

Kirche in WDR 2 | 25.07.2026 05:55 Uhr | Uta Garbisch

## Sonntagsanruf

Es gibt ein Ritual, das fast jeder kennt, aber kaum noch jemand feiert. Es gilt als bürgerlich, ein bisschen spießig oder sogar als nervige Pflicht: Der Sonntagsanruf.

Heute machen sich Comedians wie Sebastian Lehmann auf den Brettern der Welt darüber lustig. Sie parodieren die immer gleichen Fragen nach dem Wetter, das laute Dazwischenrufen des Vaters und die mütterliche Sorge, ob man denn auch genug gegessen habe. Wir lachen darüber, weil wir das alle kennen. Vielleicht auch, weil wir uns manchmal eingeengt fühlen von dieser permanenten Fürsorge.

Ein Blick zurück in die 1980er Jahre. Das muss man sich mal vorstellen: Damals ist dieser Anruf ein diszipliniertes, fast feierliches Ereignis gewesen. Sonntagabends habe ich im Flur meiner WG gesessen. Warum? Weil die Bundespost nur am Wochenende abends ihren günstigen Tarif freigeschaltet hat. Ferngespräche unter der Woche haben ein Vermögen gekostet. Und die Strichliste über die gesprochenen Minuten sind in meiner WG nie aufgegangen.

Oft ist besetzt gewesen, die Leitungen überfordert, man musste warten, sich kurzfassen, die anderen in der WG wollten ja auch.

Heute leben wir in einer Welt mit ziemlich großer Unverbindlichkeit. Wir liken, wir swipen, schicken kurze Sprachnachrichten zwischen Tür und Angel. In so einer Zeit ist das Festhalten an einer festen Verbindung fast schon ein Gegenentwurf. Wenn wir uns sonntags ganz bewusst Zeit füreinander nehmen. Ohne Ablenkung, ohne nebenbei Feeds zu scrollen. Psychologen sagen, dieses Ritual gibt Halt.

Ein Telefonat mit den Eltern verändert nicht die Welt. Aber im Kleinen geht es doch genau darum: Sich gegen Entfremdung zu stemmen. Beziehungen nicht den Algorithmen zu überlassen, sondern dem echten, manchmal auch anstrengenden Gespräch.

Vielleicht bedeutet das in unserem beschleunigten Alltag genau das: Das Rad der permanenten, digitalen Hektik für einen Moment anhalten. Die Apps mal ignorieren. Die vertraute Nummer wählen. Das geht heute ja jeden Tag, nicht nur sonntags. Zuhören. Standhalten, auch wenn die Fragen manchmal nerven. "Das Kind seiner Eltern bleibt man eben sein ganzes Leben lang", sagt auch Sebastian Lehmann, "und das ist auch gut so."

### Quellen:

<https://www.rundschau-online.de/ratgeber/familie/elterntelefonate-autor-sebastian-lehmann-hat-lustige-gespraechе-in-einem-buch-gesammelt-343450>

<https://www.youtube.com/@SebastianoLehmann/shorts>

<https://www.welt.de/gesundheit/article107281161/Psychologie-Warum-Rituale-fuer-Familien-enorm-wichtig-sind.html>

(alle zuletzt abgerufenen am 26. Juni 2026)

Redaktion: Rundfunkpastorin Sabine Steinwender-Schnitzius