

Oase für die Familie

– Sonntagskultur neu entdecken

Lange nicht mehr war so viel Zeit für und mit der Familie zu Hause. Das birgt neue Herausforderungen und Chancen. Damit es nicht wie in einem Rad durchgeht und fehlende Strukturen den Halt verlieren lassen, kann gerade die Auszeit und Feier des Sonntages zu einer Quelle der Erneuerung und Verlebendigung werden. Eine bewusste Zeit, die Seele im Alltag der Woche nicht zu verlieren bzw. wieder neu zu gewinnen.

Doch wie beginnen mit dem Wiederentdecken einer geistlichen und ganzheitlich-menschlichen Sonntagskultur? Der Schlüssel liegt im Einstieg. Nicht umsonst heißt es im jüdisch-christlichen Verständnis, dass der neue Tag am Vorabend beginnt. Die Gestalt des Abends, des Feierabends, und das bewusste Hineingehen in diesen entscheidet letztlich über die Qualität des Sonntages als einen Tag der Freude und des Lebens.

Wie den Feierabend wieder für sich gewinnen?

Wir können von der alten, christlich geprägten bäuerlichen Kultur viel lernen, die hatte nämlich ein tiefes Gespür dafür. Am Nachmittag die Arbeiten abschließen, den Hof und das Haus reinigen. Die Klamotten des Alltages abstreifen und sich Zeit nehmen für eine liebevolle Zuwendung zu sich selber mit einer guten Körperpflege. Den gemeinsamen Tisch herrichten und mit einem Tischsegen beginnend gemeinsam Abendessen. Danach den Tisch abräumen und Platz schaffen für das Gebet und den geistlichen Austausch und schließlich noch ein gemütliches Beisammensein mit Gespräch über alles Mögliche, was einen gerade beschäftigt, freut oder sonst wie bewegt oder einfach einmal ein gemeinsames Spiel oder Musik.

Ich bin dankbar, das als Kind in meiner Familie kennen gelernt zu haben. Es sind einfache Dinge, eine Tür zu einem Sonntag, an dem Gott uns wieder seine Sonne schenken kann. Es ist wie eine Oase, an der die ganze Familie sich erholen und stärken kann. In der österlichen Bußzeit (Fastenzeit) möchten wir Hilfen geben, diese Familien-Oasen auch zu Hause zu entdecken, aus der Quelle eines gemeinsam begangenen Feierabends zu trinken und die aufbauende Schönheit des Sonntages wieder neu zu entdecken.

Elemente:

- Gestaltungsvorschlag für die Tischmitte: Bild, Symbol, Licht
- Lied/Musik
- Eröffnungsritual
- Schriftlesung vom Sonntag
- Austausch
- Gebet (Rosenkranzgeheimnis dazu)
- Segen
- Anregung für die noch verbleibende Familienzeit