

Immer wieder sonntags

Kerstin Mühlmann

Mögt Ihr Sonntage? Ich fand sie lange doof. Als Kind war ich sonntag-nachmittags gedanklich schon wieder in der Schule. Und mit dem beschäftigt, was ab Montag bestimmt ganz, ganz furchtbar werden würde: Mathearbeit, Stress mit Freundinnen, Leistungsdruck.

Dieses Kopfkino – oft völlig überzogen – hat mir manchen Sonntag komplett vermiest. Erst kürzlich habe ich aufgeschnappt: diese Sonntagsorgen haben ganz viele Menschen, sie werden sogar wissenschaftlich erforscht. Psychologen nennen sie Sunday Scaries. Frauen betreffen sie eher als Männer, junge Berufsanfänger eher als ältere. Sonntag, der Tag der lähmenden Bauchschmerzen?

Aus christlicher Sicht kann er auch genau das Gegenteil sein: ein Kraftort, ein Anker in der Woche, idealerweise frei von Arbeit. Der Tag, der mich daran erinnern will: Du musst nicht alles allein schaffen. Gott hat dich geschaffen, weil er an dich glaubt, dich braucht und was Gutes mit Dir vorhat. Darauf darfst du dich freuen. Und was dich belastet – egal wie real es ist – das nimmt er dir gern ab.

Jederzeit und erst recht am Sonntag.

radio m lebt von Spenden. Wir freuen uns auf Ihre Unterstützung!

Evangelische Bank Kassel
IBAN: DE75 5206 0410 0000 4162 40
BIC: GENODEF1EK1