

Zur Verteidigung des Rechts auf sonntägliche Ruhezeit.

Was machen Sie am Sonntag?

Ausschlafen? In die Berge gehen? Zeit mit der Familie verbringen? Ältere Menschen besuchen? An ein Geburtstagsfest gehen? Einen Gottesdienst, Fussballmatch oder ein Schwingfest besuchen?

Was Menschen machen ist ihnen wichtig, dabei zeigen sich folgende Schwerpunkte: Freiheit erfahren, Beziehung pflegen, Auszeiten nehmen, Rhythmus ins Leben bringen, für andere da sein...

So wird klar: Der Sonntag ist mehr als jeder andere Wochentag, mehr als ein „normaler“ Wochentag - unabhängig davon, ob und wie religiös jemand eingestellt ist.

Das zeigen auch sozialpsychologische und soziologische Untersuchungen: Der Mensch muss seine Zeit gestalten - und dazu gehören als wesentliche Merkmale: Arbeit, Ruhe und Musse.

Vor diesem Hintergrund wird verständlich, warum Religionen und dann auch das römische Recht einen Tag der Woche – in der christl. Tradition den Sonntag – für arbeitsfrei erklärt oder eine besondere Bedeutung gegeben haben. Auch Feiertage dienen diesem Bedürfnis und auch unser Schweizer Arbeitsrecht widerspiegelt diese fundamentale Weisheit über das Menschsein.

Doch diese Errungenschaft ist nicht in Stein gemeisselt. Darum äussern sich die Kirchen zu geplanten Gesetzesänderungen in Bezug auf die Sonntagsarbeit. Wir wollen damit auf jene Werte hinweisen, die uns aus unserer christlichen Tradition wichtig sind, aber auch daran erinnern, welche Werte eine Gesellschaft pflegen muss, damit sie für den Menschen da ist.

Der Sonntag als gemeinsamer freier Tag für alle erfüllt eine wichtige soziale und religiöse Funktion. Für die Christinnen und Christen ist dieser Tag ein religiöser Festtag. Am Sonntag versammeln sich die christlichen Gemeinden zum gemeinschaftlichen Gottesdienst. Es ist auch ein wichtiger Tag, um am sozialen Leben teilzunehmen. Am Sonntag bietet es sich an, sich um andere zu kümmern: sei es um die eigene Familie, ältere oder einsame Menschen, Kinder oder Bedürftige. Es ist ebenfalls ein günstiger Zeitpunkt für ehrenamtliche Tätigkeiten.

Zur Wahrung der Menschenwürde braucht es Zeit für andere Aktivitäten als die bezahlte Arbeit. Zeit, die nicht der wirtschaftlichen Leistung oder dem Konsum gewidmet ist. Dies ist sowohl für die körperliche als auch für die geistige Gesundheit notwendig. Das dritte Gebot schreibt einen „besonderen“ Tag für alle pro Woche vor,

der der Ruhe, der Besinnung und der Gemeinschaft gewidmet ist (Siehe Dtn. 5,12-15; Ex. 20,10). Im Jahr 321 n. Chr. wird der Sonntag zum allgemeinen Ruhetag im Römischen Reich.

Der Sonntag als Ruhetag ermöglicht es den Menschen sich nach anderen Werten als den wirtschaftlichen auszurichten. Sie sehnen sich nach Solidarität, gegenseitiger Hilfe, Verbundenheit mit der Natur usw. Die Selbstverwirklichung ausschliesslich durch das Prisma der Konsumfreiheit zu sehen, ist eine verkürzte Sichtweise des Menschen. Diese schadet den sozialen Bindungen und der Umwelt. Eine Reflexion über den übermässigen Konsum ist notwendig, da er zur Zerstörung der natürlichen Ressourcen, zur Verarmung, zur Umweltverschmutzung, zur Verschwendung beisteuert.

Auch wenn die Arbeit für den Menschen wichtig ist, weil sie zum Aufbau einer gemeinsamen Welt, der menschlichen Beziehungen und der sozialen Identität beiträgt, dürfen wir nicht vergessen, dass ihr Ziel im Menschen liegt und nicht umgekehrt. Eine Deregulierung der Homeoffice-Regelungen zum Beispiel, bringt das Verhältnis zwischen Privatleben und Arbeit durcheinander. Dies führt zu einer Verwirrung der Zeiten, in der die Erwerbsarbeit Vorrang vor anderen Bereichen des Lebens bekommt, mit negativen Folgen sowohl für die Gesundheit als auch für das Sozialleben der Betroffenen. „Alles hat seine Stunde. Für jedes Geschehen unter dem Himmel gibt es eine bestimmte Zeit.“ (Kohélet 3,1 EÜ16)

Die Notwendigkeit, Pausen von der Wirtschaftstätigkeit und vom Konsum einzulegen, lässt Raum für andere Aktivitäten, seien sie religiöser, spiritueller, sozialer oder familiärer Natur. Denn der Mensch ist nicht nur ein Arbeitnehmer, sondern auch ein Wesen, das frei über die Dimensionen seines Daseins nachdenkt und durch die Gemeinschaft und Beziehungen Sinn schafft.

Die Liberalisierung der Sonntagsarbeit, des *Homeoffices* und der Telearbeit an Sonntagen bedeutet für Christen eine Infragestellung der freien Ausübung ihrer Religion, wie sie in der *Konvention zum Schutze der Menschenrechte und Grundfreiheiten* (von der Bundesversammlung am 3.10.1974 verabschiedet, Art. 9, „Gedanken-, Gewissens- und Religionsfreiheit“) vorgesehen ist. Das Arbeitsrecht darf dieses Recht nicht verletzen.

Der gemeinsame freie Sonntag ist ebenfalls ein Faktor sozialer Durchmischung. Er ermöglicht Begegnungen und zivilgesellschaftliches Engagement trotz sozialer Unterschiede. Dieser Austausch ist für den sozialen Frieden förderlich. Er trägt zur vollständigen Integration aller in die Gesellschaft bei.

Tatsächlich sind viele Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer bereits verpflichtet, an Sonntagen zu arbeiten, beispielsweise in lebenswichtigen Bereichen wie dem Gesundheits- oder dem Sicherheitswesen, aber auch im Tourismus und im Gastgewerbe. Die Einführung weiterer Sonntagsarbeit in anderen, nicht

lebenswichtigen, Bereichen wie dem Verkauf würde die Rechte der Arbeitnehmenden beschneiden.

Diese Sonntagsarbeiterinnen und -arbeiter sind jedoch oft bereits in prekären Verhältnissen. Es handelt sich häufig um Frauen, junge Menschen oder gering qualifizierte Teilzeitkräfte sowie um Alleinerziehende. Dadurch sind viele Kinder sonntags auf sich allein gestellt.

Florence Quinche, Florian Lüthi für die Dienststelle „Ethik und Gesellschaft“,

<https://www.bischoefe.ch/gremien-und-dienststellen/dienststelle-ethik-und-gesellschaft/>

Thomas Walliman für die Kommission Justitia & Pax Schweiz

22.8.2025

Quellen:

„Die Heiligung der Sonn- und Feiertage erfordert eine gemeinsame Anstrengung. Ein Christ soll sich hüten, einen anderen ohne Not zu etwas zu verpflichten, das ihn daran hindern würde, den Tag des Herrn zu feiern. (..) Trotz aller wirtschaftlichen Zwänge sollen die Behörden für eine der Ruhe und dem Gottesdienst vorbehaltene Zeit ihrer Bürger sorgen. Die Arbeitgeber haben eine entsprechende Verpflichtung gegenüber ihren Angestellten.“ §2187, Katechismus der Katholischen Kirche, 1997.

Katechismus der Katholischen Kirche, 1997.URL: [Katechismus der Katholischen Kirche - IntraText](#)

„Durch die Sonntagsruhe können die täglichen Sorgen und Aufgaben wieder ihre richtige Dimension erlangen: die materiellen Dinge, über die wir uns erregen, machen den Werten des Geistes Platz; die Menschen, mit denen wir leben, nehmen in der Begegnung und im ruhigeren Gespräch wieder ihr wahres Gesicht an. Selbst die Schönheiten der Natur — oft genug von einer Herrschermentalität, die sich gegen den Menschen wendet, verdorben — können wiederentdeckt und intensiv genossen werden.“ Johannes Paul II., *Dies Domini*, § 67.

Johannes Paul II, *Dies Domini*, apostolisches Schreiben 1998. URL: [Dies Domini \(31. Mai 1998\)](#)

Konvention zum Schutze der Menschenrechte und Grundfreiheiten, 1950. URL: [SR 0.101 - Konvention vom 4. November 1950 zum Schutze der Menschenrechte und Grundfreiheiten \(EMRK\) | Fedlex](#)

Päpstlicher Rat für Gerechtigkeit und Frieden, Kompendium der Soziallehre der Kirche. 6. Kapitel, Die menschliche Arbeit, III Die Würde der Arbeit, e. Die Ruhe und die Feiertage. URL: iupax.at/pages/iustitiaetpax/soziallehre/kompendium