

19.06.2022 um 07:45 Uhr

**hr4 ÜBRIGENS**



Ein Beitrag von

**Dr. Barbara Brüning,**

Katholische Journalistin, Autorin und Systemische Familienberaterin, Frankfurt

## Sonntag steht für Freiheit

Der Sonntag ist ein Feiertag, an dem die meisten tatsächlich frei sind von Arbeit. Ein Tag, an dem wir ganz zu uns selbst kommen können. Wahrhaft ein Grund zu feiern! Denn Freiheit ist ein sehr wertvolles Gut.

### Die Gedanken sind frei – besonders sonntags

Gerade am Sonntag fällt mir aber manchmal auf: Es ist nicht damit getan, Menschen nach dem Gesetz von Sklaverei zu befreien. Es gibt genug Zwänge, die wir uns selbst auferlegen. Oder die die Gesellschaft uns auferlegt. Ich nutze den Sonntag gerne, um über solche Dinge nachzudenken. Um Pläne zu machen. In Gedanken mal neue Wege zu gehen. Denn schließlich gilt schon immer: Die Gedanken sind frei. Sie brauchen nur Zeit und Muße, um sich entfalten zu können.

### Freiheit von jeglichem Druck schafft Raum für neue Ideen

In der Freiheit Neues denken zu können, lassen sich neue Möglichkeiten entdecken. Eine Freundin hat mir erzählt: „Ich habe es endlich geschafft meinen Job zu kündigen. Der hat mich schon so lange nur noch fertig gemacht.“ Jetzt macht sie sich selbständig. Die Idee dazu kam ihr an einem Sonntag, erzählt sie. Bei einem Spaziergang. In einem einzigen Moment hat sie auf einmal gesehen, wie es aussehen könnte. Wie alles funktionieren könnte. Später hat sie die Details ausgearbeitet und die ganze Arbeit gemacht. „Die Freiheit von jeglichem Druck am Sonntag war einfach notwendig, um mal was Neues zu denken“, sagt sie heute.

## **Ich denke an Menschen, die tatsächlich nicht frei sind**

Und an einem solchen Tag kann ich auch an die Menschen denken, die etwa als Arbeitssklaven tatsächlich nicht frei sind. Ich will diesen Tag als einen Tag der Gedankenfreiheit und der unbegrenzten gedanklichen Möglichkeiten feiern. Und vielleicht kommen mir dann Ideen, wie ich diese Freiheit auf der Welt immer weiter verbreiten kann.