

# Sonntag ist Ostertag!

Eigentlich hatte Gott den Samstag, den Sabbat, zum Feiertag erklärt. Christen haben den Feiertag auf den Sonntag verschoben. Ist der Sonntag auf einem religiösen Verschiebebahnhof entstanden? Wollten die frühen Christen die »Religionen der Profile« ausrufen und sich vom Judentum abgrenzen? Die Gründe sind theologische mit psychologisch bedeutsamen Folgen.

**D**azu gibt es eine tolle Geschichte!« Die Augen von Matthias Kapp, Pastor im Bezirk Mössingen, leuchten, wenn er die Geschichte der Auferstehung Jesu erzählt. »Am Tag nach dem Sabbat haben die Frauen Jesus im Grab gesucht, aber nicht gefunden. Er war auferstanden!« Die Freude darüber habe sie tief erfüllt, sie seien losgezogen, hätten den Jüngern zunächst erschreckt, aber auch begeistert erzählt, das Leben mit Jesus könne weitergehen. »Er lebt!« Ein Auftakt für eine neue Perspektive, meint Matthias Kapp: »Ich glaube, es ist toll, wenn wir die Woche mit einem Ruhetag beginnen, dem Ostertag. Ich beginne bewusst mit Jesus, und dann geht er mit mir durch die Woche.«

Regelmäßige Ruhezeiten seien sehr wichtig, ergänzt Dr. Benjamin Zeller, Psychotherapeut am Stuttgarter Bethesda-Krankenhaus. »Sonst nehmen meine innerlichen Alarmsysteme an, sie müssten die erhöhte Arbeitsanspannung unbegrenzt aufrechterhalten.« Wir gehen meist unbemerkt zu lange über unsere Leistungsgrenzen, sagt Zeller. Werde es dann klar, sei es oft schon zu spät. Wer der Ruhe nur dann Platz im Leben einräumt, wenn alles erledigt ist, erledigt also zuallererst sich selbst.

## Schluss mit Einseitigkeiten!

Doch die Arbeitswelt fordert ein immer stärkeres persönliches Engagement, die Grenzen zwischen Privat- und Arbeitsleben verschwimmen zusehends. Umso wichtiger ist es, genau diese Grenze bewusst zu ziehen. Denn ohne ausdrückliche Ruhe- und Erholungszeiten gerät zuerst die Leistungsfähigkeit unter die Räder und dann der Leistungsträger. Deshalb gehört zu einem Arbeitsrhythmus auch ein Ruherhythmus; deshalb bietet der Sonntag eine ideale Gelegenheit aufzutanken. Damit aber der Sonntag nicht nur im Kalender steht, sondern tatsächlich zum Ruhetag werden kann, sollten

wir ihn bewusst gestalten, rät Zeller. Wichtig sei es, die eigenen Sinnesorgane abwechselnd und nie zu lange zu belasten. »Variable und geringe Reizdichte« nennt er das und meint etwa einen Spaziergang in der Natur oder einfach im Garten zu sitzen und in die Ferne zu schauen. Für Matthias Kapp gehört zum Sonntag unbedingt der Gottesdienst. Hier kommt er zur Ruhe, vor allem, wenn er mal nicht selbst auf der Kanzel steht. »Gottesdienst ist für mich ein Raum, wo ich hören kann, nicht immer nur reden muss. Wo ich singen und mit anderen zusammensein kann. Für mich wirklich ein Auftanken!«

Es versteht sich fast von selbst: Auftanken gehört an den Anfang, nicht ans Ende. Jeder Autofahrer weiß das. Deshalb ist der Wandel des Ruhetags vom Wochenschlusstag zum Wochenbeginn kein »verrutschter Tag«. Es ist ein Perspektivwechsel, ein Blick nach vorne. »Ich könnte am Sonntag nach dem Abendessen die kommende Woche vorausplanen und vorausschauen«, schlägt Dr. Benjamin Zeller vor. Aus der Ruhe heraus Dringliches von Wichtigem zu unterscheiden helfe, die richtigen Prioritäten zu setzen. Aus ständigem Improvisieren kann überlegtes Organisieren werden. Kräfte lassen sich besser einteilen. Es ist aber nicht nur eine Frage rationaler Arbeitsorganisation, auch innerlich können wir aus einem bewussten Ruhe-Sonntag Kraft schöpfen für die nächste Woche, ist Matthias Kapp überzeugt: »Sonntag ist Ostertag, der Tag, wo die Sonne aufgeht, wo der Tod vorbei ist, wo ein neues Licht ins Leben hineinbricht.«

## GERRIT MATHIS

ist Redaktionsleiter der Hörfunkagentur »radio m« der Evangelisch-methodistischen Kirche in Stuttgart.

