

12 Argumente  
für den  
freien Sonntag



ALLIANZ FÜR DEN FREIEN SONNTAG

DIE RUHE BEWAHREN!

# Unruhig werden, um die Ruhe zu bewahren

◆ **THEOLOGISCH:** Der freie Sonntag huldigt der Schöpfung und ist das Zeichen, dass Gott der Herr der Schöpfung ist. Die Feier des Sonntags erinnert an die Auferstehung Christi.

◆ **SOZIOLOGISCH:** Der freie Sonntag dient der Gesellschaft, er schafft eine synchronisierte Zeitstruktur, die es den Menschen ermöglicht, gemeinschaftlich zu handeln. Der freie Sonntag stärkt soziale Beziehungen (Familien, Ehrenamt ...), die unerlässlich für ein gutes Zusammenleben sind.

◆ **ÖKONOMISCH:** Der freie Sonntag ermöglicht die Balance von Arbeit und Ruhe; er erneuert die Leistungsfähigkeit der Arbeitenden und ist kreative Schöpfungspause.

◆ **PSYCHOLOGISCH:** Der freie Sonntag lädt ein zum Innehalten und zur Reflektion. Er trennt das Gewesene vom Kommenden. Er ermöglicht den Blick auf Wesentliches und auf uns selbst.

◆ **BIOLOGISCH:** Der freie Sonntag rhythmisiert Spannung und Entspannung, er verhindert Erschöpfung und die Ausbeutung der körperlichen und seelischen Ressourcen.

◆ **ANTHROPOLOGISCH:** Der freie Sonntag ist dem Menschen angemessen – wir müssen nicht hetzen, managen, organisieren. Der freie Sonntag steht für gutes Leben. „Hier bin ich Mensch, hier darf ich´s sein“ (J. W. Goethe).

◆ **PHILOSOPHISCH:** Der freie Sonntag verschafft Menschen Freiheit und lädt ein, uns von (Sach-)Zwängen zu emanzipieren, uns von Fremdbestimmung zu befreien. Der freie Sonntag lässt die Menschen kontemplatives Verhalten wiedererlernen.

◆ **POLITOLOGISCH:** Der freie Sonntag ist ein Wert, der von vielen Menschen und Institutionen unterstützt wird. Er ist so ein machtvoller Faktor gegen das herrschende (Zeit-)Regime ökonomischer Verwertbarkeit.

◆ **HISTORISCH:** Der freie Sonntag ist Teil der Woche; diese ist die einzige von Menschen geschaffene Zeitstruktur und in 5000 Jahren gewachsen. Diese Struktur hat sich in mehreren Religionen und Kulturen durchgesetzt.

◆ **JURISTISCH:** Der freie Sonntag ist auf höchster Ebene juristisch geschützt; dies fand Niederschlag in der Weimarer Verfassung (Artikel 139) und im Bonner Grundgesetz (Artikel 140).

◆ **STRUKTURPOLITISCH:** Der freie Sonntag stärkt die wohnortnahen Geschäfte gegenüber der Konkurrenz auf der „grünen Wiese“.

◆ **ÄSTHETISCH:** Der freie Sonntag ermöglicht einen Blick auf urbane Strukturen ohne Plastiktüten.

[www.sonntagsallianz-bayern.de](http://www.sonntagsallianz-bayern.de)

Text: Martin Becher

Impressum / Layout: Kirchlicher Dienst in der Arbeitswelt der Evang.-Luth. Kirche in Bayern  
Norbert Feulner, feulner@kda-bay.de, Gudrunstr. 33, 90459 Nürnberg

Eine Initiative von

**afa kda**  
Kirche+Arbeit

