



Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Katholischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Sonntagskirche | 05.09.2021 08:55 Uhr | Cornelia Schroers

## Sonntagsstille

Sonntag morgen, kein Wecker klingelt, ich kann ausschlafen. Da ich unter der Woche schon früh zur Arbeit muss, genieße ich das. Sonntage, die sind zum Ausschlafen da, also meistens, es gibt Ausnahmen.

Angefangen hat das eigentlich mit den Ausnahmesonntagen als ich so ungefähr 13 Jahre alt war. Bei uns in der Gemeinde gibt es sonntags um 8:00 Uhr eine Frühmesse. Ich war Messdienerin und irgendwie stand ich dann mal im Dienstplan für diese Frühmesse eingeteilt. Zuerst war ich überhaupt nicht begeistert. Ey, 8:00Uhr? Das war ja so, als wenn ich zur Schule müsste. Ich habe mir aber natürlich meinen Wecker gestellt und mich an besagtem Sonntagmorgen fertig gemacht. Alle anderen im Haus schlummerten noch. Irgendwie was das fast ein bisschen unheimlich, so als Einzige im Haus rumzugeistern. Ich habe mein Fahrrad aus der Garage geholt und bin unsere Straße entlanggefahren. Ich hatte das Gefühl ganz allein unterwegs zu sein. Auch auf der Hauptstraße war nichts los. Ich konnte mit dem Fahrrad mitten über die Fahrbahn fahren. Das war irgendwie cool und das verpasste Ausschlafen war vergessen. Die Messe selbst war eher spärlich besucht. Aber auch das hatte was: So quasi Gottesdienst im kleinen Kreis. Die Orgel klang so laut und irgendwie wirkte die Kirche auf mich noch größer als sonst. Als der nächste Dienstplan aufgestellt wurde, habe ich mich freiwillig für die 8:00 Uhr-Messe am Sonntag gemeldet. So zwei bis dreimal im Monat habe ich das gemacht. Dieses schöne Gefühl vor allen anderen am Sonntag schon unterwegs zu sein, habe ich nie vergessen.

Auch heute stehe ich manchmal sonntags ganz früh auf. Das sind dann meine Ausnahmesonntage. Was ich damals als Teenie schon gefühlt habe, mache ich heute ganz bewusst: Die Stille genießen bevor der Tag anfängt und beten. Gott beginnt den Tag und er macht das so oder so, egal ob ich dabei bin, oder nicht. Er fängt einfach an, die Sonne geht auf. In einem Songtext heißt es übersetzt: "Jeder Sonnenaufgang ist ein in den Himmel geschriebener Liebesbrief." Und genau das kann ich spüren, wenn ich mich darauf einlasse, wenn ich mit all meinen Sinnen dabei bin. Das Handy bleibt aus, alle Ablenkung ausgesperrt. Was kann ich hören? Wie fühle ich mich? Was sehe ich, wenn ich aus dem Fenster schaue oder auf meiner Terrasse sitze? Sonntags, da schläft die Welt aus, da dauert es länger bis der Verkehr auf der Straße rollt und die Stille endet. Ich kann einfach zuschauen, wie Gott mir zeigt, dass er einen neuen Tag geschaffen hat, dass die Nacht vorbei ist und das Licht zurückkommt.

Einer, der diese besondere Zeit am Morgen auch gerne genutzt hat, das war Jesus. Der war wohl auch kein Morgenmuffel. In der Bibel heißt es: "Am Morgen noch vor dem Tage, stand er auf und ging hinaus. Er ging an eine einsame Stätte und betete dort."

Daran denke ich auch, wenn ich die Zeit am Morgen nutze. Gerade in Zeiten in denen ich innerlich unruhig bin, wenn ich das Gefühl habe, dass mir Alles zu viel ist, dann bringt mich diese frühe Stunde nochmal ganz intensiv mit Gott in Kontakt.

Aktiv dabei sein, wenn Gott den Tag beginnt, das gibt mir innere Ruhe und irgendwie auch

Zuversicht: Der neue Tag beginnt. Was auch immer gestern war, es ist vorbei und der neue Tag ist ganz ohne mein Zutun gekommen. Ich kann tief durchatmen und sagen "Ok, dann schauen wir mal, was dieser Tag bringt."

Auch wenn es jetzt nicht mehr so ganz früh ist: Ich wünsche Ihnen einen guten, intensiven neuen Sonntag.