

Wer je vergessen hat, Eier für das Plätzchenbacken am Sonntag einzukaufen, kennt die Odyssee: Man fragt erfolglos an der Tankstelle und am Kiosk. Selbst bei McDonald's sagen sie, sie dürften keine rohen Eier herausrücken, obwohl „Bacon and Egg“ auf der Speisekarte steht. Am Ende landen immer alle am Bahnhof oder Flughafen, wo die Geschäfte zwar sonntags aufhaben, aber alles wahnsinnig teuer ist und schon das Parken zur logistischen Herausforderung wird. Eine Zusammenstellung von Christian Siedenbiedel.

Der Sonntag ist in Deutschland immer noch ein Tag der geschlossenen Tür. Auch wenn viele Menschen längst sonntags arbeiten müssen (siehe Grafiken) - die Geschäfte bleiben in aller Regel zu. Das Bundesverfassungsgericht in Karlsruhe hat das gerade in der vergangenen Woche wieder bekräftigt: Es verbot dem Land Berlin, zehn Sonntage im Jahr, davon vier in der Adventszeit, die Geschäfte öffnen zu lassen. Ein Signal für ganz Deutschland: Regelmäßiges Sonntags-Shopping ist nicht erwünscht.

### Zur „seelischen Erhebung“



Zur Begründung zogen die Verfassungsrichter einen alten Rechtsgrundsatz heran: Er stammt aus der Weimarer Reichsverfassung von 1919, gilt aber bis heute. Danach soll der Sonntag der „seelischen Erhebung dienen“. Und das scheint beim Einkaufen offenbar nicht gut zu funktionieren.

„Seelische Erhebung“ - was für ein Pathos! Wer damit etwas anfangen kann, ahnt: Es geht hier um anderes und Größeres als einen schnöden freien Tag, Konsumkritik oder Antikapitalismus. Um mehr als Arbeitsrecht, Ordnungsrecht und Tarifvertrag. Wie erhebt man sich seelisch? Manch einer mag dabei an Joseph Freiherr von Eichendorff und die Romantik denken: „Und meine Seele spannte weit ihre Flügel aus.“

Oder an den „Sonntagsspaziergang“, wie ihn Carl Spitzweg 1841 malte: Vater und Mutter spazieren am Sonntag durch ein Kornfeld, die Kinder und die Gouvernante folgen in

gebührendem Abstand. Es ist heiß, aber doch angenehm. Biedermeier at its best, wo die Kleinfamilie - enthoben aller Sorgen und Mühen des Alltags - traut und entspannt vereint war. Das war was für die Seele.

Gewiss doch: So ist der Sonntag nicht mehr, und so war er vermutlich nie. Wer die Berichte einer Polizeiwache studiert, weiß: Nie werden die Beamten so häufig wegen blutiger Familienzwistigkeiten gerufen wie am Wochenende. Schließlich haben am Sonntag alle genug Zeit, einander auf die Nerven zu gehen. An keinem anderen Tag auch streiten sich Paare so oft und so heftig wie am Tage des Herrn. Umfragen zufolge kommt es in vier von fünf Beziehungen „häufig“ zu Zoff am Sonntag. Bei gut einem Viertel der Paare ist der Sonntagskrach längst zum Regelfall geworden.

Auch mit dem sonntäglichen Kirchgang ist nicht mehr viel Staat zu machen. Er taugt als Argument für geschlossene Läden nur bedingt. Gerade noch gut 50 von 80 Millionen Deutschen sind überhaupt noch Mitglied in einer der großen Kirchen. Und selbst von den offiziell erfassten Katholiken geht nur jeder Siebte zum Gottesdienst. Überhaupt: Naiv, wer glaubt, es lasse sich ein Gläubiger in die Kirche treiben, nur weil man ihm das Einkaufen als Alternative untersagt.

## Ein Tag zum Ausatmen

Trotzdem: Ganz auf verlorenem Posten steht der Sonntag nicht. Es gibt gute Gründe, ihn zu verteidigen. Der Mensch braucht einen Tag in der Woche zum Ausatmen - einen Tag, der verrät, dass Arbeit und Einkaufen nicht alles ist. Deshalb springen zum Beispiel Mediziner wie Frank Erbguth, der Leiter der Neurologie am Nürnberger Klinikum, dem Sonntag zur Seite: „Wer keinen Rhythmus der Wochentage hat, wird irgendwann krank“, sagt Erbguth.



Es sei keine Erfindung der Kirchen, dass der Mensch Tage der Arbeit brauche und Tage der Ruhe, sagt er. Rhythmen wie Hell und Dunkel, Ebbe und Flut, Einatmen und Ausatmen seien Konstanten der Biologie. „Ein Hund würde zum Beispiel nie auf die Idee kommen, eine Nacht durchzumachen.“

Der Mensch ist zwar in der Lage, diese Rhythmen zu überwinden - das ist aber auch die Gefahr: „Auf Dauer lassen sich die biologischen Rhythmen nicht außer Kraft setzen“, sagt Erbguth, „wir Ärzte sehen dann hohen Blutdruck, Herzrhythmusstörungen, Schlaflosigkeit, Depressivität oder das Burn-out-Syndrom.“

Soziologen meinen, auch jenseits aller religiösen Empfindungen gebe es gute Gründe für die Sonntagsruhe. „Wenn wir richtig konsumieren wollen, brauchen wir nicht nur Tage zum Kaufen, sondern auch zum Genießen“, sagt Hartmut Rosa von der Universität Jena: „Wenn ich ein Klavier kaufe, brauche ich auch Zeit, es in Ruhe zu spielen. Und wenn ich eine CD erwerbe, brauche ich Muße, sie zu hören.“



Aber muss man die Menschen per Gesetz dazu zwingen, dass alle am gleichen Tag ihre Seele erheben? „Ja“, meint Jürgen Rinderspacher, Soziologe an der Universität Münster. Rinderspacher nennt dies das „kollektive Moment“ des Sonntags. Er bringt einen Vergleich:

Wenn ein einzelner Mensch in einem Unternehmen beschließt, einen E-Mail-freien Tag in der Woche einzulegen, bringt das wenig. Er verschickt zwar keine Mails, bekommt aber genauso viele wie sonst. Machen dagegen alle mit, ist der E-Mail-Stress für einen Tag gebannt. „So ist das auch mit dem Sonntag. Seine Ruhe findet man nicht unabhängig von anderen.“ Seelische Erhebung gibt es nur in der Gemeinschaft.