



Diözesane Frauenkommission Linz

FrauenPredigthilfe 23/2003

**ES MUSS DOCH MEHR ALS ALLES GEBEN**  
**SONNTAG UND RUHEPHASEN ALS NOTWENDIGE LEBENSUNTERBRECHUNG**

16. Sonntag im Jahreskreis – Lesejahr B / 20. Juli 2003

*Mag.<sup>a</sup> Claudia Hössinger, Theologin, Vöcklabruck*

**SCHRIFTTEXTE**

Lesung: Gen 2,2-3

Evangelium: Mk 6,30-34

**EINLEITUNG**

Sommerzeit – Ferienzeit. Reif für den Urlaub – Reif für die Insel sein.

In den heutigen Schrifttexten ist von dieser notwendigen Erholung die Rede, die von Gott sogar geheiligt wurde. Denn Gott segnete den 7. Tag und erklärte ihn für heilig. Und auch Jesus weiß in diesem Sonntagsevangelium, dass seine Jüngerinnen und Jünger – nachdem er sie ausgesandt hat – wieder einmal Zeit brauchen, um zur Ruhe zu kommen.

**KYRIE**

- Jesus, Christus – wir wollen immer mehr und das zu jeder Zeit und übersehen dabei, dass durch Konsumgier nicht nur der gemeinsame freie Sonntag und unsere Lebensqualität gefährdet sind. **Herr erbarme dich.**
- Jesus, Christus - unser Egoismus und die Einstellung „Jeder und jede ist für sich selbst verantwortlich!“ hindern uns daran, an die vielfältigen Folgen unseres Verhaltens zu denken und Solidarität zu üben. **Christus erbarme dich.**
- Jesus, Christus – unsere eigene Ruhelosigkeit und die Angst vor dem Loslassen, verhindern ein Gespür für wichtige Lebensrhythmen: Für Arbeit UND Muße, für Schaffen UND Ruhe. **Herr erbarme dich.**

## PREDIGTGEDANKEN

Arbeit, Alltag und Getrieben-Sein - diese Grunderfahrungen in unserem Tagesablauf machen uns reif für "Auszeiten". Wenn in der Bibel davon die Rede ist, dass Gott am 7. Tage, dem Vollendungstag, ruhte und diesen Tag für heilig erklärt und wenn Jesus seine Jüngerinnen und Jünger einmal in eine einsame Gegend lotst, damit sie endlich Zeit zum Ausruhen finden, dann wird deutlich, welch großen Wert diese Unterbrechungen in unserem gelebten Glauben einnehmen müssen.

„Burn out“ und „Wellness“- diese beiden Begriffspole gibt es noch gar nicht so lange im allgemeinen Sprachgebrauch. Das Gefühl des „Ausgebrannt-Seins“ einerseits und die neue „Erholungs-Industrie“ andererseits. Absolute Leistungsorientierung, mehr Stress am Arbeitsplatz, großes Pflichtbewusstsein und Perfektionismus, immer für andere da zu sein, Beruf/Familie/unbezahlte Arbeit unter einen Hut zu bringen – kurzum: einfach alles geben. Diese hohen Ansprüche an sich selbst werden in zunehmendem Ausmaß auch von Politik und Wirtschaft eingefordert. Dafür gibt es aber auch den Preis zu zahlen: Krankheiten, „ausbrennen“, Zeitnot usw. So liegt z.B. die durchschnittliche Lebenserwartung eines Schichtarbeiters bei etwa 63 Jahren. In den vergangenen zehn Jahren hat sich die Zahl der voll Erwerbstätigen, die oft unter Zeitdruck stehen, nahezu verdoppelt und liegt jetzt bei 46 %. Die durchschnittliche Wochenarbeitszeit voll Erwerbstätiger beträgt 46,4 Stunden und ist damit vom scheinbaren Standard einer 35- bis 40-Stunden-Woche weit entfernt.

Da muss es doch noch mehr geben – mehr als dieses „Alles“. Es braucht eine Einrichtung, die die Maschinenhaftigkeit des Daseins stört, die das Funktionieren behindert: Pausen, regelmäßige Unterbrechungen, Sonntag. Nicht mit der Erschaffung des Menschen wird der Schöpfung die Krone aufgesetzt, sondern der 7. Tag wird von Gott gesegnet und geheiligt, an ihm ruhte Gott. Die Vollendung der Arbeit besteht in der Ruhe.

Der christliche Sonntag geht auf den jüdischen Sabbat zurück. Das Gebot der Sabbatruhe, die für alle gilt – gleich ob Mann, Frau, Kind, Fremde, Magd oder Knecht und Vieh – gehört zu den ältesten Sozialgesetzen.

Der zyklische Wechsel zwischen Mühe und Muße war schon in der antiken griechischen Kultur bekannt und kommt in allen modernen Kulturen vor, gleich ob sie auf die christliche, jüdische, islamische oder buddhistische Religion zurück gehen.

Ein Freundes- und Familiennetz zu pflegen braucht gemeinsame freie Zeit. Das gemeinschaftliche Leben kommt am Sonntag besonders zum Ausdruck: Feiern in Vereinen, Familientreffen, Events finden hier ihren herausgehobenen Platz.

Heute wird in einer breiten „Allianz für den freien Sonntag“ gekämpft. Kirchliche Einrichtungen sind hier neben Gewerkschaft, Arbeiterkammer, Familien-, Kultur- und Freizeitorganisationen und Parteien aktiv. Mit „arbeitsfreier Sonntag“ ist nicht gemeint, dass niemand am Sonntag arbeiten darf. Es geht um die feine Unterscheidung, ob es um Arbeit AM Sonntag oder Arbeit FÜR den Sonntag geht. Unter Arbeit für den Sonntag sind alle Tätigkeiten zu verstehen, die zur Aufrechterhaltung des gesellschaftlich – kulturellen Lebens (Krankenhäuser, Rettung, Sicherheit, öffentlicher Verkehr,...) und dem Gelingen des Sonntags als Feiertag (Gastronomie, kirchliche Dienste, Freizeiteinrichtungen,..) dienen. (Natürlich sind auch Arbeiten aus „technischen Gründen“ (Hochofen,...) notwendig.

Die Erfahrung zeigt, dass es auch Zeit zur Vorbereitung dieser Ruhezeiten braucht. Hausarbeit, der Garten, alles Unerledigte und Liegegebliebene der Woche nimmt ansonsten den Sonntag ein. Die jüdische Praxis des Sabbats hat immer deutlich gemacht, dass am Sabbat auch die Arbeit der Hausfrau ruht, das Essen ist vorgekocht. Das gesamte Bedürfnis nach Erholung an einen Tag zu delegieren ist unsinnig. Arbeit braucht eine maximale tägliche Arbeitszeit und eine wöchentliche Begrenzung mit zwei arbeitsfreien Tagen. Es braucht den mehrwöchigen Urlaub genauso, wie die sozial abgesicherte Möglichkeit, ohne Angst um einen Jobverlust in Krankenstand zu gehen oder in Karenz.

Wir wissen, dass unser Leben von natürlichen Rhythmen geprägt ist, die unserem Mensch-Sein (Frau-Sein/Mann-Sein) entsprechen. Unsere Zeit zu heiligen, dazu sind wir aufgerufen - regelmäßige gemeinsame arbeitsfreie Zeiten gehören dazu.

## **FÜRBITTEN**

- Gott, du willst Leben in Fülle.  
Stärke bei allen Verantwortlichen in den Betrieben, in der Wirtschaft und in der Politik das Bewusstsein, dass der Mensch im Mittelpunkt des Handelns stehen muss und nicht zum bloßen „Mittel“ herabgesetzt werden darf.
- Gott, du willst Leben in Fülle.  
Wenn wir auf Verfügbarkeit von Dienstleistungen und Waren rund um die Uhr pochen werden wir zum Werkzeug jener, die für eine uneingeschränkte Liberalisierung des Marktes eintreten. Hilf uns rechtzeitig zu erkennen, wenn wir das Gemeinwohl gefährden und gib uns ein offenes Ohr für jene, die hier mahnend auftreten.
- Gott, du willst Leben in Fülle.  
Manche Menschen wissen mit ihrer freien Zeit nicht wirklich was sie anfangen sollen. Zu viele Menschen in Österreich, in Europa und vor allem in den Ländern des Südens sind von Armut betroffen, weil sie keine bezahlte Arbeit oder nur Teilzeitarbeit mit wenig Lohn finden. Gott, gib uns die Kraft für Gerechtigkeit in der Arbeitswelt einzutreten – für ein Recht auf Erwerbsarbeit und eine finanzielle Grundsicherung für alle.
- Gott, du willst Leben in Fülle.  
In der Regel sind es die Frauen die in unserer Gesellschaft die so notwendige unbezahlte Haus-, Erziehungs- und Pflegearbeit leisten. Schenke uns den Mut, die Ausdauer und die Kreativität die nötig ist, eine neue Verteilung dieser unbezahlten Arbeit zu leben, damit auch Frauen ihre regelmäßige Freizeit genießen können.

## GEBETE

### **Tagesgebet:**

Die Kunst aufzustehen und mich unterbrechen zu lassen, die Weisheit zu erkennen, was von all dem, was uns in diesem Leben versprochen wird, nicht genug ist für ein Leben in wahrer Fülle, darum bitten wir dich durch Jesus Christus, unseren Bruder, Amen.

### **Segen:**

(Jes 58,13f)

Wenn du deinen Fuß am Sabbat zurückhältst und nicht deinen Geschäften nachgehst an meinem heiligen Tage und den Sabbat „Lust“ nennst und den Tag des Herrn „Geehrt“; Wenn du ihn dadurch ehrst, dass du nicht deine Gänge machst und nicht deine Geschäfte treibst und kein leeres Geschwätz redest, dann wirst du deine Lust haben am Herrn, und ich will dich über die Höhen auf Erden gehen lassen und will dich speisen mit dem Erbe deines Vaters Jakob; denn des Herren Mund hat`s geredet.

So segne und behüte euch der dreieinige Gott, der uns Vater und Mutter ist, der Sohn und der heilige Geist. Amen.

## LIEDVORSCHLÄGE

Unser Leben sei ein Fest (Das Lob 425)  
Manchmal feiern wir (Das Lob 318)  
Finde den Raum (Liederquelle 56)  
Der Himmel geht über allen auf (Liederquelle 31)

---

Anfragen und Rückmeldungen richten Sie bitte an:  
Diözesane Frauenkommission Linz, 4021 Linz, Kapuzinerstraße 84, Tel. 0732/7610-3010 e-mail: [frauenkommission@dioezese-linz.at](mailto:frauenkommission@dioezese-linz.at)