

## Wochenende in Deutschland

**Auf einen freien Samstag und Sonntag freuen sich die meisten. Dann können all die Dinge gemacht werden, die man in der Woche nicht schafft. Doch eigentlich sollte man sich wirklich mindestens einen Ruhetag gönnen.**

Endlich Wochenende! Das denken sich die meisten, wenn sie freitags das Büro verlassen und einen arbeitsfreien Samstag und Sonntag vor sich haben. Aber nicht jeder kann sich auf ein freies Wochenende freuen. So haben beispielsweise all diejenigen, die in Krankenhäusern, im Transportwesen oder im Einzelhandel arbeiten, nicht immer ein **komplettes** Wochenende frei.

Von den beiden Tagen hat der Samstag einen grundsätzlich anderen Charakter als der Sonntag. Während man an Samstagen noch viel zu erledigen hat, zum Beispiel einkaufen geht, sind am Sonntag in der Regel die Geschäfte geschlossen. Auf den Straßen ist es hörbar ruhiger. Der Sonntag gehört der Familie oder Freunden. Dass es einen Ruhetag in der Woche geben muss, steht schon im dritten Gebot der Bibel „Du sollst den Tag des Herrn heiligen“:

„Gedenke des Sabbattages, dass du ihn heiligst. Sechs Tage sollst du arbeiten und alle deine Werke tun. Aber am siebenten Tage ist der Sabbat des Herrn, deines Gottes – da sollst du keine Arbeit tun.“

Gott hat, so wird es in der Schöpfungsgeschichte erzählt, nach sechs Tagen Arbeit am siebten Tag geruht. Dieser Ruhetag, der Sabbat, hat allerdings nichts mit dem wöchentlichen Ruhetag der Christen – dem Sonntag – zu tun. Denn der jüdische Sabbat dauert vom Sonnenuntergang am Freitag bis zum Sonnenuntergang am Samstag. Der sonntägliche Ruhetag der Christen entwickelte sich aber aus dem Sabbat. Für sie ist der Sonntag der erste Tag der Woche, weil sie glauben, dass Christus am Ostersonntag von den Toten auferstanden ist. Für einen gläubigen Katholiken wie den **Pensionär** Werner gehört zu einem Sonntag deshalb auch unbedingt der Besuch einer **Messe**:

„Der Sonntag ist uns durchaus heilig, um halb zehn morgens ist die Messe, jeden Sonntag. Das mag sich bei Leuten geändert haben, die nicht so prinzipientreu sind oder meinen, sie brauchten das nicht. Aber ob sie es nicht wirklich benötigen, das steht auf einem ganz anderen Blatt.“

Sonntags in die Kirche zu gehen, ist Werner heilig. Es ist etwas, an dem er festhält, **sich durch niemanden davon abbringen lässt**. Für andere, die nicht nach diesen Regeln leben, nicht so prinzipientreu sind, hat seiner Ansicht nach der Besuch der sonntäglichen Messe nicht diese

Bedeutung. Ob der Gottesdienst ihnen nicht trotzdem guttun würde, will Werner aber nicht näher ausführen. Das ist für ihn ein anderes Thema, steht für ihn auf einem anderen Blatt.

Der Sonntag ist der einzige Tag in der Woche, an dem laut Gesetz in Deutschland nicht gearbeitet werden darf. Er dient der Erholung. 1994 wurde dieses Sonntagsarbeitsverbot jedoch gelockert. Gegen eine weitere **Aufweichung** des Verbots wehren sich Gewerkschaften und christliche Kirchen – etwa wenn es darum geht, mehr als die gesetzlich erlaubten verkaufsoffenen Sonntage im Jahr zuzulassen. Dann dürfen Geschäfte ein paar Stunden öffnen.

Für die meisten gehört heutzutage der Besuch einer Messe nicht mehr zum Sonntag. Jemand wie Dag geht zwar manchmal noch in die Kirche, ist an den meisten Wochenenden aber einfach nur damit beschäftigt, sich von seiner Arbeitswoche als Unternehmensberater zu erholen:

„Das Wochenende ist in erster Linie natürlich Freizeit, das heißt vor allen Dingen Zeit, wo ich nicht arbeiten muss, wo man sich erholen kann, ausspannen kann, um wieder auch neue Kräfte aufzutanken, um dann letztendlich in der neuen Woche wieder durchzustarten.“

Nach einer arbeitsreichen Woche will sich Dag am Wochenende hauptsächlich, in erster Linie, ausruhen. Denn so gewinnt er neue Energie, kann Kraft tanken, oder wie er es umgangssprachlich formuliert „auftanken“, und durchstarten, mit Energie und **voller Elan** die neue Arbeitswoche beginnen. Es ist so wie bei einem Fahrzeug, das mit Treibstoff befüllt, betankt, wird, um weiterfahren zu können. Allerdings gibt er einschränkend auch zu:

„Häufig ist es dann so, dass man Samstag doch noch mit Einkäufen beschäftigt ist und der Sonntag dann wirklich der einzige Tag ist, wo man sich ausruhen kann, wo man entspannen kann, irgendwas mit Freunden unternehmen kann. Und dann ist es wirklich 'n Überwinden des eigenen Schweinehundes, dann trotzdem mal joggen zu gehen oder wirklich Sport zu machen.“

Obwohl er sich vorgenommen hat, nichts zu tun, **plagt** Dag dann doch ein bisschen **das schlechte Gewissen**, weil er etwas für seine Gesundheit tun könnte, beispielsweise indem er joggen geht. Doch dafür muss er seinen ‚inneren Schweinehund‘ überwinden, die eigene innere Schwäche, die Faulheit. Dabei wusste schon Oscar Wilde, dass „gar nichts zu tun, die allerschwierigste Beschäftigung ist und zugleich diejenige, die am meisten Geist voraussetzt“. So gibt es selbst Rentner, die auch am Wochenende allerhand zu tun haben. Werner jedoch bemüht sich sehr darum, **sich** zumindest am Sonntag ein paar freie Stunden **zu gönnen**:

„Also, man muss sicher einige Stunden am Wochenende haben, in denen man alles das, was man sonst unter einem Zwang tut – selbst wenn man Pensionär, wenn man Rentner ist –, nicht mehr tut, indem man sich wirklich davon freimacht und sich ganz gelöst Dingen hingibt, bei denen nur die Freude am Tun eine Rolle spielt.“

Selbst bei denjenigen, die ihr Leben lang gearbeitet haben und dann in den Ruhestand gegangen sind, gibt es laut Werner Dinge, die man macht, weil sie erledigt werden müssen. Man tut sie unter Zwang. Dabei sollte man sich seiner Ansicht nach am Wochenende von einem derartigen Zwang lösen, sich freimachen. Denn dann kann man Dinge tun, die einem Spaß machen. Man kann sich ihnen hingeben – zum Beispiel einem sonntäglichen ‚**Brunch**‘ in einem Café oder in einem Restaurant. Der deutsche Autor Sven Regener **nimmt** diese deutsche Vorliebe ein bisschen **aufs Korn**. In seiner Lehmann-Trilogie lässt er seinen **Protagonisten** Frank Lehmann seine **Abscheu** über die Menschen zum Ausdruck bringen, die sonntags stundenlang beim Brunch zusammensitzen:

„Der Frühstückser, dachte er zerstreut, ... ist ja der Feind an sich, und es ist sonntags immer Frühstückszeit, dachte er, jedenfalls bis 17 Uhr ... Es sollte Pflicht und moralischer Anspruch der Besitzer bzw. Betreiber von Restaurants sein, ... diese Restaurants ... von den Frühstückern als solchen fernzuhalten, denn das sind die allerunerträglichsten Menschen überhaupt.“

Wenn man es genau bedenkt, ist eigentlich der **Sonnabend** beziehungsweise Samstag der schönste Tag in der Woche. Denn man hat den Sonntag noch vor sich. Doch wenn er dann da ist, möchte man alles auf einmal machen: lange schlafen, womöglich noch in die Kirche gehen, brunchen, mit der Familie ins Grüne fahren, Freunde treffen, Sport treiben oder sich schon wieder auf die kommende Woche vorbereiten. Kein Wunder, dass sich fast alle wünschen, auch noch den Montag freizuhaben. Doch dafür müsste man sich ein verlängertes Wochenende gönnen, sich also auch den Montag noch freinehmen.

*Autorinnen: Antje Allroggen; Beatrice Warken*

---

## Glossar

**komplett** – hier: zusammenhängend

**Pensionär, -e/Pensionärin, -nen** – der Rentner/die Rentnerin

**Messe, -n (f.)** – hier: eine religiöse Feier der katholischen Gläubigen

**sich durch niemanden von etwas abbringen lassen** – sich durch niemanden daran hindern lassen, ein bestimmtes Ziel zu verfolgen oder etwas zu tun

**etwas auf|weichen** – hier: etwas (z. B. ein Gesetz) abschwächen

**voller Elan** – mit Schwung; mit Begeisterung

**jemanden plagt das schlechte Gewissen** – redensartlich für: jemand hat ein schlechtes Gefühl, weil er glaubt, etwas Schlechtes zu tun oder getan zu haben

**sich etwas gönnen** – hier: etwas Besonderes machen, das gut für einen selbst ist; sich selbst ein Geschenk machen

**Brunch, -s/-e** (m., aus dem Englischen) – eine reichhaltige Mahlzeit am späten Vormittag, die aus Bestandteilen eines Frühstücks und eines Mittagessens besteht

**jemanden/etwas aufs Korn nehmen** – umgangssprachlich für: sich über jemanden/etwas lustig machen; verspotten

**Protagonist, -en/Protagonistin, -nen** – die Hauptperson

**Abscheu** (m./f., nur Singular) – hier: eine starke Abneigung/Ablehnung

**Sonnabend, -e** (m.) – regionaler Ausdruck für: Samstag