



Personalpfarrei Hl. Maximilian Kolbe

für den traditionellen Römischen Ritus
im Kanton Zürich,
Bistum Chur

Sonntagspflicht & Sonntagskultur

Der katholische Katechismus beginnt mit der entscheidenden Frage: „*Wozu sind wir auf Erden?*“ Die griffige Antwort bekennt, dass wir nicht für diese Welt gemacht sind, sondern für das ewige Leben. Gott, der uns erschuf, hat uns befähigt, dass wir ihn erkennen und in Liebe ihm dienen, damit wir nach Vollendung der irdischen Pilgerschaft an das Ziel gelangen, dass er für uns bestimmt hat. – Das ist der Sinn unseres Lebens!

Der hl. Augustinus bringt es auf den Punkt, indem er sagt: „*Fecisti nos ad te, Domine! – Du hast uns erschaffen für Dich, o Herr, und unruhig ist unser Herz, bis es ruhet in Dir!*“

Dass wir sicher ans Ziel gelangen, gibt Gott uns einen ‚Kompass‘. Damit meine ich das *Gewissen*. Weil der Mensch von Gott und nach seinem Bild geschaffen ist, ist in ihm eine unauslöschliche Sehnsucht nach dem Wahren, dem Guten und dem Schönen. Im Innern meines Herzens ist eine Stimme, die mir das Gute zeigt und mich vor dem Bösen warnt. Wenn ich dieser Stimme folgend das Gute tue und das Böse meide, und wenn ich meine Sünden, die ich aus Schwachheit begehe, von Herzen bereue, komme ich ganz gewiss in den Himmel.

Um mir zu helfen, mein Gewissen zu bilden, damit es nicht lau wird oder abstumpft, hat Gott im Alten Testament die ‚10 Gebote gegeben. Diese 10 Gebote gehören zum Minimum dessen, was jeder Christ in- und auswendig kennen soll. Sie geben Orientierung, enthalten tiefe Weisheit und helfen uns das Gewissen zu bilden.

Von Anfang an stehen die 10 Gebote im Kontext der Befreiung des Volkes Israel aus der Knechtschaft, denn sie wurden nach dem großen Exodus gegeben, und einleitend spricht Gott zu Moses: „*Ich bin der Herr, dein Gott, der dich aus dem Land Ägypten, dem Haus der Knechtschaft, geführt hat.*“ (Ex 20, 2) Die Knechtschaft des Pharao ist ein Bild für die Knechtschaft der Sünde, aus der Gott uns durch seine Gnade erlöst. Wichtig ist die Einsicht, dass ein Leben nach der Ordnung Gottes uns nicht die Freiheit nimmt. Vielmehr sind gerade seine Gebote es, die wahre Freiheit garantieren. Sie sind Wegweiser sowohl zum zeitlichen als auch zum ewigen Glück. Deshalb sagt David im Psalm 119: „*Eine Leuchte für meinen Fuß ist Dein Wort und ein Licht für meine Pfade.*“

Schon im Alten Bund hat man die 10 Gebote den *Dekalog* genannt. Das kommt vom griechischen *deca-logos* und bedeutet *die zehn Worte*. Diese Worte haben es in sich. Wer sie studiert wird staunen, wie 10 Worte so viel sagen können. Jedes einzelne dieser Worte gleich dem Felsen, an den Moses mit seinem Stab schlug und aus dem Ströme lebendigen Wassers quollen.

Im Folgenden möchte ich den Blick vor allem auf das dritte der 10 Gebote lenken und mich bemühen, die große Bedeutung dieses Gebotes gerade für unsere Zeit zu erläutern. Mit dem Halten oder Brechen dieses Gebotes steht und fällt nämlich vieles. Soll die heutige Christenheit sich aus ihrer Totenstarre erheben und wieder lebendig werden, führt kein Weg daran vorbei sich an das dritte Gebot zu erinnern und daran, dass dieses Gebot durch das erste der fünf Kirchengebote bekräftigt und konkretisiert wird. Nun Hand auf's Herz! Kennst Du die *Zehn Gebote Gottes*, auswendig und in der richtigen Reihenfolge? Und kennst Du die *Fünf Gebote der Kirche*? – Die traurige Erfahrung lehrt, dass man heutzutage eher einen Katholiken findet, der die ‚fünf Säulen des Islam‘ kennt, als einen Katholiken, der die fünf Kirchengebote kennt.

Während ich diese Zeilen schreibe, weile ich in der Schweiz, wo nach seriösen Schätzungen der sonntägliche Messbesuch bei etwa 4 % liegt. Das bedeutet nichts anderes, als dass hierzulande 96 % der als katholisch Gemeldeten das Sonntagsgebot nicht mehr kennen. Wollen wir hoffen, dass es unter den Kirchendächern der übrigen ‚D-A-CH Region‘ besser aussieht!

Dem christlichen Sonntag ging im Alten Bund der Sabbat voraus. Der Sabbat war einem dreifachen Gedenken geweiht. Zunächst war es die Erinnerung an die Schöpfung, denn schon im Anfang hat Gott den siebten Tag gesegnet und ihn zum Ruhetag bestimmt. An zweiter Stelle stand das wöchentliche Passah-Gedenken an den Exodus: „Denke daran, dass auch du Knecht im Ägypterland gewesen bist und dich der Herr, dein Gott, mit starker Hand und ausgestrecktem Arm hinweggeführt hat! Darum hat der Herr, dein Gott, dir befohlen, den Sabbat zu heiligen.“ (Dt 5, 15) Und schließlich sollte die Heiligung des Sabbats ein Zeichen der Bundestreue sein: „Haltet meine Sabbate, denn sie sind ein Zeichen zwischen mir und euch in all euren Geschlechtern.“ (Ex 31, 13) – Immer wieder war es das große Anliegen der Propheten, eindringlich das Volk Israel zur Treue zu mahnen, die in der Heiligung des Sabbats ihren Ausdruck fand.

An die Stelle des Sabbats trat im Neuen Bund der Sonntag. In der Auseinandersetzung mit den Pharisäern bekräftigt Christus, dass der Menschensohn „Herr über den Sabbat“ ist (Mt 12, 8), dessen wahren Sinn er offenbart (Mk 2, 27; 3, 4) und den er aus dem vorbildhaften Schatten ins helle Licht der Erfüllung hinüberführt.

Von den ersten Anfängen an haben die Christen den Sonntag geheiligt. Das Johannesevangelium (20, 19 ff.) berichtet, wie am ersten Ostersonntagabend der Auferstandene den Jüngern erschien und wie sie acht Tage später, am zweiten Ostersonntag – diesmal mit Thomas – wieder versammelt waren. Weitere Zeugnisse für die urchristliche Glaubenspraxis sind Apg 20, 7 und 1 Kor 16, 2.

Schon sehr früh nannte man den Sonntag den *Tag des Herrn* (Offb 1, 9 f.). Im Lateinischen steht dafür das Wort *Dominica*, was auf Griechisch nichts anderes ist als *Kyriake*. Genau davon aber leitet sich das Wort *Kirche* ab. Sie selbst ist die *Kyriake*, das bedeutet, *die dem Herrn (Kyrios) Gehörende*, nämlich seine geliebte Braut. Sehen Sie den Zusammenhang? Der Sonntag als der *Tag des Herrn* ist der *Tag der Kirche*!

Zugleich ist der Sonntag auch der *Tag der Allerheiligsten Dreifaltigkeit*, weshalb im traditionellen Römischen Ritus an jedem gewöhnlichen Sonntag nach Epiphanie und nach Pfingsten die Präfation zu Ehren der Allerheiligsten Dreifaltigkeit gebetet wird. Dies ist darin begründet, dass Gott, der Vater, am Sonntag die Welt erschaffen hat, da er gemäß dem Schöpfungsbericht der Genesis *am ersten Tag* sprach: „*Es werde Licht!*“ Gleich der aufgehenden Sonne erfüllt Gott, der Sohn, den Ostersonntag mit dem hellen Lichtglanz seiner glorreichen Auferstehung. Und schließlich ist Gott, der Heilige Geist, am Pfingstsonntag in der Gestalt feuriger Zungen auf die junge Kirche herabgekommen.

Aus diesen drei heilsgeschichtlich so bedeutsamen Ereignissen (Schöpfung, Auferstehung, Herabkunft des Heiligen Geistes) wird deutlich, dass auch der deutsche Name *Sonntag* eine tiefe Berechtigung hat, denn er ist der *Tag des Lichtes*. Tatsächlich spricht schon im Jahr 139 der hl. Justinus in seiner ersten Apologie von dem „*nach der Sonne benannten Tag*“ und gibt dazu eine eindruckliche Schilderung des frühchristlichen sonntäglichen Gottesdienstes.

Weil nämlich der Höhepunkt, dem alles Tun der Kirche zustrebt, und zugleich die Quelle ihrer Kraft (vgl. Vatikanum II, SC 10) die heilige Liturgie ist, hat die Kirche aus Apostolischer Tradition all ihren Gläubigen die Teilnahme am Messopfer als heilige Pflicht auferlegt (CIC can 1246). Der ‚Katechismus der Katholischen Kirche‘ formuliert das so: „*Die sonntägliche Eucharistie legt den Grund zum ganzen christlichen Leben und bestätigt es. Deshalb sind die Gläubigen verpflichtet, an den gebotenen Feiertagen an der Eucharistiefeier teilzunehmen, sofern sie nicht durch einen wichtigen Grund [z. B. wegen Krankheit, Betreuung von Säuglingen] entschuldigt ... sind. Wer diese Pflicht absichtlich versäumt, begeht eine schwere Sünde.*“ (KKK 2181) Und weiter heißt es: „*Die Teilnahme an der gemeinsamen sonntäglichen Eucharistiefeier bezeugt die Zugehörigkeit und Treue zu Christus und seiner Kirche.*“ (KKK 2182)

Meinst Du also, Du könntest ein lebendiger Zweig am wahren Weinstock sein, der Christus ist (Joh 15, 5, f.), wenn Du Dich aus der sakramentalen Gemeinschaft mit IHM durch die Nichtbeachtung des Sonntagsgebotes freiwillig ausschließt? Bitte verstehe mich richtig! Ich will nicht die Höllekeule schwingen, sondern ich will all jene, die sowieso treu die Sonntagspflicht erfüllen, darin bestärken. Und ich möchte all jene Katholiken, die dem sakramentalen Leben entfremdet sind, von Herzen dazu ermutigen, neu zu beginnen, wieder den Weg zur sakramentalen Versöhnung mit Gott im Beichtstuhl zu finden und dem Besuch der hl. Messe am Sonntag jene höchste Priorität einzuräumen, die der Teilnahme (*participatio*) am heiligen Messopfer gebührt.

Im Jahr 304, während der grimmigen Verfolgung unter Kaiser Diokletian, versammelte sich eine Gruppe von 49 Christen unter Lebensgefahr in Abitene im heutigen Tunesien, um trotz des kaiserlichen Verdikts am Sonntag die hl. Messe zu feiern. Sie wurden gefangen vor den römischen Statthalter geführt. Auf die Frage, warum sie trotz des kaiserlichen Verbots am Gottesdienst teilgenommen hätten, antworteten sie: *„Sine dominico non possumus. – Ohne die Sonntagsfeier können wir nicht leben.“* Sie haben das Martyrium auf sich genommen, weil sie davon überzeugt waren, dass die Sonntagsmesse nicht nur fromme Tradition, sondern von innen heraus für jeden Christen lebensnotwendig ist.

Neben der Heiligung des Sonntags durch die Teilnahme an der hl. Messe bleibt freilich auch der ursprüngliche Anspruch, den Sonntag durch die Enthaltung von knechtlicher Arbeit zu heiligen, denn schon im Alten Bund war dem dritten Gebot hinzugefügt: *„Sechs Tage sollst du arbeiten und all dein Werk tun. Der siebte Tag aber ist Sabbat für den Herrn, deinen Gott. Da darfst du kein Werk tun, weder du selbst noch dein Sohn noch deine Tochter, noch dein Knecht, noch deine Magd, noch dein Vieh, noch der Fremde, der sich in deinen Toren aufhält. Denn in sechs Tagen hat der Herr den Himmel, die Erde und das Meer und alles, was in ihnen ist, erschaffen; aber am siebten Tag ruhte er.“* (Ex 20, 9-11)

Während der großen Wanderung durch die Wüste hat Gott sein Volk mit Manna gespeist. Doch gab er dieses Manna nach einer heiligen Ordnung: *„Das ist das Brot, das der Herr euch zur Nahrung gibt. Folgendes nun gebietet der Herr: Jeder sammle davon, soviel er zur Nahrung braucht.“* ... Die Israeliten taten so und sammelten, viel oder auch wenig. ... Jeder hatte, soviel er zur Nahrung brauchte. Moses sagte darauf zu ihnen: *„Niemand lasse davon bis zum nächsten Morgen übrig!“* Einige hörten aber nicht auf Moses und ließen doch bis zum nächsten Morgen etwas übrig; das wurde dann faul, wurmig und stinkend.“ (Ex 16, 15-21) Anders aber war es am sechsten Tag, denn da waren sie angewiesen, für den Sabbat die doppelte Menge aufzuheben, und das faulte nicht noch bildeten sich Würmer. Und Moses sprach: *„Esst dies heute, denn Sabbat ist heute für den Herrn. Nichts werdet ihr heute auf dem Feld finden. Sechs Tage sollt ihr es sammeln, am siebten Tag ist Sabbat, an diesem gibt es nichts.“* (Ex 16, 25 f.)

Jesus Christus hat durch seine Grabesruhe am heiligen Karsamstag die Sabbatruhe im vollen Sinn des Wortes erfüllt. Zugleich hat er den Aspekt der Ruhe auf den christlichen Sonntag hinübergenommen. Die Enthaltung von knechtlicher Arbeit dient zur Pflege edler Muße. Die Muße ist freilich nicht zu verwechseln mit dem negativ konnotierten ‚Müßiggang‘, denn dieser ist *„aller Laster Anfang“*. Der Müßiggang steht für vergeudete Zeit, unmotiviert-sinnleeres Nichtstun oder gar ein Abgleiten in unehrenhaft-weltliche Vergnügen.

Die Muße hingegen ist sinnvoll genutzte freie Zeit. Als wesentlicher Bestandteil christlicher Sonntagskultur steht sie für innere Sammlung und Ruhe und für die Freiheit zu geistiger Entfaltung. Die christliche Woche beginnt mit einer kostbaren Auszeit, damit wir gewissermaßen ‚auftanken‘. Die erste Priorität sonntäglicher Ruhe ist *„das Reich Gottes und seine Gerechtigkeit“* (Mt 6, 33). In dankbarem Gedenken dessen, was Gott für uns getan hat, hat die Feier des Sonntags zugleich eine eschatologische Dimension, denn sie weitet den Blick über alles Irdisch-zeitliche hinaus und nährt die Hoffnung auf das ewige Leben. Da aber die Gottes- und die Nächstenliebe untrennbar verbunden sind, ist der Sonntag auch *Tag der Familie*, wie der Katechismus sagt: *„Die Christen sollen den Sonntag auch dadurch heiligen, dass sie ihren Angehörigen und Freunden die Zeit und Aufmerksamkeit schenken, die sie ihnen an den übrigen Tagen der Woche zu wenig widmen können.“* (KKK 2186)

Abschließend noch ein Wort zum inneren Zusammenhang von *Kult* und *Kultur*. Beide Begriffe sind nicht nur sprachlich verwandt, sondern auch innerlich miteinander verbunden. Beim lateinischen Wort *cultus* denken wir nicht nur an Ackerbau und Viehzucht, sondern vor allem an den *cultus divinus*, nämlich den Gottesdienst. So verstanden ist der *Kult* die Wurzel jeder wahren *Kultur* und jeder *Zivilisation*. Die *Kultur* beeinflusst nicht nur die Architektur, die Kunst und die Musik, sondern ganz tiefgreifend auch das edle Miteinander der Menschen in allen Bereichen des alltäglichen Lebens. Zur christlichen *Familienkultur* gehört neben der *Gesprächskultur*, der *Streitkultur* und der *Tischkultur* ganz wesentlich auch die *Sonntagskultur*. Wie schön und kostbar ist es, wenn eine Familie versteht, miteinander sowohl zu beten als auch ein festliches Mahl zu halten, zu musizieren und zu spielen.

In den Erinnerungen meiner Kindheit gibt es noch die Feierlichkeit sonntäglicher Kleidung, das Geheimnisvolle der dem Sonn- und Feiertag vorbehaltenen ‚Guten Stube‘, das Sonntagsgeschirr und das Sonntagsbesteck, ganz zu schweigen vom Duft des Sonntagsbratens. Gestorben ist die ‚Gute Stube‘ in den 1970er Jahren an der Ausbreitung des Fernsehers, der fortan zum Mittelpunkt des modernen ‚Wohnzimmers‘ wurde.

Wenn ich in Jerusalem weile, mache ich gerne am Samstagnachmittag einen Spaziergang durch Me'a Sche'arim. Das ist eines der ältesten Viertel der Jerusalemer Neustadt, welches hauptsächlich von sog. ultraorthodoxen Juden bewohnt wird. Als strikte Regeln gelten am Sabbat in diesem Bereich: Die Straßen sind für den Verkehr gesperrt. Es fährt kein Auto und keine Straßenbahn. Es gibt kein elektrisches Licht und überhaupt keine Elektronik, weder Telefone noch Computer noch Fernseher, nicht einmal Lichtschalter dürfen betätigt werden. Es ist streng verboten, am Sabbat Fotos zu machen oder Videos aufzunehmen. Einkauf, Geld zu benutzen oder Geschäfte zu öffnen ist untersagt. Stattdessen verwandelt sich das ganze Stadtviertel und atmet eine ruhige, fast zeitlose Atmosphäre. Auf den Straßen sieht man Menschen in traditioneller Kleidung. Die Männer tragen schwarze Anzüge, weiße Hemden und Hüte oder Schtreimel. Die Frauen tragen lange, elegante Röcke und Blusen, auf den Köpfen Scheitel und Tichel. Familien spazieren über die Straßen, Kinder laufen in Gruppen und spielen vergnügt mitten auf großen Kreuzungen. – Ja, es mutet seltsam an, und ‚kopieren‘ will man das keineswegs. Doch ehrlich gesagt befällt mich in Me'a Sche'arim eine Art von Wehmut, weil der Sonntag doch so viel höher steht als der Sabbat und weil in christlichen Ländern von Sonntagsruhe häufig so ganz und gar nichts zu spüren ist.

Würden sich Christen in der Art und Weise, wie sie den Sonntag feiern, auch nur ein ganz kleines Scheibchen von dem oben Geschilderten abschneiden: würden sie dem Ruf der Glocken zur heiligen Messe folgen, wären sie etwas mehr füreinander da, würden sie sich ein klein wenig besser kleiden, ein klein wenig mehr Abstand zu Elektronik und Cyberwelt halten, wären sie am Sonntag offline und würden sie weder tiktoken noch gamen, würde es sonntags in den Städten und Dörfern die ein oder andere verkehrsberuhigte Zone geben, würde man lustwandelnde Familien und spielende Kinder auf den Straßen sehen und am Sonntag ein klein wenig mehr frohes Kinderlachen hören ... - Wäre das nicht menschlich und religiös ein echter Gewinn?

Thalwil, den 27. Februar 2025

P. Martin Ramm FSSP, Pfarrer