

Predigt am (Vorabend zum) 4. Sonntag nach Trinitatis
in Landau (27.06.2026) und Kaiserslautern (28.06.2026)

aus der Predigtreihe „Zeit für Freiräume“ (2)

„Du darfst den Feiertag heiligen“ oder „Vom Geschenk des Sonntags“

5. Mose 5, 12-15

12 Den Sabbattag sollst du halten, dass du ihn heiligst, wie dir der HERR, dein Gott, geboten hat.

13 Sechs Tage sollst du arbeiten und alle deine Werke tun.

14 Aber am siebenten Tag ist der Sabbat des HERRN, deines Gottes. Da sollst du keine Arbeit tun, auch nicht dein Sohn, deine Tochter, dein Knecht, deine Magd, dein Rind, dein Esel, all dein Vieh, auch nicht dein Fremdling, der in deiner Stadt lebt, auf dass dein Knecht und deine Magd ruhen gleichwie du.

15 Denn du sollst daran denken, dass auch du Knecht in Ägyptenland warst und der HERR, dein Gott, dich von dort herausgeführt hat mit mächtiger Hand und ausgerecktem Arm. Darum hat dir der HERR, dein Gott, geboten, dass du den Sabbattag halten sollst.

Hilf, den Sonntag zu schützen, Herr, und dich zu achten.

Segne, die heute und immer wieder an der Vorbereitung des Gottesdienstes beteiligt sind,

segne die Gemeindeglieder, segne die Gäste.

Lass alle, die jetzt hier sind, etwas Gutes empfangen,

etwas das uns zufrieden macht in dir.

Liebe Gemeinde,

1.

Die Kirche ist erschöpft. Die Kirche, wie wir sie erleben.

Kirchenvorstände sind erschöpft. Bei der Fülle an Aufgaben.

Mitarbeitende in den Gemeinden sind erschöpft. Wo mancher sich zurückzieht, tun sich Lücken auf.

Pastoren sind erschöpft.

Und das liegt nicht nur an der brütenden Hitze, die in diesen Tagen auf uns lastet. Der Grund für solche Erschöpfung liegt woanders.

Erschöpfung wird aber nicht nur der Kirche diagnostiziert. Ein ganzes Land, eine ganze Gesellschaft scheint erschöpft. Dabei ist nach wie vor, und munter drauflos dabei, mit ihrer großen Geschäftigkeit auch noch die letzten Reste von „Sabbat“ – von Ruhe – zu vertilgen: Eine Stunde Nichtstun – und schon ist der Gedanke da: Könnte ich die Zeit nicht sinnvoller „nutzen“? Ein verträdelter Sonntagnachmittag – und unwillkürlich wandern die Gedanken schon wieder zum Montagmorgen, und zu dem, was dann wieder zu tun und zu schaffen ist.

2.

Gott sei Dank, gibt es den Sonntag. Aus unserem Predigtwort aus dem 5. Mose-Buch ist für uns Christen das dritte Gebot herausgeschält worden: **„Du sollst den Feiertag heiligen.“** – Und Martin Luthers Erklärung zu diesem Gebot erläutert, was das konkret heißt: Nämlich das Wort Gottes

heilig zu halten, indem wir es hören und uns aneignen. Die Heiligung des Feiertags steht und fällt also damit, wie wir mit Gottes Wort umgehen. Wie wir eintauchen in die Ruhe, die Gott uns schenkt: Sein Wort sagt es uns ja eindeutig, dass wir nichts tun, nichts schaffen müssen, wenn es um unser Heil, und um die Seligkeit geht. Das ist das Evangelium! Wir müssen für unser Heil nichts tun, weil Jesus Christus alles dafür getan hat. Wir sind beschenkt worden, mit dem größten Schatz, den es gibt – von allerhöchster Stelle!

Solches Ruhen in Gott, solch eine Atempause, ein Freiraum ist uns gewährt. Ist uns sogar verordnet. Ein Freiraum. Wir üben uns darin ein, ihn einzunehmen. Dass wir nicht immer alles tun, was wir tun können. Das Feiertags-Gebot ist die Erlaubnis, aufzuhören, Feierabend zu machen: Du darfst den Feiertag heiligen!

Wenn am Sonnabend um 18 Uhr die Glocken läuten, dann stimmst du dich ein auf den Sonntag. Die Vorfreude auf den Gottesdienst setzt ein. Jeder Gottesdienst ist ein Raum der Andacht und der Feier, ein Raum, in dem Du auf Gott hörst. „Gottes Dienst“ öffnet den Blick für das Allerwichtigste. „Gottes Dienst“ macht den Sonntag festlich.

3.

Aber solche Sonntage sind vom Aussterben bedroht. Diese Art des Sonntags steht auf der „*roten Liste*“. Zumindest hierzulande erleben wir es so, dass die Sonntags-Heiligung gering geachtet wird. Es scheint, als sei die Ruhe nichts mehr wert. Die Ruhe, die dort beginnt, wo auf Gottes Wort gehört wird. Und gleichzeitig beobachte ich, wie Menschen erschöpft sind von einer prallgefüllten Arbeits-Woche, - so erschöpft, dass sie Samstag und Sonntag ganz für sich allein brauchen. Die Arbeitsverdichtung führt dazu, dass die noch verbleibende freie Zeit verschlungen wird von ein wenig Erholung und ansonsten noch das Allernötigste bewerkstelligen, um sein Leben zu organisieren: Wäsche waschen, Hausputz, oder die nächste Arbeitswoche vorbereiten.

Der Religionspädagoge Fulbert Steffensky sagt: *„Man verknechtet sich und man verkommt, wenn der Sonntag in keiner Weise mehr Ruhe bedeutet und wenn die Seele nicht ernährt wird. Zu einem guten Arbeiter gehört es, dass man aufhören kann zu arbeiten und dass man keine Angst vor der Ruhe hat.“*

4.

In der ersten Predigt unserer Reihe haben wir gehört: *„In der Kirche sein, das bringt mir nichts! Da ist ja nichts los! Da brauch ich deshalb auch nicht hin!“* — Mir scheint, es ist überfällig, sich gegen solche „Denke“ zu stellen. Und ganz bewusst dagegen zu handeln. Unseren Lebenssinn beziehen wir nicht aus dem Dreiklang von Arbeit, Unterhaltung und Urlaub. Dieser Dreiklang bleibt eine Dissonanz, ein Missklang. Denn es passt einfach nicht zusammen, wenn einerseits der in unserer Zeit der Verlust von Werten beklagt wird, aber andererseits das Wertvolle, was unsere Gesellschaft prägte, nämlich der Sonntag und andere kirchliche Feiertage gering geachtet werden, und auf dem Altar wirtschaftlicher Interessen aufgehen.

Diese Dissonanz kann nur da aufhören, wo es wieder einen „Grundton“ gibt. Der „Grundton“ ist der Ton, der mit der Sonntagsfeier angeschlagen wird: Mit Gottesdienst und Ruhe.

Auch das gehört zum Bekennen, denn: Nebenbei bemerkt, war vor 2 bzw. 3 Tagen ein Bekenntnis-Gedenk-Tag: Der 25. Juni ist der Tag des Augsburgischen Bekenntnisses,

Mich hat geprägt, im Nachhinein kann ich das sagen, was ich in meinem Elternhaus erlebt habe: Da war der Sonntag wirklich Ruhetag. Die Maschinen blieben im Schuppen, der Acker blieb einen Tag länger unbestellt, und der Besen in der Ecke stehen. - Gut, die Tiere mussten versorgt werden, die Kühe von der Weide geholt und gemolken werden. Das Nötigste eben. Aber da konnte für den Montag Regen angesagt sein – nein, der Sonntag blieb der Sonntag, und das Heu wurde nicht eingeholt. Nicht an diesem Tag! – Man mag eine solche Praxis für zu eng, oder zu gesetzlich

einstufen - aber hier war einfach die Vorab-Grundsatz-Entscheidung, die man sich selbst verordnet hatte: *„So machen wir es – so und nicht anders.“*

Es war zu gleich ein Bekenntnis. Und da erinnere ich an den vergangenen Donnerstag, der der Tag des Augsburgischen Bekenntnisses ist, eines der Grundbekenntnisse unserer lutherischen Kirche.

5.

Noch gebietet unser Grundgesetz der Kommerzialisierung des Sonntags Einhalt. Es hält fest: *„Der Sonntag ist als Tag der Arbeitsruhe und der seelischen Erhebung gesetzlich geschützt.“* (Artikel 140, dort: Artikel 139 der deutschen Verfassung vom 11. August 1918) Ausnahmen sind auf die Arbeiten zu beschränken, die das Leben schützen. Sie sollen nicht die Regel werden. *„Der Sonntag ist als Tag der Arbeitsruhe und der seelischen Erhebung gesetzlich geschützt.“*

Zwei Absichten werden benannt:

Die erste Absicht des Feiertagsschutzes: Die Ruhe von der Arbeit.

Diese Ruhe steht unter Beschuss. Es gibt beim Schutz des Feiertags immer wieder Umgehungsversuche und Verstöße. Die Ausnahmen von der Arbeitsruhe umfasst mittlerweile viel mehr, als nur die Arbeiten, durch die Leben geschützt wird. Es ist nicht notwendig, dass man am Sonntag Brötchen kaufen kann. - Wie steht es da um dein / um unser sonntägliches Einkaufsverhalten? Wäre es nicht auch eine gute Praxis, auf Sonntags-Einkäufe zu verzichten?

Und die zweite Absicht des Feiertagsschutzes: Die Möglichkeit, dass die Seele des Menschen sich erhebt.

6.

Seelische Erhebung – wie geschieht das? Vielleicht so, wie es ein Zitat versucht, zu beschreiben:

„Letzten Sonntag haben sie die Schwerkraft aufgehoben, und ich hätte es fast verpasst, hätte ich es nicht in der Zeitung gelesen, just bevor ich sie ins Altpapier werfen wollte. Glück gehabt, dachte ich und schwebte los, erst über Wiesen, vorsichtig, ich bin ja nicht geübt in so was, dann aber immer höher, streifte die Baumwipfel und stoße durch die Wolken. Ach, dachte ich, statte ich doch dem Himmel mal einen Besuch ab, auf einen Sprung, für ein Viertelstündchen nur. Vielleicht ist ja jemand zu Hause ...“ (aus: sonntags, Erfindung der Freiheit, Seite 108)

Zum Himmel gehört das Hier und Jetzt. Ja, es ist jemand zu Hause! Unser Gott ist mitten unter uns, und wir sind hier, um seine Stimme zu hören, um ihn zu schmecken.

Und der Friede Gottes, der höher ist als alle Unruhe – dieser Friede ergreife uns, wenn wir Gottes Einladung beantworten. Wenn wir hören: *„Kommt, denn es ist alles bereit!“* dann lasst uns antworten und sagen: *„Hier bin ich, Gott! Ich will ausruhen bei dir, und will Ruhe finden.“*

In solcher Ruhe möge Jesus Christus unsere Herzen und Sinne bewahren. Amen.

Das ist der rechte Sonnentag,
da man sich nicht g'nug freuen mag,
da wir mit Gott versöhnet sind,
dass nun ein Christ heißt Gottes Kind.

Mein Gott, lass mir dein Lebenswort,
führ mich zur Himmelsehrenpfort,
lass mich hier leben heiliglich
und dir lobsingend ewiglich.

(ELKG², Nr. 692, Strophen 3 und 4)

(Pfarrer Eberhard Ramme, Landau)