



# das zeichen

KA | Die Zeitschrift des  
Katholischen  
Apostolats

## 1700 Jahre Sonntag

- + Als der Staat den Sonntag schuf
- + Dreimal Ruhetag und doch keine Ruhe
- + Was soll ich kochen?



6

ERWIN HELMER

## KAISER KONSTANTIN UND DER SONNTAG

Der Ruhetag in der Woche hat eine lange Tradition. Auch die Juden feierten den Sabbat als den Tag der Woche, an dem die Arbeit ruhte. Bei den Christen rückte der Sonntag in den Mittelpunkt. Kaiser Konstantin schützte ihn daher am 3. März des Jahres 321, also vor 1700 Jahren.

14

JOHANNES ZANG

## Drei Religionen, drei Feiertage, eine Stadt

Die drei abrahamitischen Religionen kennen alle einen heiligen Tag: die Muslime den Freitag, die Juden den Sabbat und die Christen den Sonntag. Wie sieht das aus in einer Stadt wie Jerusalem, wo alle drei Religionen vertreten sind? Johannes Zang kennt die Stadt und erzählt.

8

HERMA BRANDENBURGER

## In der Früh ging es schon los

Die 50er-Jahre waren schon noch ganz anders als heute. Das betrifft auch den Sonntag. Da gab es Traditionen, vom Sonntagskleid bis zum Sonntagsbraten und dem frühen Aufstehen. Und in der Kirche wurden noch ganz andere Gottesbilder verbreitet, unter denen manche heute noch leiden. Was wieder einmal beweist, dass früher nicht alles besser war.

22

P. PETER HINSEN

## Herrenmahl am Herrentag

Katholiken gehen gerne auch mal in die Werktagsmesse. Es ist eine Eucharistiefeier. Das kennt man so. Aber gehört das Herrenmahl nicht eigentlich am Herrentag, also am Sonntag, gefeiert? Pater Peter Hinsen meint: Ja. Werktags bieten sich andere Formen an, findet er.

<b>sonntag</b> .....	<b>4</b>
Michael Lehmler	
<b>Halte den Sabbat</b> .....	<b>10</b>
Getrud Brem	
<b>Mit Goethe zum Gottesdienst</b> .....	<b>12</b>
Ellen Dietrich	
<b>Das Leiden an der Freizeit</b> .....	<b>18</b>
P. Jörg Müller	
<b>Auferstehung einüben am ersten Tag der Woche</b> .....	<b>20</b>
Maria Weiland	
<b>Was soll ich kochen?</b> .....	<b>24</b>
Vera Novelli	
<b>Sonntagsgebet</b> .....	<b>26</b>
Michael Lehmler	
<b>Die Heilige des Monats</b> .....	<b>30</b>
Katharina von Schweden – 24. März	

Themen  
2021

IM NÄCHSTEN HEFT:  
Was ist Wahrheit?

---

MAY 2021  
Die Zeichen Gottes verstehen



## Sehnsuchtsort Sonntag

Er klingt fast wie aus einer frühen Zeit zu uns herüber: der Sehnsuchtsort Sonntag. Mit Ausschlafen, Familienfrühstück, Kirchenglocken-Läuten und ganz viel Zeit für alles, was nicht sein muss.

Aber nein, der Sonntag ist längst entweiht. Er hat seine Unschuld verloren und ist längst eingewoben in unsere hektische Zeit, die niemals Ruhe gibt, die immer präsent sein lässt und mit einem Auge am Konsum klebt. Und trotzdem bleibt der Sonntag ein Sehnsuchtsort. Diese Sehnsucht nach Ruhe, nach Ankommen und Angenommensein, für die der Sonntag steht, bleibt tief in uns verankert.

Und vielleicht ist es auch eine Illusion zu glauben, dass es früher einmal wirklich besser war. Der Mensch ist und war immer in Gefahr, sich selbst im Alltag und in der Außenwelt zu verlieren. Deshalb gab ihm Gott den weisen Rat, sich immer einen Ruhetag zu gönnen. Bereits der Sabbat im Judentum hatte diese Funktion.

Dass wir seit 1700 Jahren einen gesetzlich geschützten Sonntag haben, ist für uns in

diesem Jahr ein besonderer Anlass, uns diesen Sehnsuchtsort genauer anzusehen. Wir werfen mit Erwin Helmer einen Blick in die Geschichte des Sonntags (Seite 4), tauchen mit Johannes Zang in die Welt der heiligen Stadt Jerusalem ein, in der der Freitag der Muslime, der Sabbat der Juden und der Sonntag der Christen gefeiert werden (Seite 14), und wir fragen uns mit Pater Peter Hinsen, ob das Herrenmahl nicht ausschließlich dem Sonntag vorbehalten werden sollte (Seite 22).

Nehmen Sie sich ruhig Zeit für die Lektüre dieses Heftes. Ich wünsche Ihnen, dass Sie dabei ihren Ruheort und Ihre Ruhezeit neu entdecken

IHR  
ALEXANDER SCHWEDA  
CHEFREDAKTEUR

## Dreimal Ruhetag und doch keine Ruhe

*In einer Stadt wie Jerusalem, wo die drei abrahamitischen Religionen zu Hause sind, müsste es eigentlich drei freie Tage am Stück geben: den Freitag der Muslime, den Sabbat der Juden und den Sonntag der Christen. Wie geht diese Stadt damit um?*

Via Dolorosa. Altstadt Jerusalem. Vor Ahmeds Geschäft steht diagonal ein Besenstil, als Zeichen, dass er nur kurz weg ist. Wahrscheinlich ist der palästinensische Muslim zum Freitagsgebet auf den Tempelberg gegangen und sollte in spätestens einer Stunde wieder hier sein. Es ist Freitag, der heilige Tag der Muslime. Aber einen ganzen Tag seinen Tante-Emma-Laden nicht aufsperrern, das kann sich Ahmed in Zeiten wie diesen gar nicht leisten. Schließlich hat er eine Handvoll Kinder zu ernähren, Gebühren für Schule und Universität zu bezahlen, Schuluniformen, Bücher und Transport obendrein, und dann versorgt er noch seine Eltern. Heute ist Freitag in Al Quds (arab.) und Yerushalaim (hebr.), wie Einheimische ihre Stadt nennen. Während außerhalb der Altstadtmauern, nur wenige Hundert Meter entfernt, in West-Jerusalem hektische, schlussverkaufähnliche Betriebsamkeit herrscht, Juden letzte Einkäufe vor ihrem heiligen Tag tätigen und Busse im Laufe des Nachmittags den Betrieb einstellen, ist von alledem in der Altstadt nichts zu spüren, außer im kleinen jüdischen Viertel.

Jerusalems Altstadt, dieser Kosmos an Parallelwelten, kennt keinen gemeinsamen Ruhetag. Offen ist immer ein Geschäft in diesem von Suleiman, dem Prächtigen ummauerten Basar, den die Palästinenser Suq und die israelischen Juden Schuq nennen. Man muss notfalls zum Gang in ein anderes Viertel bereit sein, um an die dringend benötigte Butter, den Reis oder die Milch zu gelangen. Spätestens jetzt kommt der palästinensisch-israelische Konflikt ins Spiel, die leidvollen Erfahrungen



▲ Ein Brotträger im muslimischen Viertel, in der Via Dolorosa

mit demselben und die Angstschranke in Köpfen und Herzen.

Dieser Quadratkilometer der Altstadt, auf dem sich unter anderen heiligen Stätten die Grabes- und Auferstehungskirche, die Klagemauer und der Felsendom erheben, ist in vier Viertel aufgeteilt. Das muslimische im Nordosten ist das größte, in diesem beginnt zum Erstaunen mancher die Via Dolorosa. Westlich davon, zwischen Damaskus- und Jaffator, schließt sich das christliche, genauer: das palästinensisch-christliche Viertel an. Denn südlich davon, zwischen Jaffa- und Zionstor, wohnen im kleinsten Viertel die Armenier, und die sind auch Christen. Und von dort nach Osten bis zum Tempelberg erstreckt sich das jüdische Viertel.

### Party zum Abschluss des Sabbats

Pater Elias Pfiffi wohnt einen Steinwurf außerhalb der Altstadt, genau genommen, sprich völkerrechtlich, im Niemandsland, auf dem christlichen Zion. Er ist Benediktiner der Dormitio-Abtei, dem Ort der Entschlafung Mariens. Die seit 110 Jahren dort stehende Kirche samt Kloster ist von einem christlichen Friedhof, einem anderen Kloster und dem jüdischen Davidsgrab umgeben,



▲ So, wie hier am Palmsonntag, erleben sich die einheimischen Christen selten: als starke, große Gemeinschaft.

das sich im Erdgeschoss des Abendmahlssaals befindet. Die jüdische Nachbarschaft rund um das Grab verhalte sich von Freitag- bis Samstagabend ruhig, erzählt der Geistliche, »dafür gibt es aber am Samstag von circa 21 Uhr bis Mitternacht eine laute Party als Abschluss des Schabbats – Woche für Woche, Jahr für Jahr, ohne Rücksicht auf die christlichen Nachbarn.«

Nach über 20 Jahren im Heiligen Land weiß Pater Elias nur zu gut, dass Ruhetage nur dort wirklich erlebbar sind, wo Juden oder Muslime die Mehrheit stellen. Angesichts der christlichen Minderheit – in Israel stellt sie etwa zwei Prozent, in Palästina wie in Jerusalem nur ein Prozent der Bevölkerung – ist der christliche Sonntag für Pater Elias »nur an besonderen Orten erfahrbar.« Damit meint er den christlichen Teil der Jerusalemer Altstadt sowie Nazareth oder Bethlehem – auch wenn in den beiden Städten Christen längst nicht mehr die Mehrheit der Bevölkerung stellen.

Lea Fleischmann, 1947 in Ulm geboren, ist 1979 nach Israel ausgewandert. Für die deutsche Jüdin war die »große Entdeckung in Jerusalem« die Erfahrung des Schabbats (dt. Sabbat). Eines Samstags ging sie in einem religiösen



▲ Ruhetag hin oder her: Pizza Basti, ein palästinensischer Muslim an der Via Dolorosa, hat sieben Tage die Woche geöffnet, 365 Tage lang.

Wohnviertel spazieren und bemerkte den fehlenden Verkehr. Ultraorthodoxe Juden verhindern am Sabbat mancherorts mittels Metallbarrieren die Durchfahrt durch ihre Viertel, beispielsweise in *Mea Shearim*.

Lea Fleischmann begeisterte die Ruhe. Erst nach ihrer Einwanderung religiös geworden, suchte sie sich eine Synagogengemeinde, die sie zu Fuß erreichen konnte. Da müssen fromme Juden aufpassen: Mehr als 900 Schritte sind von Freitag- bis Samstagabend nicht erlaubt. »Für mich ist das ein Geschenk, das ich der Umwelt, der Natur mache. Einmal in der Woche ein autofreier Tag – Sie

wissen gar nicht, was das für die Menschen bedeutet.« Insgesamt 39 Arten von »Arbeit« sind am Schabbes, wie Fromme auf Jiddisch sagen, zu unterlassen. Dazu zählen das »Klopfen von Wolle«, »zwei Schleifen machen« oder das »Jagen einer Gazelle.«



▲ Ein frommer Jude mit Tefillin an linkem Arm und Stirn betet am heiligen Ort des Judentums, dem »Kotel«, der Klagemauer

### Wenn der Strom tabu ist

Das alttestamentliche Lichtanzünd-Verbot heißt in die heutige Zeit übertragen: Strom ist tabu, weder telefonieren noch fernsehen ist erlaubt, keinen PC hochfahren und auch kein Auto starten. Für Lea Fleischmann ist das mitnichten eine Einschränkung, sondern Entlastung. Vor allem, dass sie sich einen Tag von den Medien »abschaltet«, genießt sie. »Wir leben in einer Zeit, in der wir keine Ruhe mehr kennen. Das macht die Menschen krank.«

Die Palästinenserin und Christin Lina Majaj lebt außerhalb der Altstadt, unweit des Herodestores. »Wir alle haben einen Nutzen von den Ruhe- und Feiertagen anderer Religionen«, versichert die Mittfünfzigerin, sie empfindet diese Tage »manchmal jedoch auch aufgenötigt und aufgezwungen.« Etwa wenn man sich bei Öffnungszeiten von Ministerien, Ämtern oder Post nach dem jüdischen Wochenrhythmus und Kalender richten muss. Eines gibt sie noch zu bedenken: Schulfrei an palästinensischen Schulen sind Freitag – wegen der Muslime – und Sonntag, den christlichen Kindern zuliebe. Ruhetage hin oder her – einen Eindruck wird Mönch Elias nicht los: »Ruhetage fallen auf im sonst so hektischen Land.« Und weiter: »Der Ruhetag fällt den Einheimischen nicht leicht, denn, sobald er vorbei ist, ist wieder laute Party, Einkaufen und Trubel angesagt.«

## Namenstage im März | Kalendarium 2021

1 Mo	David, Albin	12 Fr	Almund, Beatrix	22 Mo	Elmar, Lea
2 Di	Agnes von Böhmen	13 Sa	Judith, Paulina	23 Di	Turibio, Rebekka
3 Mi	Friedrich, Kunigunde	14 So	<b>4. So. d. Fastenzeit.</b> , Mathilde, Gottfried	24 Mi	Bernulf, Katharina
4 Do	Kaismir, Rupert	15 Mo	Luise de Marillac, Klemens M. Hofbauer	25 Do	Verkündigung d. Herrn, Jutta, Porkop
5 Fr	Dietmar, Olivia	16 Di	Heribert, Gunnar	26 Fr	Liudger, Larissa
6 Sa	Fridolin v. Säckingen, Mechthild	17 Mi	Gertrud, Patrick	27 Sa	Haimo, Frowin
7 So	<b>3. So. d. Fastenzeit.</b> , Perpetua, Felizitas	18 Do	Cyrill v. Jerusalem	28 So	<b>Palmsonntag</b> , Gundelind, Ingbert
8 Mo	Johannes v. Gott	19 Fr	Josef, Nährvater Jesu	29 Mo	Ludolf, Hemut
9 Di	Bruno, Franziska, Dominik	20 Sa	Johannes M., Irmgrd	30 Di	Quirin, Dietmut
10 Mi	Gustav, Emil	21 So	<b>5. So. d. Fastenzeit.</b> , Serapion, Christian	31 Mi	Kornelia, Balbina
11 Do	Eulogius, Rosina				



»Ehe du zur Ruhe gehst,  
vergiss eins nicht:  
Erforsche dein Gewissen.«

VINZENZ PALLOTTI

**Quellennachweis der Fotos:**

Titel .....  
Kaiser Konstantin und seine Mutter  
Helena, Ikonenmuseum Schloss  
Autenried, picture alliance  
S. 3 ..... Bejo Schmitz  
S. 4, 22 ..... Rudolf Baier  
S. 6 ..... picture alliance /  
Eibner-Pressefoto  
S. 8, 9, 11, 27 ..... Wilfried Bahn Müller  
S. 10, 11 ..... picture alliance /  
valentyn semenov/Shotshop  
S. 12 ..... Wolfgang Dirscherl/pixelio  
S. 13, 24 ..... picture alliance  
S. 14, 15 ..... Johannes Zang  
S. 16 ..... Bruder Bert Meyer  
S. 19 ..... Karin Jung/pixelio  
S. 20 ..... Thomas Warnack  
S. 21, 31 ..... AdobeStock  
S. 30 ..... KNA  
Rückseite ..... Dietlind Castor

**Erscheinungstag dieser Ausgabe:**

1. März 2021  
das zeichen (128. Jahrgang)  
und KA – Katholisches Apostolat  
(87. Jahrgang)

**Herausgeber und Verleger:**

Pallottiner Körperschaft des  
öffentlichen Rechts  
Vinzenz-Pallotti-Straße 14  
86316 Friedberg in Bayern  
ISSN 2198-252X

**Gesamtherstellung:**

Weiss-Druck GmbH & Co. KG  
Hans-Georg-Weiss-Straße 7  
52156 Monschau

**Redaktionsanschrift:**

das zeichen  
Vinzenz-Pallotti-Straße 14  
86316 Friedberg  
redaktion@pallottiner.org  
Fax: 0821 60052-546

**Redaktion:**

Alexander Schweda (Chefredakteur)  
Gertrud Brem, P. Alexander Holz-  
bach, P. Jörg Müller, Vera Novelli,  
Maria Weiland

**Gestaltung und Layout:**

büeroeco  
kommunikationsdesign gmbh  
Völkstraße 29  
86150 Augsburg  
www.bueroeco.com

**Leserservice:**

Provinzkanzlei Nord  
Wiesbadener Straße 1  
65549 Limburg  
Telefon: 06431 401244  
Fax: 06431 401291  
kanzlei@pallottiner.org

**Oder**

Provinzkanzlei Süd  
Vinzenz-Pallotti-Str. 14  
86316 Friedberg/Bay.  
Telefon: 0821 60052-580  
Fax: 0821 60052-586  
kanzlei@pallottiner.org

Preis: € 1,50 pro Ausgabe,  
€ 3,- für die Doppelausgabe.  
Jahresbezug (11 Ausgaben  
inklusive einer Doppelausgabe):  
im Postversand: 23,- €  
durch Förderer (Austräger): 18,- €  
(in Österreich: 19,- €)



**Ein schönes Geschenk für feinfühlig Menschen, die Mut und Freude suchen und zuversichtlich leben wollen.**

**das zeichen** erscheint 11 Mal im Jahr, inkl. einer Doppelausgabe. Preis: € 1,50 pro Ausgabe, € 3,- für die Doppelausgabe. Jahresbezug durch Förderer (Austräger): € 18,-, Jahresbezug per Postversand: € 23,-. In Österreich: Jahresbezug durch Förderer: € 19,-, Jahresbezug per Postversand: € 23,-.

**Bankverbindung:**  
Vereinigte Volksbank Limburg  
IBAN: DE59 5709 2800 0000 6270 03  
BIC: GENODE51DIE

Senden Sie bitte die Zeitschrift als Geschenkabonnement

für 1 Jahr  bis auf Widerruf

Gültig ab: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Name, Vorname

\_\_\_\_\_  
Straße, Nummer

\_\_\_\_\_  
Plz, Ort

\_\_\_\_\_  
Telefon

\_\_\_\_\_  
Unterschrift

Abtrennen und Coupon einsenden an:  
das zeichen  
Postfach 1162 | 65531 Limburg  
**oder** Mönchsberg 24 | A-5020 Salzburg  
kanzlei@pallottiner.org

**Abonnement-Empfänger:**

\_\_\_\_\_  
Name, Vorname

\_\_\_\_\_  
Straße, Nummer

\_\_\_\_\_  
Plz, Ort

\_\_\_\_\_  
Telefon