

28.09.2025 um 07:45 Uhr

hr4 ÜBRIGENS



Ein Beitrag von

Ksenija Auksutat,

Evangelische Pfarrerin, Stockstadt

Was den Sonntag besonders macht

Der Sonntag ist und bleibt ein besonderer Tag. Ich finde es schön, wenn ich mir überlege, was für mich dazu gehört. Für manche gehört etwas Besonderes auf den Tisch, ob Sonntagsbraten oder was anderes Gutes.

Früher gab es am Sonntag teureres Essen als in der Woche

Früher wurde in vielen Familien nur am Sonntag Fleisch gegessen, weil man sich das gar nicht jeden Tag leisten konnte. Sich einmal so richtig stärken und genießen, denn volle Teller waren auch in unserem Land nicht für alle selbstverständlich. Ich selbst koche mir auch was Schönes, am liebsten mit was Frischem aus dem Garten.

Zeit für einen Ausflug oder Zeit mit Freunden

Heute gehört für viele zu einem schönen Sonntag eher Zeit - freie Zeit für besondere Vorhaben. Vielleicht ein Ausflug mit einem Spaziergang. Der Besuch einer Ausstellung. Oder eine Verabredung. Ich überlege mir jede Woche, was ich mir für heute vornehme. Denn ich möchte mich sonntags immer auf einen besonderen Moment freuen können.

Der Mensch lebt nicht nur vom Brot allein - auch geistliche Stärkung kann wichtig sein

Und für mich gehört zum Sonntag auch eine geistliche Stärkung. Eine Andacht im Radio hören, den Gottesdienst feiern. Wenn ich als Pfarrerin frei habe oder im Urlaub bin, gehe ich sonntags in

die Kirche. Der Mensch lebt nämlich nicht nur vom Brot allein. (Matthäus 4,4 und 5. Mose 8,3)

Der Sonntag als Kraftquelle für die neue Woche

Mir gibt der Sonntag Kraft für die neue Woche. Ein tolles Essen. Worte und Musik, die positiv sind, die mich in der Woche leiten. Auch diese Worte, die heute in vielen Gottesdiensten zu hören sind: Alle eure Sorge werft auf Gott, denn er sorgt für Euch. (1. Petrus 5,7) Darüber denke ich gern nach und das gibt mir Kraft. Ich hoffe, viele erleben heute einen besonderen und gesegneten Sonntag.