

AM SIEBTEN TAG DARF ICH MICH TREIBEN LASSEN

Petra Schuseil

Sonntagmorgen unter meiner kuscheligen Bettdecke. In der Ferne höre ich den Kirchturm schlagen. 7 Uhr. Zufrieden und auch erleichtert ziehe ich die Bettdecke noch einmal fester um mich. Schmiege mich an den Rücken meines Liebsten und lasse meine Gedanken schweifen. Wie schön. Sonntag. Noch eine Weile mag ich so bleiben und genieße den Moment. Keine Termine zu haben fühlt sich wunderbar an. Ich bin frei, wie ich meinen Sonntag gestalte. Welch ein Luxus.

Schnell kommen erste Überlegungen, die mich aus meiner Unbekümmertheit herausreißen: Was steht heute an? Und schon braucht es Entscheidungen. Was mache ich zuerst? Was ist wichtig?

Gibt es für Sie einen typischen Sonntag? Diesen zeichnet aus, dass es Rituale und Prioritäten gibt, auf die man



nicht verzichten mag: das gemeinsame Frühstück en famille. Der Brunch mit den Freunden. Ein Gottesdienst. Im gemeinsamen Gebet sein. Die Sonntagszeitung lesen. Tatort gucken am Abend.

Für manche Menschen ist der Sonntag allerdings auch mit Verpflichtungen gefüllt und verplant. Kinder müssen zum sportlichen Wettkampf kutschiert werden. Ein Ehrenamt ruft auch sonntags auf den Plan. Liegegebliebene Wäsche will gebügelt werden. Die Läden sind geschlossen. Nur der Bäcker öffnet freundlicherweise seine Türen am Morgen, damit wir frische Frühstücksbrötchen auf dem Tisch haben. Das ist doch wunderbar.

Für mich ist der Sonntag im wahrsten Sinne des Wortes «himmlisch». Ich darf entscheiden, was ich mache. Es geht nicht alles auf einmal, aber eines nach dem anderen. Und wenn ich nicht aufpasse, dann ist der Sonntag schnell verplant. Ich bin vermutlich nicht allein, wenn ich behaupte:

Mir fällt es schwer nichts zu machen und zu faulenzten.

Diese besondere Unterbrechung für sich zu erobern und zu bewahren, darum geht es meiner Meinung nach am Sonntag. Stellen Sie sich vor, wir würden den Sonntag übergehen oder er würde uns genommen. Was wäre alles zerstört? Auch die Freude auf den freien Tag wäre dahin.

Muslimen haben ihren Freitag, die Juden ihren Sabbat. Der siebte Tag unterbricht den Alltag. Er gibt uns Sinn und Zeit zum Innehalten. Wir können durchschnaufen. Er lädt ein zum Faulenzen, Nichts-tun, zum Erholen. Der Sonntag teilt die Woche ein. Gib Halt. Gib Struktur. Verbindet uns miteinander!

In unserem eng getakteten Alltag kann wenig Kreativität entstehen, die wir aber brauchen, um uns lebendig zu fühlen. Neues entsteht, indem wir uns «gehen lassen» können und bei uns selbst ankommen. Man darf sich selbst nah kommen, ganz im Kontakt mit sich sein, aber auch mit dem anderen z.B. im Gespräch. Das ist meiner Meinung nach nur ausserhalb des Alltags möglich.

Ich möchte, dass der Sonntag so bleibt wie er ist. Für mich gilt: Am siebten Tag darf ich mich treiben lassen. Wenn ich den Sonntag mit einem Wind vergleiche, dann ist es eher eine Flaute. Ich habe die Wahl, ob ich die Segel setze und das Ruder in die Hand nehme oder den Motor anlasse. Egal in welchem Tempo und Rhythmus. Ich komme bei mir an.

Dass ich diesen Artikel für den Zeitpunkt an einem Sonntag schreibe, ist Ehrensache. Schreiben ist Zeit für mich und ein Hinabtauchen in meine Gedankenwelt. Der Sonntag lädt dazu ein, ihn ganz im «eigenen Gusto und Tempo» zu gestalten. Dabei fand ich folgenden Vers:

*Steinige Strände alltagsgrau
Dazwischen ein Kleinod
Gott sei's gedankt dass Sonntag ist.*

Petra Schuseil lebt in Richterswil, ist gelernte Kommunikationsfachfrau, Coach und Autorin des Buches «Finde dein Lebens-tempo – mit dem richtigen Tempo zu mehr Leben». (Gabal Verlag, 2013. 160 S. Fr. 29.90 / € 19.90. www.petraschuseil.de)