

Den Feiertag heiligen: - das Leben entlasten

Stress ist in aller Munde. Wer ist denn nicht gestresst?

Dabei ist der Begriff noch jung. Stress ist ein englischer Begriff, den man im Deutschen mit Belastung wiedergeben kann. Er wurde aus der Physik und dem Bereich der Werkstoffkunde entlehnt. Dort meint Stress (=Belastung) die Veränderung eines Materials durch äußere Krafteinwirkung. Bei zunehmender Belastung erfolgen Anspannung, Verzerrung und Verbiegung.

Dieser Begriff aus der englischsprachigen Physik wurde von dem Mediziner Hans Selye in den 1930er Jahren auf den Menschen bezogen. Der „Vater der Stressforschung“ definierte Stress als körperlichen Zustand unter Belastung, welcher durch Anspannung und Widerstand gegen äußere Stimuli (Stressoren) gekennzeichnet sei. Bis zum Jahr seines Todes 1982 veröffentlichte Hans Selye mehr als 1700 Arbeiten und 39 Bücher über das Thema Stress. „Ich habe allen Sprachen ein neues Wort geschenkt - Stress“, so Selye bei der Zusammenfassung seines Lebenswerkes.

Nun könnte man sagen, er habe der Welt nicht nur ein Wort, sondern auch eine neue Plage geschenkt. Seitdem das Wort erfunden ist, ist Stress nicht nur in aller Munde, sondern wird zur Volkskrankheit Num-

mer eins, so titelte zumindest der Focus in der Maiausgabe 2013. Nun mag man lange forschen, ob der Begriff oder die Sache zuerst da waren.

Wichtiger wäre allerdings, der Volkskrankheit Nummer eins und dem Begriff Stress zu entkommen. Vielleicht wäre der allererste Schritt, den Begriff aus dem eigenen Sprachgebrauch zu streichen: Wer nicht mehr laufend betonen muß, daß er „gestresst ist“ („total im Stress“ und „echt stressig“), der würde auf jeden Fall schon einmal eine sprachliche Belastung loswerden.

Und nehmen wir wieder das deutsche Wort Belastung in den Mund, dann weiß jeder, wie er dem ganz normalen Stress entkommen kann: Wir können viel Belastendes ertragen. Aber auf jede Belastung muß auch eine Entlastung erfolgen; und jeder Anspannung eine Entspannung. Wenn aber eine Belastung zu groß wird, aus der Anspannung eine Verzerrung des Lebens wird, die letztendlich zur Verbiegung des Menschen führt, dann muß sich an der Situation etwas verändern, damit der Mensch nicht zerbricht.

Dies gilt auch für einen der Wichtigsten Lebensbereiche des Menschen: die Arbeit. Neben der Anspannung und Belastung der Arbeit braucht der Mensch einen Tag der Erholung, der Entspannung und der Entlastung. Darum gilt: Ohne Sonntage gibt's nur noch Werktage. Und das wäre eine bedrohliche Entwicklung. Es hat lange genug gedauert bis aus dem jü-

dischen Gebot der Sabbatheiligung und dem Sonntag als christlichen Feiertag der arbeitsfreie Sonntag wurde. Noch im 19. Jahrhundert wurde, bedingt durch die industrielle Revolution, bis zu achtzehn Stunden an sieben Tagen die Woche gearbeitet. Erst 1891 wurde die Sonntagsarbeit in Deutschland durch ein Gesetz verboten. Seit 1919 ist dies in der Verfassung aufgenommen und wurde auch in das Grundgesetz der Bundesrepublik Deutschland als Artikel 140 übernommen:

„Der Sonntag und die staatlich anerkannten Feiertage bleiben als Tage der Arbeitsruhe und der seelischen Erhebung gesetzlich geschützt.“

In den letzten Jahrzehnten wurde allerdings zunehmend die Sonntagsruhe gelockert. Verlängerung der Ladenöffnungszeiten, Einführung von verkaufsoffenen Sonntagen, Abschaffung christlicher Feiertage, immer mehr Genehmigungen zur Arbeit an Sonntagen zeigen, daß der arbeitsfreie Sonntag immer mehr im Schwinden begriffen ist. Ein Blick in die EU zeigt, wie es bald auch in Deutschland aussehen könnte: In Großbritannien ist der Sonntag grundsätzlich verkaufsoffen. Dort hat sich sein Charakter völlig verändert: er ist ein Tag wie jeder andere, kein Ruhetag mehr.

Aber ohne Sonntage gibt's nur noch Werkzeuge. Die europäische Allianz für den arbeitsfreien Sonntag (www.europeansundayalliance.eu) versucht dem ent-

gegen zu wirken. Neben Gewerkschaften und Parteien beteiligen sich auch die Kirchen daran (www.alianz-fuer-den-freien-sonntag.de).

Der Beitrag der Kirchen sollte aber weitergehen als sich nur für einen arbeitsfreien Tag auszusprechen. Das Thema Stress und Belastung zeigt, daß die Kirchen mehr zu bieten haben. Was der Mensch braucht, ist nicht nur arbeitsfreie Zeit. Denn diese wird nur allzu schnell von hektischer Freizeitgestaltung, einer langen Liste an Hobbys und vielen Events wieder verschlungen. Das Wochenende gestaltet sich für viele Menschen schon stressiger als die Arbeitszeit. Mancher braucht die Arbeit, um sich vom stressigen Wochenende erholen zu können. Arbeitsfrei ist eben an sich noch kein Wert. Auch Nichtstun kann als sinnlose Leere erlebt werden und Ruhe als Belastung.

Was der Mensch braucht ist Entlastung. Genau das aber ist zentraler Inhalt des christlichen Gottesdienstes: daß der Mensch vor Gott tritt, alle seine Lasten loslassen kann und dem begegnet, der die Last der Sünde und Schuld auf sich nimmt.

Pfarrer Andreas Eisen