

**Zeitschrift:** Neue Wege : Beiträge zu Religion und Sozialismus  
**Herausgeber:** Vereinigung Freundinnen und Freunde der Neuen Wege  
**Band:** 111 (2017)  
**Heft:** 9

**Artikel:** Sonntag - Fenster in die Freiheit : der biblische Ruhetag als Widerstandstag gegen den Kapitalismus  
**Autor:** Böhm, Manfred  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-731324>

### **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:** 14.04.2026

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

# Sonntag – Fenster in die Freiheit

Der biblische Ruhetag als Widerstandstag gegen den Kapitalismus

---

*Der reformorientierte Kampf für bessere Arbeitsbedingungen ist unerlässlich. Doch er greift zu kurz, denn er übersieht die kapitalistische Verwertungs- und Ausbeutungslogik. Subversives Potenzial steckt im Sonntag als Vorschau auf ein Leben in Freiheit.*

---

**Die** Erwerbsarbeit ist im Leben der meisten Menschen ein wichtiger Faktor, um den herum sie ihr privates Leben arrangieren. Von daher sind die Anstrengungen der Gewerkschaften aber auch der Katholischen Arbeiternehmerbewegung (KAB) um «gute Arbeit», also um menschenwürdige und -dienliche Arbeitsbedingungen, unerlässlich. Bei aller Arbeitszentriertheit geht es aber doch darum, die Arbeit – und sei sie noch so gut – niemals mit des Lebens eigentlichem Zweck und Sinn zu verwechseln. Denn im Eigentlichen geht es doch nicht nur um «gute Arbeit», sondern um ein gutes, und das heisst freies und selbstbestimmtes Leben in gerechten, friedlichen und menschenwürdigen Verhältnissen. Die Gestaltung der Arbeitswelt im Sinne guter Arbeit ist nur ein Mittel zu diesem Zweck.

## **Arbeit im Kapitalismus**

Solange die Arbeit unter kapitalistischen Bedingungen als abhängige Lohnarbeit geleistet werden muss, bleibt sie fremdbestimmt, im schlimmsten Fall sogar prekär und ausbeuterisch. Denn die Arbeit, die von Seiten des Kapitals als Ware behandelt wird, erzeugt mehr Wert, als durch den Lohn abgegolten wird, der lediglich der Reproduktion der

Arbeitskraft dient. Dieser durch die Arbeit geschaffene Mehrwert wird durch die Eigentümer an Produktionsmitteln abgeschöpft. ArbeitnehmerInnen leben aber in der Illusion, ihre Arbeitsleistung würde zur Gänze vergütet. Was sie bekommen, ist nichts weiter als ein «Abfindungslohn», der auf Gewinnbeteiligung auf Dauer verzichtet.<sup>1</sup>

Arbeit unter diesen Bedingungen ist entfremdete Arbeit, auch wenn sie als solche vielleicht gar nicht empfunden wird. Diese Entfremdung hat mehrere Dimensionen. Da dem arbeitenden Menschen die Produktionsmittel nicht gehören, gehören ihm auch nicht die Produkte seiner Arbeit. Er wird mit dem Reproduktionslohn abgespeist. Auch die Tätigkeit des Produzierens ist dem arbeitenden Menschen entfremdet. Sie dient nur als Mittel, um andere Bedürfnisse zu befriedigen. Das eigentliche Leben findet sozusagen ausserhalb der Erwerbsarbeit statt.

## **Selbst-Entwirklichung**

Karl Marx spricht in diesem Zusammenhang gar von «Zwangsarbeit»<sup>2</sup>, was man bei einem genaueren Blick in die derzeitige prekäre Arbeitswelt gar nicht so abwegig finden muss. Der moderne Kapitalismus hat es geschafft, diese Ent-

---

fremdung zu verschleiern: «Im neoliberalen Regime findet die Ausbeutung nicht mehr als Entfremdung und Selbst-Entwirklichung, sondern als Freiheit und Selbst-Verwirklichung statt. Hier gibt es nicht den Anderen als Ausbeuter, der mich zur Arbeit zwingt und mich ausbeutet. Vielmehr beute ich mich selbst freiwillig in dem Glauben aus, dass ich mich verwirkliche. Ich verwirkliche mich zu Tode. Ich optimiere mich zu Tode».³ Weil der Mensch unter der kapitalistischen Produktionsweise in dieser Weise entfremdet arbeiten muss, entfremdet er sich auch von seinem Wesen, also von dem, was den Menschen zum Menschen macht – seine körperlichen, geistigen und sozialen Potenziale. Als Konsequenz aus der Entfremdung von Arbeitsprodukt, Arbeitstätigkeit und menschlichem Wesen steht die Entfremdung des Menschen vom Menschen.

Eine rein reformorientierte Kritik an Gesellschaft und Arbeitswelt, die diesen grundlegenden Ausbeutungs- und Entfremdungszusammenhang übersieht, verziert – um ein Bild von Marx zu gebrauchen – die Kette mit allerlei Blumen. Die Kette selbst aber als Ursache aller Übel kommt nicht in den Blick. Zusammenfassend gesagt geht es um mehr und um etwas anderes als nur um gute Arbeit (obwohl das natürlich schon viel wäre). Es geht als Vision um ein nicht entfremdetes Leben in Freiheit und Selbstbestimmung.

### **Sabbat als Heimat der Befreiung**

Am Beispiel des biblischen Sabbat, also des siebten Tags der Woche, des Ruhetags, lässt sich die Überwindung des Kapitalismus als Vision manifestieren. Der Sabbat nämlich gewährt uns einen Blick in die Zeit jenseits lohnabhängiger Arbeit.

*«Achte auf den Sabbat als einen Tag, der mir allein geweiht ist! So habe ich es dir befohlen. Sechs Tage sollst du deine Arbeit verrichten, aber der siebte Tag ist ein Ruhetag, der mir, dem Herrn, deinem Gott, gehört. An diesem Tag sollst du nicht ar-*

*beiten, weder du noch deine Kinder, weder dein Knecht noch deine Magd, weder dein Rind noch dein Esel, noch ein anderes deiner Tiere, auch nicht der Fremde, der bei dir lebt. Dein Knecht und deine Magd sollen genauso ausruhen wie du. Vergiss nicht, dass auch du einmal Sklave in Ägypten warst und dass ich, der Herr, dein Gott, doch von dort mit gewaltigen Taten und grosser Macht befreit habe. Deshalb habe ich dir befohlen, den Sabbat als einen Tag zu achten, der mir gehört.»* (Dtn 5, 12ff)

Die Befreiung aus der Knechtschaft also ist die innerste Mitte des Sabbat. Aus der wach zu haltenden Erinnerung daran erwächst der Auftrag für die Zukunft, keine Arbeitsverhältnisse mehr zuzulassen, in denen der Mensch entwürdigt und ausgebeutet wird. Im Sabbat ist die Befreiung beheimatet.

---

*Der Sabbat macht kollektiv erfahrbar: Nicht lohnabhängige Arbeit ist des Daseins Zweck, sondern ein Leben in Freiheit und Selbstbestimmtheit.*

---

Normalerweise begnügen sich die VerteidigerInnen eines arbeitsfreien Sonntags damit, das Sabbatgebot als ein Arbeitszeitschutzgesetz darzustellen, das Mensch und Tier vor Überbeanspruchung schützen soll. Und das ist es ja auch. Aber es ist eben auch mehr. Den Sabbat (bzw. den Sonntag als christlichen Nachfolgetag des biblischen Sabbat) nur als Unterbrechung der Arbeit zu sehen, ist zu kurz gegriffen. Wäre er nichts anderes als eine Ruheinsel in einem Alltagsmeer fremdbestimmter und entfremdeter Arbeit, trüge er womöglich sogar dazu bei, die Ausbeutung des Menschen zu perfektionieren, indem er sie für ihn erträglich macht.

### **Vorschau auf die freie Gesellschaft**

Nicht wenige Menschen fühlen sich in der Entfremdung wohl. Satt, vernetzt und amüsiert haben sie sich eingerichtet in der Welt der Erscheinungen. Sie halten sich für formal frei agierende, vielleicht sogar sich selbst verwirkli-

chende Menschen und sind sich der (Arbeits-)Zwänge durch den neoliberalen Kapitalismus nicht bewusst. Sie werden in einer als alternativlos hingestellten ideologischen Verblendung gefangen gehalten. Der Sabbat aber macht kollektiv erfahrbar: Nicht lohnabhängige Arbeit ist des Daseins Zweck, sondern ein nicht-entfremdetes Leben in Freiheit und Selbstbestimmtheit, ein Leben in bewusster Subjekthaftigkeit durch Überwindung aller objektivierender Verhältnisse.<sup>4</sup> Der Sabbat ist die Vorschau auf eine Gesellschaft freier und solidarischer Menschen. Der Sonntag als erster Tag der Woche setzt dem noch eins drauf, weil er die Gewichte verschiebt. Noch vor aller Leistung an den nachfolgenden Arbeitstagen wird mit dem Sonntag als Wochenbeginn deutlich, worauf es eigentlich ankommt: Vor der zweckgebundenen Funktionalität steht die bedingungslose und zweckfreie Würde des Menschen.

### **Flausen eines befreiten Lebens im Kopf**

Insofern stellt der Sabbat/Sonntag eine Bedrohung für den neoliberalen Kapitalismus dar. Der Sabbat/Sonntag hat nicht deshalb Sprengkraft in sich, weil er uns eine Atempause gönnt, sondern weil er die Vision eines von Zwängen befreiten und damit besseren Lebens vor Augen führt. Er ist das Fenster in eine nichtkapitalistische Gesellschaft. Der Sonntag ist damit für den neoliberalen Kapitalismus nicht nur ein nutzloser Tag, weil nichts oder zu wenig produziert und konsumiert wird; er ist darüber hinaus ein gefährlicher Tag, weil er den Totalitätsanspruch des Neoliberalismus relativiert, indem er den Menschen Flausen eines davon befreiten Lebens in den Kopf setzt. Flausen, die der österreichische Schriftsteller Karl Kraus als Vision einmal so formuliert hat: «Dass Gott den Menschen nicht als Konsumenten und Produzenten erschaffen hat. Dass das Lebensmittel nicht Lebenszweck sei. Dass der Magen dem Kopf nicht über den Kopf wachse. Dass das Leben nicht in der Ausschliess-

lichkeit der Erwerbsinteressen begründet sei. Dass der Mensch in die Zeit gesetzt sei, um Zeit zu haben und nicht mit den Beinen irgendwo eher anzulangen als mit dem Herzen.» Das Leben ist eben mehr als nur Produzieren, Konsumieren und Funktionieren.

### **Sonntag als Widerstandstag**

Der religiöse Gehalt des Sabbat/Sonntags bringt den Befreiungscharakter auf den Punkt und zu Bewusstsein: Der biblische Gott weiss um die Zwangsverhältnisse der Menschen und macht sich für ihre Menschwerdung stark. Der Sonntag ist der Widerstandstag gegen die totalitäre Verwertungslogik des neoliberalen Kapitalismus. Und genau als einen solchen muss ihn auch die kirchliche Pastoral ernst nehmen. Das kapitalismuskritische Potenzial des Sonntags darf in seiner ganzen Schärfe nicht ungenutzt bleiben. Der Sonntag schlägt eine Schneise in die kapitalistische Fron des Alltags und befördert damit die Menschwerdung des Menschen. Die Erfahrung zweckfreier Existenz ermutigt uns zu visionären Suchbewegungen nach alternativen Lebens- und Gesellschaftsentwürfen und zu imperativem Handeln in diese Richtung. Der Sonntag stellt mit seiner subversiven Hoffnung auf eine befreite Welt den Kapitalismus des Alltags in Frage und zerstört so den Nimbus seiner behaupteten Alternativlosigkeit. ●

Dr. Manfred Böhm,  
\*1958, lebt in Ebermannstadt in Franken/Deutschland. Nach dem Studium der katholischen Theologie in Bamberg und Tübingen promovierte er zum Spätwerk von Leonhard Ragaz. Seit 1998 ist er Leiter der Katholischen Betriebsseelsorge im Erzbistum Bamberg.

manfredboehm58@hotmail.com

<sup>1</sup> Vgl. Oswald von Nell-Breuning: *Kapitalismus – kritisch betrachtet. Zur Auseinandersetzung um das bessere «System»*. Freiburg/Basel/Wien 1986, S. 171.

<sup>2</sup> Karl Marx: *Die entfremdete Arbeit*. In: Karl Marx, Friederich Engels: *Marx/Engels Werke*, Band 40. Berlin 1968, S. 514

<sup>3</sup> Byung-Chul Han: *Das falsche Versprechen der Arbeit*. In: *Philosophie Magazin*, Nr.6/2015, S. 63.

<sup>4</sup> Vgl. Kuno Füssel, Günther Salz: *Das Ganze verändern. Beiträge zur Überwindung des Kapitalismus* (hrsg. Katholische Arbeitnehmerbewegung in der Diözese Trier). Norderstedt 2016, S. 107.