



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

Sonntagskirche | 04.02.2024 08:55 Uhr | Ulrich Clancett

Woche rum – was bleibt für die nächste?

So ein Sonntagmorgen beginnt in aller Regel etwas stiller, als die anderen Morgen in der Woche. Viele Menschen nutzen ihn, um etwas innezuhalten, die Dinge innerlich zu sortieren. Da hat jeder und jede so seine und ihre Rituale. Ganz unterschiedliche Weisen, die letzten Tage Revue passieren zu lassen. Die eine nutzt die Ruhe des Schlafzimmers im Bett noch, um die Gedanken zu sammeln, der andere schnürt vielleicht (wenn das Wetter es zulässt) die Laufschuhe und dreht eine Jogging-Runde – in der frischen Morgenluft bekommen viele den Kopf so richtig frei. Wieder ein anderer hört in Ruhe Musik und lässt die Seele baumeln – etwas, was im Alltag sonst kaum gelingt. Eine andere macht sich in der Küche zu schaffen und freut sich darauf, dem Partner oder der Familie ein tolles Sonntagsessen auf den Tisch zu zaubern. Bei dieser Art von Entfaltung der Kreativität kommen eben auch immer wieder rückschauende Gedanken auf, die das Geschehen in der vergangenen Woche noch einmal in einem ganz anderen Licht erscheinen lassen – oder vielleicht sogar mit neuen Ideen spicken, um in der folgenden Woche mit neuer Motivation an die Lösungen alter Probleme zu gehen.

Oder ein Gottesdienstbesuch steht an – oftmals eine ganz eigene Quelle der Erholung mit immer wieder neuen Anregungen für den Alltag.

Wie auch immer – der Sonntag ist eben genau dazu gedacht, innezuhalten, das Vergangene nicht einfach abzuhaken und wegzulegen – sondern es einzuordnen und vielleicht sogar weiterzuentwickeln – damit die folgende Woche besser gelingt.

Was mich in den letzten Monaten – eigentlich Jahren etwas stutzig gemacht hat – das beobachte ich immer mehr auch im Wochen-Rhythmus. Es ist der Satz, der zunehmend zum Ende eines Jahres bemüht wird: Gottseidank – dieses miese Jahr ist vorbei – hoffentlich wird das neue besser. Und heruntergebrochen auf das Wochenende und den Sonntag:

Gottseidank – diese Mist-Woche ist vorbei. Weg damit – hoffentlich wird die nächste besser.

Der Blick richtet sich immer mehr auf all' das, was nicht gelungen ist als auf das Schöne und Gelungene. Alles immer nur schlecht und schlechter. Und ich frage mich zunehmend beängstigt: Wohin führt diese Abwärts-Spirale – und zu welchem Ende führt sie? Und was kommt dann?

Heute wird in den katholischen Gottesdiensten ein Text aus dem Alten Testament vorgetragen, ein Abschnitt aus dem Buch Ijob. Dessen Elend ist ja bis heute Sprichwörtlich. Eine Hiobsbotschaft jagt die andere. Dem armen Kerl geht es schlecht und schlechter. Irgendwie kann Hiob seine Lebenshoffnung bald nicht mehr auf Gott setzen. Er versteht nicht, warum Gott ihn so geschlagen hat – und so lässt er der Klage über das Elend des Menschenlebens freien Lauf: "Schneller als das Weberschiffchen eilen meine Tage, sie gehen zuende, ohne Hoffnung", heißt es da in der Bibel. Trostlos – doch wie viele Menschen entdecken zunehmend genau diese Seite, wenn sie kurze Zwischenbilanzen ziehen, etwa in der Stille des Sonntagmorgens. Der Bibeltext zeigt mir, dass hier der Mensch mit all' seinen Belastungen in den Blick genommen wird. Keine frommen Sprüche – Klartext.

Eine Alternative und einen Tipp, wie man mit solchen belastenden Erfahrungen umgehen kann, liefert Jesus im Sonntags-Evangelium: Er setzt sich heilend für alle Menschen ein, die nach seiner Hilfe rufen. Und davon gibt es mehr als genug. Aber auch er braucht Ruhepunkte, damit er nicht in einem Burn-Out ladet und sich total verausgabt: "In aller Frühe, als es noch dunkel war, ging er an einen einsamen Ort, um zu beten", heißt es da in der Bibel. Selbst der Gottessohn nimmt sich Zeit fürs Gebet, lässt das Geschehen der letzten Tage an sich noch einmal vorüberziehen. Da wird er auch das Gute sehen, was ihm begegnet ist, neben all dem Elend. Diese Pausen braucht es einfach. Wenn man so will, ist jeder freie Sonntag ein Himmels Geschenk, sich Pausen zu setzen und zu nutzen. Ob beim ausgiebigen Sonntagsfrühstück, beim Spaziergang, beim Telefonat mit vertrauten Freunden, oder mit sich alleine und vor Gott: Ich wünsche Ihnen einen schönen ersten Sonntag im Februar, mit einem guten Blick auf die vergangene Woche, möglichst klaglos!