

## Sonntag – zur Ruhe kommen



Mo Di Mi Do Fr Sa **So**

### Klarheit gewinnen

„Nur ein ruhendes Gewässer wird wieder klar.“ Diese Weisheit aus Tibet veranschaulicht, wozu es den Sonntag gibt: Er schenkt uns Ruhe, die hinter uns liegende Woche sacken zu lassen und wieder klar zu sehen. Der „normale“ Alltags- und Arbeitsrhythmus lässt kaum Verschnaufpausen zu. Am Sonntag wird diese Betriebsamkeit unterbrochen. Wir können durchatmen, innere Wogen glätten und unser Leben betrachten und ausrichten.

### Am Sonntag mache ich „blau“

Wir machen uns in diesem Falter Gedanken darüber, wie Sie aus dem Sonntag einen ganz besonderen Tag machen können. Und jetzt kommt das Allerschönste: Sie brauchen gar nichts davon ins Auge fassen, Sie machen ganz einfach einmal wirklich „blau“! Nicht arbeiten, nicht denken, loslassen, sich nicht rechtfertigen, keine sinnvollen Tätigkeiten anstreben.

### Sich schönen Dingen zuwenden

Was für Sie schön ist, wissen Sie am besten. Das kann ein persönliches Steckenpferd sein, vielleicht etwas Kulinarisches oder Kultur, Natur, Lesen, Musik, Kunst, Handarbeiten, Gartenpflege ...

## Sonntag – Zeit mit meinen Lieben



Mo Di Mi Do Fr Sa **So**

### Ein Sonntag ganz im Zeichen der Familie

Mit möglichst vielen Familienmitgliedern wird ein Tag mit einem gemeinsamen „Programm“ geplant und umgesetzt. Vielleicht gibt es Aktivitäten, die sich in Ihrer Familie bereits bewährt haben, ansonsten haben wir zur Anregung ein paar Klassiker aufgelistet:

- Spieleabend mit bereits erprobten Spielen oder ein neues Spiel ausprobieren
- besonders kochen/essen/frühstücken, evtl. Picknick
- Essen gehen, evtl. Kaffeehaus, Kuchen oder Süßigkeit
- Fotos anschauen
- mit der ganzen Familie Fotos (evtl. an ungewöhnlichen Orten) machen oder Video drehen
- gemeinsam ins Kino gehen/Film anschauen
- Veranstaltungskalender durchforsten: Theater, Lesung, Museum, Ausstellung, Vernissage, Stadtführung
- eigenes „Kulturprogramm“ zu Hause (Geschichten, Texte, Musik, Doku schauen, Kasperltheater)
- Gottesdienst besuchen, andere Formen des Gebetes
- Spaziergang/Wanderung/Radtour
- jemanden besuchen/einladen
- zusammensitzen und Ereignisse der vergangenen Woche erzählen
- anderer Vorschlag:

## Sonntag ist ein Tag zum Feiern



Mo Di Mi Do Fr Sa **So**

### Sonntag = Feiertag

Es hat einen guten Grund, warum der Sonntag als Feiertag bezeichnet wird, Sie können das ruhig wörtlich nehmen: An einem Feiertag soll gefeiert werden!

### Was macht eine schöne Feier aus:

- **der besondere Anlass** – der Sonntag ist ein solcher! Christen wissen sich in der Messfeier untereinander und mit Jesus verbunden. Das gilt für alle Menschen: Woran wir glauben, wofür wir leben, mit wem wir verbunden sind, soll seinen feierlichen Ausdruck finden.
- **besondere Menschen** – lassen Sie sich die Menschen, die für Sie von Bedeutung sind oder waren durch den Kopf gehen. Mit wem möchten Sie gerne einen feierlichen Moment verbringen?
- **die besondere Einladung** – rechtzeitig und charmant anfragen. Es ist schön, wenn bereits die Einladung erkennen lässt, dass man sich auf die Begegnung freut.
- **besondere Vorbereitungen** – Getränke, Essen, die richtige Umgebung und das richtige Ambiente für eine schöne gemeinsame Zeit. Natürlich gehört auch eine Überraschung dazu, die die Herzensverbundenheit besonders zum Ausdruck bringt.
- **besonderer Genuss**

## Der Sonntag ist etwas Besonderes



Mo Di Mi Do Fr Sa **So**

### Der Sonntag ist für mich etwas Besonderes,

- ... weil wir etwas länger im Bett bleiben, ausgedehnt frühstücken, den Gottesdienst besuchen und ganz einfach viel Zeit für die Familie ist. *Traudl 61 J.*
- ... da dürfen die Kinder im Pyjama bleiben. Nach einem ausgiebigen Frühstück geht es meistens in die Natur! Leider ist es häufig so, dass ein Elternteil am Sonntag arbeitet oder müde vom Nachtdienst heimkommt. *Julia 36 J.*
- ... Sonntag ist absoluter Familientag – es herrscht Weckverbot! Der Tag fängt entspannt an, danach wird geradelt, geschwommen, gewandert ... *Alexandra 32 J.*
- ... Weil ich alles, was ich im Hinterkopf an Erledigungen habe, bewusst am Sonntag auf die Seite schiebe und mir sage: Sonntag ist Sonntag.. *xxxx xx J.*

### Erinnerungen an früher

- Für die Sonntagsmesse haben meine 9 Geschwister und ich ein eigenes Sonntagsgewand angezogen. Wenn überhaupt, so gab es Fleisch nur am Sonntag *61 J. Traudl*
- Als Kinder sind wir jeden Sonntag in die Kindermesse gegangen, wo mir das Singen gut gefallen hat. Das Wandern danach war mir oft zu anstrengend. *Julia 36 J.*
- Sonntag war bei uns Schnitztag und Papa war immer zu Hause. Einfach herrlich! *Alexandra 32 J.*
- Der Sonntag war eher langweilig, wir unternahmen kaum etwas, Papa wollte seine verdiente Ruhe. *Anita 57 J.*



# Sonntag ein Geschenk des Himmels

Allianz für den  
**freien  
Sonntag**

**familien<sup>v</sup>**  
Der Katholische  
Familienverband

# Ein besonderer Sonntag!



So

Mo

Di

Mi

Do

Fr

Sa

## Sonntag – der erste Tag der Woche?

### Wenn deine Seele keinen Sonntag hat, dann verdorrt sie

... sagt Albert Schweizer. Der Sonntag ist also für uns Menschen unverzichtbar, um nicht zu verkümmern.

### Der Sonntag ist Entfaltungsraum für die Seele

*Den Alltag loslassen, zur Ruhe kommen, Kraft tanken, sich schönen Dingen zuwenden, das Glaubensleben nähren, den Gedanken freien Lauf lassen, unseren Möglichkeiten nachspüren, träumen, den Alltag aus einem anderen Blickwinkel betrachten ...*

### Der Sonntag gibt Raum für Familie und Gemeinschaft

*Sich treffen, Freundschaften pflegen, miteinander feiern, sporteln, Zeit mit der Familie verbringen, sich engagieren, etwas unternehmen oder einfach genau gar nichts tun ...*

### Sonntag ist der Tag der Auferstehung

Die ersten christlichen Gemeinden feierten zusätzlich zum jüdischen Feiertag Sabbat den darauf folgenden ersten Tag der Woche als „Tag des Herrn“, um sich an die Auferstehung Christi zu erinnern. Denn in der Bibel heißt es, dass die Frauen „bei Sonnenaufgang, als der Sabbat vorüber war“, ans Grab Jesu gekommen waren und es leer aufgefunden hatten. Jeder Sonntag lässt sich in diesem Sinne als ein kleines Osterfest verstehen.

## Jeder Sonntag ist ein kleines Osterfest

Mo

Di

Mi

Do

Fr

Sa

### Gottesdienst feiern

Für Christinnen und Christen bildet der Gottesdienst seit jeher den Mittelpunkt des Sonntags und verleiht dem Tag seine Schönheit und Tiefe. Der Gottesdienst ist eine Chance, am Sonntag seine Bitten und Wünsche vor Gott zu bringen, Orientierung zu finden und sich von der biblischen Botschaft stärken und trösten zu lassen.

### Pilgern Sie zu einem Ort in Ihrer Nähe

In unserem Land hat die christliche Religion eine lange Tradition. Deshalb finden sich mit großer Wahrscheinlichkeit in Ihrer Nähe bisher unentdeckte oder unbeachtete christliche Stätten. Begeben Sie sich auf die Suche nach solch einem christlichen Schauplatz (Kapelle, Marterl, Wegkreuz, Gedenkstätte, christliche Motive/Figuren an Häusern etc.) und erkunden diesen etwas genauer.

### Pilgern im Kopf – einen Wallfahrtsort ergründen

Mit Sicherheit haben Sie zu Hause einen Reiseführer, in dem irgendein Wallfahrtsort näher beschrieben ist. Versuchen Sie, historische und legendäre Begebenheiten, aber auch die christliche Botschaft dieses besonderen Ortes zu ergründen. Alternative: Befassen Sie sich mit dem Leben eines Heiligen.



So

## Glaubenspflege am Sonntag

Mo

Di

Mi

Do

Fr

Sa

### Gebet am Morgen

Freie Zeit – mein Gott, wie schön!  
Ich kann mich entspannen,  
Atem holen, zur Besinnung kommen.  
Ich kann mich freuen an Menschen, die mir lieb sind,  
am Licht der Sonne,  
an Blumen und Bäumen,  
am Singen der Vögel,  
wer weiß, woran noch?  
Ich kann dein Wort hören und deine Liebe feiern  
mit allen, die an dich glauben.  
Ich danke dir, Gott.  
Ich bitte dich um deinen Segen für diesen Tag,  
den Tag deines Sohnes.  
In seinem Licht will ich leben.

Evangelißches Gesangsbuch

### Dreimal am Tag innehalten – Angelusläuten

In vielen Gemeinden wird noch immer täglich in der Früh, zu Mittag und am Abend mit Glockengeläute zum Angelusgebet eingeladen. Wie wäre es, wenn Sie am Sonntag zu diesen drei Zeiten eine Kerze anzünden und ein Gebet verrichten:

- Am Morgen passt das obenstehende Gebet.
- Zu Mittag könnte es ein frei gesprochener Dank für die täglichen guten Gaben sein und
- am Abend das Vaterunser.



So

## Wochenreflexion – es war sehr gut

Mo

Di

Mi

Do

Fr

Sa

*Es ist gut.  
Mein Leben war sehr schön.*

Diese beiden kurzen und prägnanten Sätze befinden sich tatsächlich auf dem Grabstein eines Menschen, der zu früh verstorben ist.

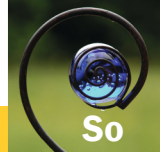
Am Abend des 6. Schöpfungstages heißt es in der Bibel: „Gott sah alles an, was er gemacht hatte. Es war sehr gut.“ Es ist wichtig, den Kreislauf des Alltags und der Arbeit immer wieder zu unterbrechen, um ihn aus einer gewissen Distanz heraus zu betrachten und zu bewerten. Ist es das, was ich will?

### Was war in der letzten Woche gut?

Welche Menschen haben mir gut getan?  
Welchen Menschen habe ich gut getan?  
Welche Begebenheit hat mich berührt?

### Was war in der letzten Woche schön?

Das Bild in dieser Spalte zeigt eine lichtdurchflutete „Wasserperle“. Vergeben Sie die „Perle der Woche“: Welcher Moment war eine Kostbarkeit und hat mich zum Strahlen gebracht?  
Habe ich jemandem eine „Alltagsperle“ beschert?



So

Machen Sie aus dem kommenden Sonntag einen besonderen Tag. Wir möchten Ihnen mit diesem Falter die eine oder andere Möglichkeit der Sonntagsgestaltung schmackhaft machen, also bitte durchlesen, entscheiden und eventuell vorbereiten.

### Mein Sonntagsschwerpunkt

Jeder Sonntag ist ein kleines Osterfest – Glaubenspflege

- ich besuche den Gottesdienst
- ich begeben mich auf eine kleine Pilgerwanderung
- ich werde morgens, mittags und abends beten

„Es war sehr gut“ – Wochenreflexion

- über Menschen, mit denen ich zu tun habe
- über meine Tätigkeiten und Aktivitäten
- über die „Perle“ der vergangenen Woche

Sonntag – zur Ruhe kommen

- ich möchte Klarheit gewinnen
- ich mache wirklich „blau“ und nehme mir nichts vor
- ich wende mich schönen Dingen zu

Sonntag – Zeit mit meinen Lieben

- wir unternehmen mit der Familie etwas im Freien
- wir planen für zu Hause eine Aktivität
- wir machen etwas für uns Ungewöhnliches

Sonntag ist ein Tag zum Feiern – ich plane eine kleine Feier

- mit mindestens einem Familienmitglied
- mit einer Freundin/einem Freund/sonst jemandem