

**Zeitschrift:** Schweizer Schule  
**Herausgeber:** Christlicher Lehrer- und Erzieherverein der Schweiz  
**Band:** 45 (1958)  
**Heft:** 9

**Artikel:** Die Sonntagsheiligung und die Schule  
**Autor:** Marinoff, Irene  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-532070>

#### 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:** 09.01.2026

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

Der Erfolg alles erzieherischen Bemühens läßt sich auch daran messen, ob der Zögling das rechte Verhältnis zum Sonntag hat, ob es ihm mit der Sonntagsheiligung ernst ist oder nicht. Denn wer die Rolle des Sonntags im Leben nicht versteht, der versteht vom Leben als solchem auch nichts. Er weiß nichts vom Wesen des Lebens, das rein innerweltlich geschehen, wie Goethe sagt, aus Systole und Diastole, aus Konzentration und Expansion besteht; er weiß nichts von der schöpferischen Pause, die die Urbedingung jedes schöpferischen Tuns ist. Er weiß nichts vom Leben im Offenbarungsraum, innerhalb dessen im Alten wie im Neuen Testament ein Tag dem Dienste des Allerhöchsten geweiht wird.

Der Kampf um ein christliches Leben in diesem säkularisierten Zeitalter ist mit dem Kampf um den christlichen Sonntag eng verbunden. Allein aus der Sonntagsruhe kann der Christ die Kraft schöpfen, um dem Druck des heutigen Lebens standzuhalten. Eltern und Lehrern liegt es ob, den Kindern diese Erkenntnis zu vermitteln und die aus ihr entspringende Sonntagsheiligung mit ihnen zu üben.

Schon im Alten Testament wird die Heiligung eines Tages zu Ehren Gottes geboten. Das dritte Gebot lautet: «Gedenke, daß du den Sabbat Tag heiligest. Sechs Tage sollst du arbeiten und alle deine Geschäfte verrichten. Aber der siebente Tag ist dem Herrn, deinem Gott, zu Ehren ein Ruhetag; da sollst du kein Geschäft verrichten, weder du noch dein Sohn noch deine Tochter noch dein Knecht noch deine Magd noch dein Vieh noch der Fremdling, der innerhalb deiner Tore ist. Denn in sechs Tagen hat der Herr den Himmel und die Erde und das Meer und alles, was darin ist, gemacht, aber am siebenten Tage hat er geruht; darum segnete der Herr den Sabbat Tag und heiligte ihn» (Ex XX, 8). Im fünften Kapitel des Deuteronomium im fünfzehnten Vers wird noch eine weitere Begründung für den Sabbat gegeben: «Denke daran, daß auch du Knecht warst im Lande Ägypten, und daß dich der Herr, dein Gott, von dort herausgeführt hat mit starker Hand und ausgestrecktem Arm. Deshalb befiehlt dir der Herr, dein Gott, den Sabbat Tag zu heiligen.» Etymologisch stammt das Wort Sabbat aus einer Wurzel, welche ‚Ruhnen‘,

,mit der Arbeit aufhören‘ bedeutet. Wenn man die beiden Begründungen zusammennimmt, so sieht es so aus, als habe Gott dem Menschen den Ruhetag erst vorgelebt, um ihn dann, in der Befreiung von der knechtlichen Arbeit unter dem ägyptischen Joch, auf Erden zu verwirklichen. Wie dem auch sei, die Notwendigkeit der Ruhepause für Mensch und Tier ist so dringend, daß sie durch eines der zehn Gebote bekräftigt wird. Ja, nicht nur Mensch und Tier, sogar das Land hat das Recht auf Ruhe. Davon zeugt die Einsetzung des Sabbat- und des Jubeljahres. «Sechs Jahre sollst du dein Feld besäen und sechs Jahre deinen Weinberg beschneiden und seine Früchte einsammeln. Aber im siebenten Jahre soll der Sabbat des Landes, der Ruhe Gottes sein; dein Feld sollst du nicht besäen und deinen Weinberg nicht beschneiden. Was die Erde von sich selber bringt, sollst du nicht ernten, und die Trauben deiner Erstlinge nicht einsammeln wie in der Weinlese; denn es ist das Jahr der Ruhe für das Land... Ihr sollt nicht säen, auch nicht ernten, was von selbst auf dem Acker wächst, und die Erstlinge des Weinberges nicht sammeln, um der Heiligung des Jubeljahres willen, sondern ihr sollt essen, was euch von selbst vorkommt» (Lv XXV, 3–6; 11–12). Und Gott, der Herr, steht dafür ein, daß es in den Ruhezeiten nicht an Nahrung fehlt. Man erinnere sich nur an das Manna in der Wüste. Am sechsten Tage wurde doppelt soviel Speise gesammelt, und sie faulte nicht wie an den anderen Wochentagen, wenn die Kinder Israels zuviel gesammelt hatten.

Es ist kein Wunder, daß das Volk des Alten Bundes auch heute noch den Sabbat wie eine Braut begrüßt. In jeder orthodoxen jüdischen Familie wird der Freitagabend mit besonderer Feierlichkeit begangen. Während der Hausherr in der Synagoge dem Gottesdienst beiwohnt, deckt die Hausfrau, oder in deren Abwesenheit das älteste weibliche Mitglied der Familie, den Tisch im Eßzimmer mit einem weißen Tischtuch und zündet darauf zwei Leuchter vor Sonnenuntergang an. Vor den Platz des Familienoberhauptes werden zwei Brote gelegt zum Gedenken an die doppelte Portion Manna, welche am Vortag des Sabbat in der Wüste eingesammelt wurde.

Bei seiner Rückkehr von der Synagoge segnet der Vater die Kinder. Die berühmte Stelle aus den Sprüchen XXXI, 10–31 – *mulierem fortē* –, welche die Kirche als Lesung bei den Festen heiliger Frauen vorschreibt, wird gelesen. Das Brot wird geschnitten, und jeder empfängt ein Stück. Der Wein wird in gleicher Weise gesegnet und getrunken. Mit ähnlichem Zeremoniell wird der Sabbat beschlossen. Und wir dürfen nicht vergessen, daß der Herr in genau derselben Form den Sabbat gefeiert hat.

Schon im ersten Jahrhundert nach Christi Geburt wurde der Sabbat von der Kirche durch den Sonntag, den *Dies Dominica*, den Tag des Herrn, ersetzt. Hier wird die Auferstehung des Herrn, die Besiegung unserer Erlösung gefeiert, ein Ereignis, das an Mächtigkeit und Bedeutungsfülle sowohl die Schöpfung als auch die Befreiung vom ägyptischen Joch bei weitem übertrifft, war und ist doch der Liebesbeweis Gottes unendlich größer. Um wieviel mehr Grund hat also das Volk des Neuen Bundes, den Tag des Herrn zu heiligen als das Volk des Alten. Jedoch kann der Christ von seinem älteren Bruder hier noch so manches lernen.

Dabei soll keiner puritanischen Starrheit das Wort geredet werden. Wer als Kind einmal unter dem puritanischen Sonntag, an dem man weder interessante Bücher lesen noch spielen noch sich in irgend einer Weise amüsieren durfte – nur dreimal zur Kirche mußte man gehen – gelitten hat, wird sich davor hüten, eine solche Sonntagsheiligung zu befürworten. Eines ist aber gewiß – der Tag muß anders gestaltet werden als die anderen, er muß der Ruhe dienen, damit der Mensch für Gott Raum gewinnen kann (*vacare Deo*).

Man sehe sich einmal den Sonntag auch guter Katholiken an! Die Sonntagsmesse, natürlich. Hier in England auch gewiß noch sakramentaler Segen. Aber sonst sieht der Tag genau so wie alle anderen aus. Der Spaziergang oder Ausflug wird vielerorts durch Verkehrsschwierigkeiten und den Andrang eher zur Anstrengung als zur Erholung. Und wenn man zu Hause bleibt, dann holt der Lehrer doch die Korrekturen hervor, der Geschäftsmann stellt seine Berechnungen an und die Schulkinder machen sich an die Schulaufgaben. «Ach ja, da ist ja das Wochenende, ihr könnetet also sicher noch einen Aufsatz schreiben oder die Einleitung zu einem neuen Stück durchlesen. Ihr habt ja Zeit...»

Ist das recht? Vor Gott recht? Wir sind seine Geschöpfe und schulden ihm diesen Tag. Was können

wir tun, um ihn recht edel, recht ruhevoll, recht heiligmäßig zu verbringen?

In seinen zu Ende des Ersten Weltkrieges veröffentlichten Aufsätzen über Selbstbildung, die aus seiner Arbeit mit dem Quickborn entstammen, gibt Romano Guardini verschiedene Hinweise zur Sonntagsgestaltung. In Anlehnung an seine Ausführungen sind die folgenden praktischen Vorschläge entstanden.

Es ist eine bekannte Tatsache, daß der Erfolg eines Unternehmens, sei es nun eine Prüfung, ein Tanzvergnügen, ein Vortrag oder ein Kirchenfest, von der Vorbereitung abhängt. Das gleiche gilt von der Sonntagsheiligung. Wenn der Sonntag nicht vorbereitet wird, dann wird er farblos, uninteressant – wir müssen ja heutzutage leider immer ‚angeregt‘ werden –, schließlich langweilig. Es gehört also eine gehörige Vorbereitung dazu, die auf materiellem, geistigem und religiösem Gebiet stattfinden muß. Zur materiellen Vorbereitung gehört der Hausputz, das Bereitlegen frischer Wäsche, der nur am Sonntag oder bei festlichen Anlässen getragenen Kleidung. Das hebt den Tag schon äußerlich hervor. Und da sage keiner, daß er dazu zu arm sei. Irgendein äußerliches Zeichen, daß dieser Tag etwas ganz Besonderes ist, ließe sich schon finden, und sei es auch nur das gut gebürstete Haar oder die reingewaschenen Knie. Wer es zu einem frischen Blumenschmuck im Zimmer bringen kann, der mag es tun, oder wenigstens zur Aufstellung eines der liturgischen Jahreszeit entsprechenden Bildchens in einem Wechselrahmen, der zu Hause angefertigt werden und mit seinen Kunstdruckpostkarten oder Ausschnitten aus Zeitschriften eine schöne Abwechslung in die Stube bringen kann.

Vor allem sollte jegliches Zeichen von der Arbeit der Woche aus der Wohnstube verschwinden, so daß man daran erinnert wird, daß am Sonntag nicht gearbeitet werden braucht. Am Sonntag sind wir wieder im Paradies als freie Gotteskinder. Denken wir daran!

Zur geistigen Vorbereitung auf den Sonntag, die mit der religiösen Hand in Hand geht, gehört, daß wir in der Woche schon den Sinn und das Wesen des Sonntags bedenken. Was heißt das, wirklich ruhen? Warum ist uns dieser Tag geschenkt worden? Ich soll mich auch auf den Sonntag freuen. Im Alltag gibt es soviel Schweres. Der Sonntag ist der Tag der Freiheit. Da darf ich ich selbst sein. Was heißt das? Ich habe eine Aufgabe von Gott, und der Sonntag

soll mir dazu verhelfen, diese immer besser und reiner zu vollbringen. Wie sieht der Sonntag in der Heilsgeschichte aus? Was sagt das Alte Testament vom Sabbat? Was sagt das Neue? Wie hat es Christus mit dem Sabbat gehalten? Er hat am Sabbat geheilt. Der Sabbat ist recht eigentlich der Tag der Liebe, denn er ist der Tag des Herrn, der die menschgewordene Liebe ist. Wie kann ich meinen Sonntag feiern?

Durch den Messebesuch, der jedesmal neu, als sei es der erste, gestaltet werden muß. *Introibo ad altare Dei, ad Deum qui laetificat juventutem meam.* Wie, um ein Wort Guardinis zu gebrauchen, die Messe ewig jung bleibt, so erfreut sich derjenige, der an ihr teilnimmt, ewiger Jugend. Jeder Tag ist neu aus der Hand Gottes, ein Blatt, in das wir unser ewiges Schicksal eintragen. Und der Sonntag ist der Tag der Tage. Der Herr ist erstanden und wir mit ihm. Der Staub der Woche ist abgefallen. Alles strahlt in Paradiesesfrische. Man bringe das einmal seinen Schülern nahe! Dann aber fort mit den Schularbeiten! Wissen wir nicht, daß schon auf der natürlichen Ebene eine Atempause zur größeren Frische und Leistungsfähigkeit beiträgt? Und wenn wir nun um Gottes willen ruhen? Es ist außerdem ein Gebot, und wann hätte die Erfüllung eines Gebotes jemals nachteilige Folgen gehabt?

Welch ein frischer Luftzug käme in unser so gehetztes Leben, wenn wir mit der Sonntagsheiligung ernst machten? Und wenn das viele täten? Als ich vor mehreren Jahren das Heilige Land bereiste, war ich

erfreut und erstaunt, als ich sah, wie die Israelis den Sabbat einhielten. In diesem Lande der fieberhaften Tätigkeit lagen alle Maschinen still. Die öffentlichen Verkehrsmittel arbeiteten nicht. Dafür sah man auf den Straßen ganze Familien langsam dahinschlendern. Das ganze Straßenbild war verändert. Sorge und Spannung waren aus den Gesichtern gewichen. Alles atmete Ruhe und Frieden. Und dazu muß bemerkt werden, daß diese Menschen größtenteils nicht religiös waren, denn die streng Orthodoxen waren in den Synagogen versammelt.

Wir Katholiken, die wir soviel Grund dazu haben, Gott zu lobpreisen und ihm zu danken, sollten aus seinem Tage ein ganz besonderes Fest machen. Nicht nur an Ostern, sondern jede Woche! Die Orthodoxen Russlands pflegten jeden Samstagnachmittag in ein Kloster oder eine Kirche zur Vesper zu gehen, um den Sonntag gewissermaßen einzuläuten. Oblaten oder Angehörige Dritter Orden tun das im Westen wohl auch. Sollte es so schwer sein, den Brauch wieder einzuführen?

Man kann seinen Sonntag auch dadurch schmücken, daß man besondere Werke der Nächstenliebe übt. Wie viele Menschen gibt es, die, weil sie arm oder vereinsamt sind, zu keinem rechten Sonntag kommen können. Was könnte die erforderliche Liebe alles tun, um diesen Benachteiligten einen schönen Sonntag zu schenken. Wenn man dann von einem so gelebten Sonntag in die neue Woche hineintritt, dann liegt auf ihr ein Schimmer vom Auferstehungssegen.

## Mein Kurt lernt so schlecht Dr. Walter Hemming

Volksschule

«Mein Junge stellt sich wirklich zu dumm an, dabei ist er alles andere als dumm. Nicht mal die paar Strophen eines Gedichtes kann er auswendig lernen, es ist geradezu lächerlich. Ich habe ihm schon so oft gesagt, daß man sich das Buch vor die Nase nimmt und lernt, eine Zeile nach der anderen. Aber das nützt nichts – er schlafst eben. Dann lasse ich ihn sitzen, bis er's kann, und wenn er's abends immer noch nicht kann, trichtert mein Mann es ihm ein. Wir quälen uns damit ab, aber das muß doch mal ein Ende haben! Nur: wie soll man's anders machen?»

Frau Z. in K.

Auf diese Weise müssen – leider! – viele Schulkinder zu Hause das lernen, was der Lehrer ihnen aufgab. Und dabei denken wir gar nicht daran, daß auch das Lernen gelernt sein will! –

Wie prägt man sich seinen Wissensstoff am schnellsten und am sichersten ein? Die Psychologie hat hierüber Experimente gemacht, die zu klaren Ergebnissen führten. Beispielsweise hat man festgestellt, daß man sich einen Lernstoff um so besser einprägt, je in-