

**Zeitschrift:** Mariastein : Monatsblätter zur Vertiefung der Beziehungen zwischen Pilgern und Heiligtum  
**Herausgeber:** Benediktiner von Mariastein  
**Band:** 42 (1964)  
**Heft:** 3  
  
**Artikel:** Tag der Ruhe, weil Tag des Herrn  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1032006>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 22.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

Tag der Ruhe,  
weil  
Tag des Herrn

*Macht der Gewohnheit*

In einer Diskussion über die Sonntagsarbeit in der Metallindustrie wurde die Frage gestellt, warum die Kirche die körperliche Arbeit am Sonntag verbiete, die geistige Berufsarbeit aber, zum Beispiel von Künstlern, Lehrern, Technikern, Büroangestellten usw. erlaube. Mit Vorliebe verschanzt man sich hinter den moralistischen Begriff «knechtliche Arbeiten». So sind die Arbeiter des Geistes sehr oft Knechte der Arbeit ohne knechtliche Arbeit. P. Otto Hophan sagt in seinem kleinen Buch «Das Antlitz der Tage»: «Man kann sagen, was man will, aber es ist einfach nicht in Ordnung, wenn der Kaufmann den Sonntag gerade für gut genug hält, um die Geschäftsbücher nachzuführen; wenn der Wissenschaftler den ganzen lieben, heiligen Tag studiert, bis ihm das Hirn fast übersiedet; wenn der Schüler und die Schülerin hinter den Büchern stöhnen, weil ihnen die doppelte Lektion und Ration aufgeladen wurde mit der seltsamen Begründung, dass ja morgen Sonntag sei; wenn das Geklapper der Schreibmaschinen kein Ende nimmt, mögen sie auch fromme oder nützliche Dinge herausgeben.»

In der oben genannten Diskussion forderten einige Teilnehmer, dass der Sonntag sowohl Tag der Ruhe als auch Tag des Herrn werden müsse, an dem sich nicht nur schwielige Hände, sondern auch ausgebildete Köpfe von ihrer Arbeit zu Gott erheben. Leider tritt die Macht der Gewohnheit auch das Schönste und Wertvollste in die graue Alltäglichkeit, so dass selbst das Sonntägliche zum Alltäglichen wird. Gedankenlosigkeit und Verweltlichung rauben dem Sonntag den Glanz, die Helle, die Sonnenhaftigkeit und erniedrigen ihn zum reinen Sport-, Renn- und Vergnügungstag. Die Art und Weise, wie viele heute den Sonntag erleben, zeigt erschreckend den Mangel an Freude zu tiefer Besinnlichkeit und Ruhe und den Schwund echter Innerlichkeit. So ist der Verlust der Kultur der Seele tief zu bedauern, weil die Kultur der Seele die Seele der Kultur ist. Statt dass am Sonntag

die Kräfte des Innern, das eigentliche Sonntägliche, zum Schwingen gebracht werden, wird die Kraft des Motors angekurbelt und in die äussere Zerstreuung geflüchtet.

### *Innere Umwandlung*

Im zweiten Buche Moses lesen wir, dass der Sabbat ein Tag sein soll für Jahwe. Man hat also zu dieser Zeit noch nicht an Erholung und Entspannung gedacht. Der Ruhetag hatte ein anderes Ziel. Der Mensch soll für Gott Zeit haben und Gott ein Stück Zeit opfern. Den Sabbat heiligen bedeutete in der Ursprache des Alten Testaments soviel wie aussondern. Der Sabbat war demnach ein Tag, den der Mensch seinem Gott aussonderte, reservierte. Der Mensch soll an diesem Tag seine Arbeit einstellen, um für Gott Zeit zu haben. Deshalb ist Sonntagsarbeit zutiefst offen oder verbrämt: Für Gott keine Zeit haben. Es gibt schwierige Situationen, wo Gottes- und Nächstenliebe uns anderweitig dringend binden können. Wir werden noch von solchen Fällen reden. Da gilt natürlich nicht: für Gott keine Zeit haben. Die Kirche hat den gott-geweihten Tag der Ruhe vom Sabbat auf den Sonntag verlegt. Massgebend war ihr dafür die Verehrung und Liebe zu ihrem Herrn und Meister Jesus Christus. Unser Herr Jesus ist am ersten Tag nach dem Sabbat von den Toten auferstanden. Diese Auferstehung ist der krönende Abschluss seines Erlösungswerkes. Die Schaffung des Lichtes war das Werk des ersten Schöpfungstages. Das neue Licht des ersten Erlösungstages ist das Licht Christi. An diesem Licht sollen wir jede neue Woche entzünden. Dieses Licht macht alle andern Tage froh und hell. Christus hat am ersten Tag nach dem Sabbat vom Himmel her den Heiligen Geist gesandt. Diese Ausgiessung des Gottesgeistes wurde zum eigentlichen Gründungstag der Kirche. Dem Herrn zu Ehren verlegten die ersten Christen die Ruhe und Weihe des Sabbats auf den ersten Wochentag und nannten ihn Tag des Herrn.

### *Sinn der kultischen Ruhe*

Die Enthaltung von knechtlichen Arbeiten hatte ursprünglich mehr bildhaften Sinn, der dazu mahnen sollte, sich von der Knechtschaft der Sünde frei zu halten und dem Herrn zu leben. Sonntags soll dieser Tag dem Christen sein, weil über diesem Tag die Sonne allen wahren Lebens steht, Jesus Christus, zu dem sich unsere Seelen liebend, lobend und dankend erheben. Der Sonntag taucht die Welt in den Farbensplanz der Überwelt. Im Mittelalter ging dieser mehr bildhafte Sinn des Urchristentums verloren. Die knechtlichen Arbeiten wurden mit den bauerlichen Arbeiten gleichgesetzt und der Enthaltung von diesen Arbeiten eine grössere Bedeutung beigelegt als dem eigentlichen Sinn des Ruhegebotes. So ist es zu verstehen, dass eine zergliedernde Kasuistik den Begriff «knechtliche Arbeiten» immer mehr auf körperliche Arbeiten bauerlicher und handwerklicher Art und die damit verbundenen Kaufs- und Verkaufsgeschäfte und öffentlichen Märkte einschränkte. Diese Festlegung ist geblieben, obwohl mit dem Aufkommen der Industriewirtschaft und der Technik ein grosses Heer von Ingenieuren, Beamten, Architekten usw. herangewachsen ist, die mit landwirtschaftlicher oder handwerklicher Arbeit überhaupt nichts mehr gemein haben, die vielmehr in ihren Büros sitzen und mit Rechenschieber, Reissbrett, Schreibmaschine und Akten umgehen.

### *Verwandelte Arbeitswelt*

In dieser verwandelten Arbeitswelt vermag uns der im Lauf der Geschichte so verstandene Begriff «knechtliche Arbeiten» nicht weiterzuhelfen, wenn man darunter nicht Arbeiten versteht, die dem Broterwerb oder der Steigerung des Lebensstandards dienen. Wenn uns das, was das Kirchenrecht unter «knechtlichen Arbeiten» versteht, keine Antwort auf unsere Frage nach der Erlaubtheit der geistigen Berufsarbeit am Sonntag geben kann — hier dürfte auf dem 2. Vatikanischen Konzil eine Anpassung an die

moderne Zeit zu erwarten sein —, dann bleibt uns nur der Weg, mit Romano Guardini über den Sinn des Sonntags nachzudenken und von daher eine Antwort auf unsere Frage zu finden.

### *Religiöser Charakter des Sonntags*

Romano Guardini geht vom religiösen Charakter des Sonntags aus, der als Tag der Ruhe, der Entspannung ein Tag des Herrn ist. Dieses Ruhen, dieses Sichloslösen vom Werktäglichen muss jeden Sonntag ein Gedenken sein jener Ruhe, die Gott über dem Werk seiner Schöpfung stehen lässt. Gott ist nicht an sein Werk verhaftet. Er ist unabhängig davon. Der Mensch ist als Ebenbild Gottes erschaffen. Er ist im Bild des dreipersönlichen Gottes. Diese Gottesebenbildlichkeit des Menschen findet ihren Ausdruck in der Teilnahme an der Herrschaft Gottes über die Schöpfung, die sich in der menschlichen Arbeit und Ruhe äussert. Arbeit dient nicht nur dem Broterwerb, sondern ist herrscherliches Tätigsein des Menschen in der von Gott geschaffenen und dem Menschen zur Verwaltung übergebenen Welt. So wird Arbeit zum Gottesdienst, denn sie entspricht dem Willen Gottes. Die Arbeit als eine Form der Teilnahme an der Herrschaft Gottes wird vollendet durch die Ruhe am Sonntag. Gott ruhte am siebenten Tage. Davon soll unsere Ruhe ein Abglanz sein. Und alles sonntägliche Beisammensein, alles Wandern und Spielen, alles Freudige und Sonnenhafte, was dieser Tag uns beschert, soll unterfangen sein von Gottes Ruhe (Guardini).

### *Heiligung der Arbeit*

Die sonntägliche Ruhe dient nicht nur der rein natürlichen Erneuerung der Kräfte, sondern hilft dem Menschen, zum religiös-sittlichen Verständnis der Arbeit zu gelangen. Der Mensch soll nicht Knecht seiner Arbeit sein, sondern in freier Distanz von seinem Werke stehen. Diese innere Freiheit von den Dingen ist unmöglich, wenn der Mensch in der kultischen Ruhe sich nicht zu Gott erhebt und Ihm seine herrscher-





liche Tätigkeit in der Arbeit zu Füßen legt, indem er, wie Guardini sagt, zu Gott spricht: «Nicht ich bin der Herr, sondern Du. Was ich geschaffen habe, ist nicht mein autonomes Werk, sondern Dienst an Deinem.» Der Mensch muss immer wieder Gott anbieten, was er geschaffen hat. Unser Sonntag entscheidet, ob wir in unserer Arbeit Herren bleiben als anbetende Teilhaber an der Schöpferherrlichkeit Gottes oder durch Entheiligung der Arbeit zu Knechten der Arbeit herabsinken. Stillegung der Arbeit am Sonntag ist Verehrung des in sich ruhenden Gottes, der einst die Ruhe unseres unruhigen Herzens und Lebens sein wird.

#### *Neutestamentliche Sicht der Arbeitsruhe*

Arbeit nach dem Sündenfall wurde zum harten Sklavenjoch, zur Last, ja zur Strafe. Der Strafcharakter weist hin auf die Auflehnung des Menschen gegen Gott und führt zur Verhaftung an die geschaffene Welt. Ein Mensch, der der Arbeit versklavt ist, kommt nicht mehr auf seine wesentlichen Beziehungen zu Gott. Christus hat den Menschen aus dieser Versklavung durch seinen Kreuzestod und seine Auferstehung befreit. Der Mensch vermag wieder teilzunehmen an der Herrschaft Gottes. Denn diese ist durch Christus, dem alle Macht im Himmel und auf Erden gegeben ist, neu in die Welt gekommen. Damit nimmt der Christ teil an der Herrschaft Christi, an der Ruhe des Auferstandenen, die zugleich Ausschau, Vorfriede, Hoffnung sein soll des grossen Ausruhens, das einmal bei Gott werden wird. In dieser Sicht ist unsere Wochenarbeit nicht drückendes Sklavenjoch, sondern süsse Bürde Christi, die Mühsal der Arbeit ist nicht mehr Fluch der Sünde, sondern gnadenbringende Nachfolge Christi. In der kultischen Ruhe des Sonntags stärkt sich der Geist zum christlichen Ertragen der Arbeitslast.

#### *Antwort auf die gestellte Frage*

Damit lässt sich eine Antwort auf die gestellte Frage geben, was man von geistiger Sonntags-

arbeit halten soll. Es widerspricht nicht dem Sonntagsruhegebot, wenn man aus Freude oder Erholung geistige Arbeit verrichtet. Aber jede Versklavung an die Arbeit, auch an die geistige Arbeit, die sich in der Sonntagsarbeit äussert, ist mit der Heiligung des Sonntags nicht zu vereinbaren. Auch der Geistesarbeiter ist schon durch das Naturgesetz verpflichtet, den Sonntag dem Dienste Gottes zu weihen, sich für Gott und sich selbst Zeit zu nehmen. Ohne einseitig und eng zu urteilen, kann man sagen, dass die Wertschätzung des Sonntags ein sicherer Gradmesser für den Stand des religiösen Lebens eines Menschen und eines Volkes ist. «Diese Wertschätzung ist wie ein Nervenzentrum der christlichen Welt; hier zeigt es sich, was krank an ihr ist und was gesund» (P. Hoffmann in Paulusruf).

P. Bonaventura