Sonntag eine hohe Bedeutung für die Gesellschaft zusprechen, ist es wichtig, dass sie auch selbst diesen Tag auf neue Weise heiligen.

In gekürzter Form haben wir in diesem Faltblatt die Impulse von Prälat Summerer auf der Frühjahrsvollversammlung des Diözesanrates der Katholiken der Erzdiözese München und Freising gebündelt - in der Hoffnung, dass sie für die Gestaltung des Sonntags in den Gemeinden, in der Familie oder im Freundeskreis wichtige Anregungen enthalten.

Wenn Sie in Ihrer Gemeinde Interesse haben, in Form einer Abendveranstaltung oder eines Klausurtages einen Ideenworkshop zur Sonntagsgestaltung in der Pfarrgemeinde abzuhalten, so vermittelt Ihnen die Geschäftsstelle des Diözesanrates eine Moderation.

### **(1) Wie wird der Sonntag ein Sabbat-Tag, ein ruhender Pol in meinem Leben ?**

Sabbat heißt übersetzt „aufhören“, „Ruhe geben“, „ausruhen“. Aber „ausruhen“ heißt nicht einfach ausschlafen, sondern Dinge tun, die dem Menschen zum Menschsein verhelfen. Hierzu gehört auch Beziehungsregelung: zu Gott und zu den Menschen.

- Nutze ich den Gottesdienst am Sonntag als Ort der Besinnung und des Zu-sich-Kommens?
- Kann ich meinen Alltag wie eine Hostie in die Schale Gottes legen? Welche Möglichkeiten gibt es, um meine alltäglichen Sorgen und Ängste, aber auch meine Freuden und Hoffnungen Jesus anzuvertrauen und durch ihn verwandeln zu lassen?
- Wie gehen wir als Pfarrgemeinde mit Sportgruppen und Mannschaften um, die ihre Turniere und ihre Spiele während Sonntags-Gottesdienstzeiten austragen?

### **(2) Wie kann der Sonntag als ein Tag der Auferstehung und Freude erfahren werden?**

Als Christen feiern wir den Sonntag als Tag der Auferstehung. Der Sonntag ist nicht nur der 1. Tag der Woche, sondern

gleichzeitig auch der 8. Tag, das heißt der Tag, an dem die Neuschöpfung sichtbar werden darf und soll.

Nietzsche sagte einmal über die Christen: „Wenn ich an Gott glauben sollte, dann müssten mir die Christen erlöster aussehen.“

- Wie und wann können Gottesdienste als Orte der Freude und des Feierns erfahren werden? Wo ist die Fröhlichkeit des Sonntags spürbar?
- Welche Lieder singen wir? Welche Texte beten wir? Wird durch sie die Verheißung der Auferstehung spürbar?
- Gehen Kinder und junge Familien nur noch in den Kindergottesdienst oder sind sie auch in die „normalen“ Gottesdienste eingebunden?
- Ist die Sonntags-Freude an unserem äußerem Auftreten sichtbar, z. B. am Sonntagsgewand, am "Herrichten des Hauses", am Sonntagsessen ... ?

### **(3) Wie kann der Sonntag zu einem pfingstlichen Feiertag werden - zu einem Tag der Begegnung und des Einander-Verstehens**

Der Sonntag als pfingstlicher Feiertag ist der Tag, an dem der Hl. Geist die Verbindung zwischen Menschen herstellt - unabhängig von Geschlecht, Nationalität, Einkommen und Alter. Am Sonntag können

sich alle angenommen wissen und einander verstehen - so wie es die Apostelgeschichte von der jungen Kirche erzählt.

- Wie kann in unseren Gottesdiensten die pfingstliche Begeisterung und Leidenschaft spürbar werden?
- Ist der Geist der Gemeinschaft spürbar? Lächeln wir uns zu? Freuen wir uns, dass auch andere Menschen die Befreiung durch Gott und die Gemeinschaft mit ihm feiern?
- Wie gestalten wir den Friedensgruß? Besitzt er die Form einer Zuwendung zum anderen, die in den Tag hineinstrahlt?
- Gehen wir am Sonntag auf andere Menschen zu? (durch einen Anruf, Besuch, ...).

#### **(4) Wie können wir aus dem Sonntag Kraft für christliches Handeln schöpfen?**

Wir können nicht an einem Sonntagsgottesdienst teilnehmen oder Sonntag feiern, ohne dass das dies Auswirkungen für die kommende Woche mit sich birgt. Und diese Folgerung heisst: Friede. Friede ist nicht bloß das Nicht-Krieg-Führen, sondern Friede heisst, Raum für die Begegnung von Menschen geben, damit Menschen Mensch sein können.

- Welche Rolle spielt der Sonntag für mein christliches Zeugnis im Alltag?

### **Weiteres Material zum Sonntagschutz und Sonntagsgestaltung**

#### **Sonntag gestalten**

- Faltblatt mit Geschichten zum Nachdenken
- Faltblatt: Ideen zur Sonntagsgestaltung in der Pfarrei
- Videofilm mit Interviews von verschiedenen Personengruppen zum Thema Sonntag
- Transparent „Sonntag gestalten - Sonntag bewahren“
- Personales Beratungs- und Begleitungsangebot für einen Ideenworkshop (in Absprache mit der Geschäftsstelle des Diözesanrates)

#### **Schutz des Sonntags politisch einfordern**

- Faltblatt „7 Argumente gegen die Ladenöffnung am Sonntag“
- Materialmappe der KAB Süddeutschland „Sonntag muss Sonntag bleiben“
- Faltblatt „Verkaufsoffene Sonntage - auf welchen rechtlichen Grundlagen Pfarreien reagieren können!“
- Personales Beratungs- und Begleitungsangebot für die Planung einer politischen Aktion (in Absprache mit der Geschäftsstelle des Diözesanrates)

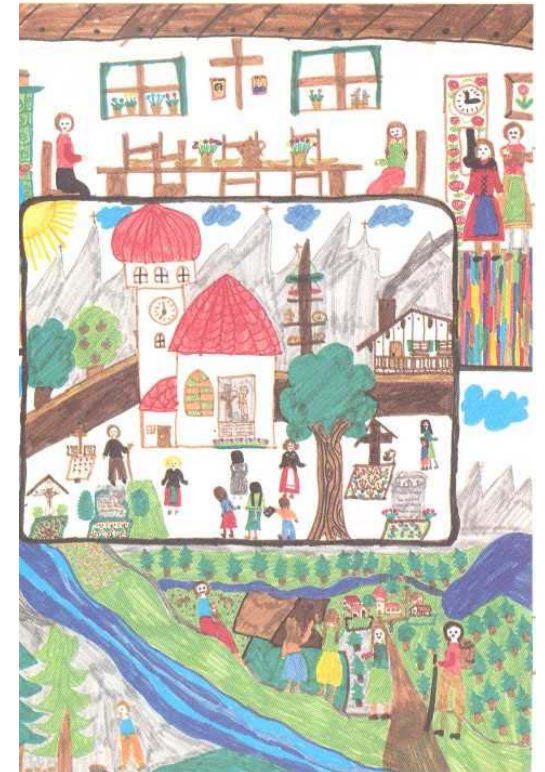
#### **Ideen zur Sonntagsgestaltung in der Pfarrei**

bitte an die Geschäftsstelle des Diözesanrates weiterleiten. In einem Faltblatt wollen wir diese bündeln und einer breiten Öffentlichkeit zugänglich machen !

Diözesanrat der Katholiken  
der Erzdiözese München und Freising  
Postfach 33 03 60, 80063 München  
Telefon: 0 89 / 21 37 - 12 61  
Telefax: 0 89 / 21 37 - 12 62  
e-mail: dioezesanrat@erzbistum-muenchen.de

# Den Sonntag gestalten

## Anregungen und Impulse



**Diözesanrat der  
Katholiken**  
der Erzdiözese  
München und Freising

