ALLIANZ FÜR DEN FREIEN SONNTAG
DIE RUHE BEWAHREN
HESSEN

# Kein Tag wie jeder andere

## 10 Gründe für einen arbeitsfreien Sonntag

### Argumente für Politik und Öffentlichkeit

Der arbeitsfreie Sonntag ist nicht von gestern, sondern modern und unverzichtbar für Gesundheit, Familie, Freundschaften, Demokratie und gesellschaftlichen Zusammenhalt. Aus guten Gründen ist seine Besonderheit grundgesetzlich geschützt.

### 1. Gemeinsamer gesellschaftlicher Rhythmus

Der arbeitsfreie Sonntag ist ein zentraler Zeitanker unserer Gesellschaft. Dass die Mehrheit der Menschen gleichzeitig frei hat, ist wichtig für den sozialen Zusammenhalt. Ein freier Sonntag ermöglicht verlässliche Lebensplanung: für Familien, soziale Beziehungen und gesellschaftliches Engagement. Ohne gemeinsame verlässliche Ruhetage zerfällt die Gesellschaft in individuell getaktete Arbeitszeiten ohne gemeinsames Leben. Das dürften selbst tatsächlich oder scheinbar finanziell oder sozial „Ungebundene“ spüren und als Mangel erleben. Termine für Gemeinsamkeiten sind nur mit Mühe und viel Aufwand abzustimmen und werden weniger ohne die Selbstverständlichkeit des freien Sonntags.

### 2. Gesundheits- und Arbeitsschutz

Ein verlässlich arbeitsfreier Sonntag dient nachweislich dem Schutz und der Förderung der physischen, psychischen und sozialen Gesundheit der Beschäftigten. Regelmäßige Ruhezeiten sind hierzu auch aus arbeitsmedizinischer Sicht zwingend notwendig. Sie reduzieren Stress, Überlastung und damit Fehlzeiten und vermindern die Anfälligkeit für Krankheiten. Wichtiger Bestandteil der Ruhezeiten ist der planbar arbeitsfreie Sonntag.

### 3. Klar gegen Entgrenzung der Arbeit

Arbeit kann erfüllend, aber auch belastend und auslaugend sein. Der Sonntag zieht eine notwendige Grenze zwischen Arbeit und Ruhe. Besonders wichtig ist der Ausgleich für Menschen mit einer Arbeit, in der sie nicht nur Lebenserfüllung erleben, sondern häufig auch Entfremdung. Das wird aber zunehmend als Faulheit verdächtigt. Der arbeitsfreie Sonntag schützt vor ständiger Verfügbarkeit an allen Tagen der Woche und bei wachsendem Arbeitsdruck in einer zunehmend „rund um die Uhr“ flexibilisierten Arbeitswelt. Je stärker die Flexibilisierung fortschreitet, desto wichtiger wird der Sonntag für Entspannung aller Art!

### Träger*innen

Bonifatius-Werk der Deutschen Katholiken; Caritas Diözesanverband Limburg; Christliche Arbeiterjugend (CAJ) Diözesanverband Limburg; Evangelische Dekanate Bergstraße, Darmstadt und Vorderer Odenwald; Evangelische Kirche in Hessen und Nassau (EKHN) - Zentrum Bildung und Gesellschaft; Evangelische Kirche von Kurhessen-Waldeck - Forum Bildung & Gesellschaft | Arbeitswelt; GdP Gewerkschaft der Polizei Landesbezirk Hessen; Katholikenrat im Bistum Mainz; Katholische Arbeitnehmerbewegung KAB Diözesanverbände Fulda, Limburg und Mainz; Katholische Betriebsseelsorge im Bistum Mainz; Katholische Frauengemeinschaft Deutschlands Diözesanverband Limburg; Kolping Landesverband Hessen; Regionalverband Pax Christi Rhein-Main in den Bistümern Limburg und Mainz; Vereinte Dienstleistungsgewerkschaft ver.di Landesbezirk Hessen

### Unterstützer*innen

Ackermann-Gemeinde Diözesanverband Limburg; Deutsche Jugendkraft (DJK) Diözesanverband Limburg; Deutscher Gewerkschaftsbund DGB Bezirk Hessen-Thüringen; Gewerkschaft Erziehung und Wissenschaft GEW Landesbezirk Hessen

## 4. Verfassungsrechtlicher Schutz

Der arbeitsfreie Sonntag ist ein Grundrecht und im Grundgesetz verankert (Art. 140 GG i. V. m. Art. 139 Weimarer Verfassung). Deshalb unterliegt er einem besonderen Schutz: An einem Tag der Woche muss das werktägliche Geschehen unterbrochen werden, damit einmal Ruhe einkehren kann. Das Bundesverfassungsgericht betont: Arbeitsruhe ist die Regel, Ausnahmen brauchen eine besondere Begründung; beispielsweise Polizei, Berufsfeuerwehr, Pflege. Bloße Wirtschaftsinteressen der Anbieter*innen (Erhöhung von Profit oder Marktanteil) wie der Konsument*innen („Shopping“) reichen für eine Ausnahmegenehmigung nicht aus. Viele Gerichtsurteile haben dies deutlich unterstrichen und so eine Häufung von Ausnahmen verhindert.

## 5. Schutz vor Überforderung und Machtungleichgewicht

Die meisten Beschäftigten können ihre Arbeitszeiten nicht selbst gestalten, sie werden häufig über Personaleinsatzpläne mit vorgegebenen Schichtzeiten durch die Arbeitgeber*innen einseitig bestimmt. Der gesetzliche Sonntagsschutz gleicht dieses Machtgefälle aus und verhindert, dass Arbeitnehmer*innen zu regelmäßiger Sonntagsarbeit gedrängt werden dürfen.

## 6. Stärkung von Familien und sozialen Beziehungen

Für viele Familien, Freundeskreise und soziale Beziehungen aller Art ist der Sonntag heute schon oft der einzige gemeinsame freie Tag. Nur eine gleichzeitig geltende Ruhezeit ermöglicht unkompliziert eine kurzfristige Lebensplanung für ein verlässliches Miteinander. Sie bringt Menschen zusammen und vermeidet Vereinsamung über Generationen hinweg.




## 7. Ermöglichung von zivilgesellschaftlichem Engagement

Für Sport- und Kulturvereine, freiwillige Feuerwehren, politische Organisationen, soziale Initiativen und Kirchengemeinden ist eine gemeinsame freie Zeit (über)lebenswichtig. Der Sonntag ist die wesentlich tragende Säule für Ehrenamt, Sport, Gemeinschaft und gesellschaftliches Engagement. Ohne den Sonntag wird gemeinsames Engagement erschwert.

## 8. Kulturgut für alle

Der Sonntag ist geschichtlich und kulturell gewachsen. Er ist ein soziales Kulturgut, das allen Bürger*innen offensteht.

## 9. Religiöse Wurzeln

Die Wurzeln des Sonntags reichen tief in die jüdisch-christliche Geschichte. Doch auch andere Glaubensrichtungen kennen einen arbeitsfreien Tag als Ruhezeit. Er steht für den lebendigen Rhythmus aller Geschöpfe von Tätigkeit und Ruhe. Dieser Rhythmus bildet ein Ganzes. Arbeit ohne Ruhe bleibt unvollständig. Die Ruhe ist daher das Wesentliche des Sonntags. Der Kerngedanke ist im Sonntagsschutz des Grundgesetzes dargelegt und gilt für alle. Für Christ*innen ist der Sonntag Feiertag mit Gottesdienst.

## 10. Sonntagsarbeit schadet

Zusätzliche Sonntagsarbeit bringt gesamtwirtschaftlich meist keinen besonderen Nutzen, sondern verschiebt Umsätze und mögliche Gewinne zu Unternehmen. Das trägt zu einem verstärkten Wettbewerbsdruck bei. Der Preis ist hoch, den die Gesellschaft durch Stresserkrankungen, Zeitdruck und sozialen Verfall zu zahlen hat. Der arbeitsfreie Sonntag wirkt einer solchen Entwicklung dauerhaft entgegen.

Herausgeberin:

**Allianz für den freien Sonntag Hessen**

**c/o Katholische Arbeitnehmer-Bewegung (KAB) Diözesanverband Limburg**

Graupfortstraße 5, 65549 Limburg, Telefon: 06431 / 295 704

Redaktionsschluss: 27. Oktober 2026

Verantwortlich für den Inhalt: Sebastian Alt