

09.09.2022 um 06:30 Uhr

**hr2 ZUSPRUCH**



Ein Beitrag von

**Alexander Matschak,**

Medienkoordinator des Bistums Mainz

## Gottesdienst und Sonntag: Den Alltag unterbrechen

Die vergangenen Monate sind echt anstrengend gewesen. Für meine Frau, meine Kinder und für mich. Denn: Wir hatten eine ziemlich große Baustelle in unserem Haus. Und damit die Kosten nicht ins Unendliche steigen, haben wir natürlich auch Dinge selber gemacht. Tapeten abgerissen, Estrich rausgeschlagen, Möbel und Kisten von A nach B geschleppt, damit die Handwerker Platz haben zum Arbeiten. Und das alles natürlich meistens abends nach der Arbeit und am Wochenende. Dafür mussten wir einiges andere sein lassen, es war einfach keine Zeit: zum Beispiel mit Freunden telefonieren, Gartenarbeit, in Ruhe am Abend ein Buch lesen. Oder einfach mal nur vor sich hinträumen. Oft haben wir auch samstags und sonntags durchgearbeitet.

### Der Sonntag wurde für uns zum Werktag

Klar, wir haben das ohne Weiteres die paar Wochen lang ausgehalten. Aber rückblickend muss ich auch sagen: Die ein oder andere Pause mehr wäre besser gewesen. Mehr als einmal war ich montagsmorgens ziemlich ausgepowert – und dann wartete da eine anspruchsvolle Arbeitswoche auf mich. Der Sonntag war für uns nach und nach zu einem weiteren Werktag geworden. Und auch in die Kirche sind wir nur noch selten gegangen. Das Ritual des Sonntagsgottesdienstes hat mir dann gefehlt, diese eine Stunde Gebet und Gesang, das Hören auf Bibeltexte und Predigt. Nachträglich spüre ich, dass ich diese wöchentliche Begegnung mit Gott für meinen Glauben wirklich brauche.

### Im Gottesdienst schöpfe ich Kraft für den Alltag

Natürlich kenne ich als katholischer Kirchenmensch die Sonntagspflicht. Ganz ernst und mit erhobenem Zeigefinger heißt es im Katechismus: „An allen Sonntagen und gebotenen Feiertagen ist ein katholischer Christ zum Besuch der Heiligen Messe verpflichtet.“ Mir ist da der Satz des heiligen Benedikt lieber. In seiner Regel für den Benediktinerorden schreibt er: „Dem Gottesdienst soll nichts vorgezogen werden.“ Ich muss mir diesen Satz immer wieder bewusstmachen. Gerade dann, wenn sich die Arbeit mal wieder stapelt, drängende Termine anstehen. Denn ich weiß: Der Gottesdienst gibt mir die Kraft für den Alltag.

## **Am siebten Tage sollst Du ruhen**

Gottesdienst und Sonntag: Das sind für mich die notwendigen Unterbrechungen des Alltags. Ich finde: Ein Gottesdienst und die Ruhe am Sonntag geben der Arbeitswoche die nötige Balance. Dass das klug ist, steht schon in der Bibel. Dort heißt es schon ganz am Anfang, auf den ersten Seiten, in der biblischen Schöpfungsgeschichte: „Am siebten Tag vollendete Gott das Werk, das er gemacht hatte, und er **ruhte** am siebten Tag. (...) Und Gott segnete den siebten Tag und heiligte ihn.“