

3. Der Himmel, nah und fern,
er ist so klar und feierlich,
so ganz, als wollt' er öffnen sich.
Das ist der Tag des Herrn!

Ludwig Uhland,

9. Wie feiere ich den Sonntag?

5

1. Nimm den Sonntag aus der Hand deines Gottes als eine Gabe der Liebe zu deinem Glücke, deinem Frieden, deiner Seligkeit. Nicht Joch und Last ist er, sondern Erlösung und Erquickung. Sprich nicht: „Ich darf am Sonntag nicht arbeiten, wie soll ich leben?“ Sprich vielmehr: „Ich brauche am Sonntag nicht zu arbeiten, 10 Gott wird mich dennoch versorgen!“ Er ist der Tag der Freiheit für die Kinder Gottes, das Licht der Woche, Erinnerung ans Paradies, Verheißung der ewigen Ruhe. Schlage dein Gesangbuch auf und lerne wieder singen, wie die Väter vom Sonntag gesungen haben: „Beschwertes Herz, leg ab die Sorgen! Erhebe dich, gebeugtes Haupt! 15 Er kommt, der angenehme Morgen, da Gott zu ruhen hat erlaubt.“

2. Nimm den Sonntag als eine Gabe Gottes für deinen Leib. Gott hat den Leib so geschaffen, daß er der Ruhe bedarf. Damit ihm die Ruhe nicht fehle, hat Gott den Sonntag geschenkt. Bleibe 20 du, Beamter, am Sonntag nicht über deinen Schreibtisch gebeugt, du, Arbeiter, wenn die Glocken rufen, nicht Dunst und Staub der Fabrik oder Werkstätte, nicht immer sitze du, Kutscher, bei Wind und Wetter auf dem Bocke, nicht immer fahre du, Schaffner, in der Stadt umher oder durchs Land. Und du, Hausfrau, gönne 25 dir Ruhe von der Arbeit der Woche, du, Wäscherin, geh aus dem Qualme des Waschhauses, du, Plätterin, ruhe dich aus von der heißen Luft der Plättstube, du, Näherin, gib dir Erholung von der Arbeit an der Maschine. Soll das Herz frisch, die Stirn frei, das Auge klar, die Hand geschickt, die Lunge kräftig, der ganze Leib des Geistes gesunde Wohnung bleiben, — nimm den Sonntag als 30 eine Gabe Gottes für den Leib.

3. Gönne auch deiner Seele Sonntagsruhe. Sie ist im Getriebe des Wochenlebens bald sorgenbeschwert, bald von Leidenschaften erregt, bald läßt sie die Flügel hängen in ihrer Schwachheit, bald 35 wird sie gereizt zu heftigem Emporfahren. Deine Seele braucht Ruhe, den reinen Empfindungen der Andacht zu Gott, der Liebe zu den Menschen, der Aussicht in die schöne Ewigkeit sich ungestört hinzugeben. Laß dir die Sonntagsstille gefallen.

4. Brauche den Sonntag für dein Familienglück. Die Arbeit trennt die Glieder der Familie. Wie wenig sind während der Woche 40 die Eheleute zu ruhigem Gespräch beisammen! Wie müssen die