

**Zeitschrift:** Mariastein  
**Herausgeber:** Benediktiner von Mariastein  
**Band:** 101 (2024)  
**Heft:** 1

**Artikel:** "Am ersten Tag der Woche " : Gedanken zum sonntäglichen Osterfest  
**Autor:** Sexauer, Leonhard  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1075891>

#### 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:** 12.01.2026

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

Das uns immer stärker in Anspruch nehmende Berufsleben legt nahe, den Montag als Wochenbeginn zu sehen. In Ost und West wird aber weiterhin der Sonntag als erster Tag der Woche gefeiert. Pater Leonhard Sexauer legt mit dem Osterfest verbundene Gründe für diese Konstante dar.

# «Am ersten Tag der Woche»

## Gedanken zum sonntäglichen Osterfest

PATER LEONHARD SEXAUER

Ostern ist manchmal früh und manchmal spät, und je nach Ostertermin verschiebt sich jedes Jahr wieder alles zwischen Fasnacht und Fronleichnam neu auf weit vom Vorjahr abweichende Termine. Das höchste Fest des christlichen Kirchenjahres steht daher den Kalendermachern immer ein bisschen quer. Das Osterfest hat nämlich einen kompliziert zu errechnenden Termin: Ostern fällt auf den Sonntag nach dem ersten Vollmond nach der Tag- und Nachtgleiche im Frühling der Nordhalbkugel unserer Erde. Man muss bei der Berechnung also Mondjahr und Sonnenjahr miteinander verbinden. Wochentag und jüdischer Pessachtermin sind dabei immer mit einzukalkulieren. Bei diesem komplizierten Berechnungsmodus wundert es nicht, dass in den ersten Jahrhunderten der Kirche eifrig über den rechten Termin gestritten wurde.

Auf der Grundlage von Beschlüssen des ersten gesamtkirchlichen Konzils von Nizäa (325) hatte sich immerhin im Laufe der Jahrhunderte und nach immer neuen Varianten des Streites über den Osterfesttermin in der Alten Kirche spätestens seit dem 8. Jahrhundert ein gemeinsamer Ostertermin durchgesetzt. So konnte die Kirche in Ost und West jahrhundertlang gemeinsam Ostern feiern, bis im Westen der Julianische Kalender (benannt nach Julius Caesar) ab 1582 durch den wissenschaftlich-astronomisch genauer dem Sonnenjahr angepassten Gregorianischen Kalender (benannt nach Papst Gregor XIII.) ersetzt wurde. Die meisten orthodoxen Kirchen des Ostens (ausser der russischen, der georgischen und der serbischen Kirche sowie dem griechisch-orthodoxen Patriarchat von Jerusalem) haben zwar vor etwa 100 Jahren ihren Kalender ebenfalls reformiert (und seit letztem Jahr in Abgrenzung zu Russland auch zwei der drei grössten ukrainischen Kirchen). Sie werden so bis zum Jahr 2800 gemeinsam mit uns am 25.



ZUM AUTOR

Pater Leonhard Sexauer ist Gäste- und Oblatenpater, Kurs- und Exerzitienleiter sowie Kantor im Kloster Mariastein. Bild: Christian Jaeggi

Dezember Weihnachten feiern. Aber an den alten Berechnungslisten des Osterfesttermins halten sie (gemeinsam mit den altorientalischen Kirchen wie den Armeniern oder Kopten) nach wie vor fest, und so fällt seit 1583 der Termin des Osterfestes zwischen Ost- und Westkirche meist auseinander. Im Extremfall wie dieses Jahr macht das fünf Wochen aus (31. März und 5. Mai 2024). Obwohl die katholische Kirche unter Papst Franziskus Komprissbereitschaft zeigt, sind auch die letzten Anläufe, angestoßen z.B. vom koptischen Papst Tawadros II. in Ägypten, bisher im Sand verlaufen – nicht zuletzt wegen grosser Differenzen der orthodoxen Kirchen untereinander, bei denen ein solcher Reformschritt noch mehr Spaltungen hervorrufen würde. Immerhin werden die Kirchen 2025 das Osterfest wieder einmal am selben Datum feiern können, eine glückliche Fügung im Jubiläumsjahr zur 1700-Jahr-Feier des ersten Ökumenischen Konzils der Kirche.

Bei aller Reformbereitschaft gibt aber auch zwei Fixpunkte, an denen die Kirchen in Ost und West einmütig festhalten angesichts von Versuchen einer profanen Kalenderreform: Der erste Punkt ist die konsequente Siebentagewoche, die niemals aufgebrochen wird (auch 1582 wurde daran festgehalten). Auch nicht durch Schalttage, die praktisch wären, um Sonnenjahr, Kalenderdatum und Wochentage in eine immer gleiche Ordnung zu bringen, so dass der Advent immer gleich lang und der 24. Dezember immer auf denselben Wochentag fallen würde. Der zweite Fixpunkt ist: Ostern wird immer an einem Sonntag gefeiert.

## Der erste Tag der Woche in den Auferstehungsberichten

Der Sonntag ist der erste Tag der Siebentagewoche, wie sie die Heilige Schrift im Buch Genesis durch die Schöpfung grundgelegt sieht. Weil Jesus nach seinem Tod an einem Freitag (Rüsttag vor dem Sabbat) gestorben ist und am Tag nach dem Sabbat, dem ersten Tag der jüdischen Woche, auferstanden ist, wird für die Christen der erste Tag der Woche zum eigentlichen Osterfest, das wöchentlich gefeiert wird und an dem sich die Christen seit der Urkirche treu und regelmässig versammeln. Diese Betonung des ersten Tages der Woche als Ostertag finden wir besonders eindrücklich im 20. Kapitel des Johannesevangeliums. Am Ostersonntag wird (in allen drei Lesejahren) am Morgen der erste Teil dieses Kapitels verlesen, das Evangelium von der ersten Osterzeugin: «*Am ersten Tag der Woche kam Maria von Magdala frühmorgens, als es noch dunkel war, zum Grab und sah, dass der Stein vom Grab weggenommen war*» (Joh 20,1).

Am Weissen Sonntag, dem Oktavtag (achtter Tag) des Osterfestes, hören wir dann den zweiten Teil dieses österlichen Kapitels, wie der Auferstandene in den Kreis seiner Jünger tritt. Ihnen fällt es noch schwer, an die Auferstehung Jesu zu glauben, obwohl die Frauen ihnen die Osterbotschaft doch schon verkündigt hatten: «*Am Abend dieses ersten Tages der Woche, als die Jünger aus Furcht vor den Juden bei verschlossenen Türen beisammen waren, kam Jesus, trat in ihre Mitte und sagte zu ihnen: Friede sei mit euch!*» (Joh 20,19).

Besonders schwer zu glauben fällt es Apostel Thomas, der die erste Begegnung verpasst hatte. Aber die Begegnung mit dem Auferstandenen wiederholt sich am folgenden Sonntag, als Thomas mit dabei ist: «*Acht Tage darauf waren seine Jünger wieder drinnen versammelt und Thomas war dabei. Da kam Jesus bei verschlossenen Türen, trat in ihre Mitte und sagte: Friede sei mit euch! Dann sagte er zu Thomas: Streck deinen Finger hierher aus und sieh meine Hände! Streck deine Hand aus und leg sie in meine Seite und sei nicht ungläubig, sondern gläubig! Thomas antwortete und sagte zu ihm: Mein Herr und mein Gott! Jesus sagte zu ihm: Weil du mich gesehen hast, glaubst du. Selig sind, die nicht sehen und doch glauben» (Joh 20,26-29).*

Diese wiederholte Osterbegegnung, in der wir uns alle als halbgläubige Zweifler wiederfinden dürfen, wird sinnigerweise am achten Tag, am Sonntag nach Ostern verlesen, wenn nicht die Erstkommunion der Kinder einen anderen Text nahelegt.

### **Die sonntägliche Feier der Eucharistie**

Mit diesem achten Tag wird im Johannesevangelium bereits ange deutet, was wir in der Apostelgeschichte quasi verstetigt sehen. Neben der Teilnahme an der jüdischen Gebetspraxis im Tempel (so die christ liche Urgemeinde Apg 2,46) bzw. an den Gebetsstätten der jüdischen Gemeinden in Kleinasien und Europa (so Paulus z.B. in Apg 16,13) zeichnet sich ein eigenes spezifisch christliches Gottesdienstleben ab mit der wiederholten «Feier des Herrenmahles» (so 1 Kor 11,20) bzw. dem «Brechen des Brotes» (so Apg 2,46). Beides sind urchristliche Bezeichnungen für die Eucharistie als Erfüllung des Auftrags Jesu beim Letzten Abendmahl: «Tut dies zu meinem Gedächtnis». Zu dieser Feier treffen sich die Christen bereits in der Apostelgeschichte am ersten Tag der Woche, also am Herrentag (*lat: dies dominica, vgl. Offb 1,14*), so auch in Troas (Kleinasien): «Als wir am ersten Tag der Woche versammelt waren, um das Brot zu brechen...» (Apg 20,7). Der erste Tag der Woche wird jede Woche wieder neu zu dem Tag, an dem die Jüngerinnen und Jünger in besonderer Weise dem Auferstandenen begegnen dürfen und Ostern feiern dürfen. Jeder Sonntag ist ein Osterfest. Besonders ein prägsam ist da die Begegnung der Emmausjünger mit dem auferstandenen Jesus – eine Begegnung, die den klassischen Ablauf der Eucharistiefeier vorwegnimmt bzw. nachstellt (erst Darlegung und Erklärung der Heiligen Schrift; dann Mahlfeier). So wird für jeden auf gezeigt, was in der Eucharistiefeier eigentlich geschieht. «Und siehe, am gleichen Tag (d.h. dem «ersten Tag der Woche», siehe Lk 24,1) waren zwei von den Jüngern auf dem Weg in ein Dorf namens Emmaus» (Lk 24,13). Jesus ist unerkannt bei ihnen, und beim Brechen des Brotes am Ende des Weges dürfen sie ihn erkennen. Der erste Tag der Woche war

*Am ersten Tag der Woche begegnet Maria Magdalena dem auferstandenen Christus.*

*Martin Schongauer: Dominikaneraltar (um 1480). Museum Unterlinden Colmar.*

*Bild: P. Leonhard Sexauer*



also von Anfang an das wöchentliche Osterfest der Christen, das sie gemeinsam feiern und nicht verpassen. Dazu brauchte es keine Sonntagspflicht, sondern das war ein echtes Bedürfnis der Glieder der ersten Christengemeinde. Sie wären wahrscheinlich recht befremdet darüber, wie bereitwillig und unter welchen Vorwänden Christen von heute da mehr und mehr die Praxis und den Faden verlieren.

### Bleibender Bezug zur jüdischen Woche

Der Bezug zwischen dem ersten Tag der Woche und der Auferstehung Jesu wird in der katholischen Liturgie bei der sonntäglichen Eucharistiefeier besonders schön betont in dem Einschub beim Eucharistischen Hochgebet nach dem Sanctus und vor der Wandlung, wo es (nur sonntags) heisst: «*Darum kommen wir vor dein Angesicht und feiern in Gemeinschaft mit der ganzen Kirche den ersten Tag der Woche als den Tag, an dem Christus von den Toten erstanden ist.*»

Für die meisten von uns ist der Sonntag nicht mehr der Anfang der Woche, sondern Teil des Wochenendes. In unserem gängigen Berufsleben ist der Montag zum ersten Tag der Woche geworden, spätestens, seit die UNO das zur weltweiten Norm gemacht hat. Daher liegt die Versuchung nahe, auch den oben zitierten Einschub im Hochgebet entsprechend anzupassen in der vagen Hoffnung, dann besser verstanden zu werden. Man ersetzt dann gerne «den ersten Tag der Woche» mit «den Sonntag». Was sachlich zunächst einmal richtig erscheint, bewirkt aber dann, dass die vielen biblischen Bezüge unter den Tisch fallen, gerade zu den einschlägigen Stellen von der Auferstehung Jesu in den Evangelien. «Am ersten Tag der Woche» hält uns auch mit der jüdischen Woche in Beziehung, die auch die christliche ist, während unser germanischer Begriff «Sonntag» eine ursprünglich heidnische Wochentagsbezeichnung ist (Tag des Sonnengottes). In den romanischen Sprachen haben sich da immerhin Ableitungen einer christlichen Bezeichnung eingebürgert: *dies dominica* (lat.). Vielleicht ist es ganz gut, wenn wir uns an dieser entscheidenden Stelle im Eucharistischen Hochgebet bewusst nicht lösen von den jüdischen Wurzeln und der biblischen Zählung der Tage, die uns zudem auch mit den arabischen Muslimen und Christen verbindet. Im Hebräischen ist der Sonntag der *yom rischon*, der erste Tag, ebenso im Arabischen (*yaum al-ahad*). Vom Sonntag als «dem ersten Tag der Woche» zu sprechen schafft also auch eine interreligiöse Verbindung und setzt die christliche Botschaft in jenen jüdischen Kontext, ohne den unser christlicher Glaube weder denkbar noch verstehtbar ist.

Beginnen wir unsere christliche Woche also weiterhin mit der wöchentlichen Feier des sonntäglichen Osterfestes, mit dem Jesus Christus durch seine Auferstehung für uns einen neuen Anfang gesetzt hat. •