

Die gefährdete Zeitart

Eine europäische Allianz macht sich für den freien Sonntag stark. Zugleich leiden manche an der verordneten Ruhe. Was sagt das über unsere Arbeitsgesellschaft aus?

Beatrix Beneder

Sozialwissenschaftlerin

Am siebten Tage sollst du ruhen“, heißt es in der **Genesis**. Judentum, Christentum und Islam kennen einen arbeitsfreien Tag. Bis ins 19. Jahrhundert war der „Tag des Herrn“ völlig arbeitsfrei. Mit der Maschinentaktung der Industrialisierung geriet der arbeitsfreie Sonntag immer stärker unter Druck, heute geht dieser Druck von der Liberalisierung und Digitalisierung aus. In manchen osteuropäischen Ländern ist die Sonntagsruhe nahezu völlig abgeschafft, andere wie Südtirol nehmen Öffnungsregelungen wieder zurück. Wie aktuell oder antiquiert ist die absolute Sonntagsruhe? Jedenfalls gehört der Kampf für einen arbeitsfreien Sonntag zu den zentralen gewerkschaftlichen und christlich-sozialen Anliegen

Kulturgut Sonntag

Takt und Rhythmus prägen die Natur (Tages-, Jahreszeiten), aber auch Kultur. „Feier- und Festtage sind schützenswerte Zeitarten, die immer stärker gefährdet sind“, meint Margit Schäfer vom Verein zur Verzögerung der Zeit. Der Sonntag ist ein letzter Rest vormoderner allgemeinen Feiernkultur, weitgehend abgelöst durch eine individualisierte Freizeitkultur, vielleicht abgesehen vom Tatort-Krimi, der für viele fast ein Sonntagabendritual ist. Menschen brauchen Rituale. Der Sonntag hat viele hervorgebracht: Sonntagskleidung, -braten oder -spaziergang. Der Sonntagsspaziergang ist ein beliebtes **Sujet** der bildenden Kunst. Ein-

prägsam karikiert **Carl Spitzweg** den Sonntagsspaziergang als Inszenierung bürgerlicher Familienidylle, die Kommunikationsarmut und männliche Dominanz zum Vorschein bringt. Der Kern bleibt positiv, nicht umsonst gibt es die Redewendung „dass etwas kein Sonntagsspaziergang gewesen ist“, um eine mühsame Angelegenheit zu beschreiben.

Sonntagsneurose

Doppelgesichtiger Sonntag: ein arbeitsfreier Feiertag, der zugleich andere Zwänge sichtbar macht. Der austro-ungarische Psychoanalytiker **Sándor Ferenczi** spricht von Sonntagsneurosen. 1919 beschreibt er in einem Aufsatz die sonntäglich wiederkehrenden Kopf- und Bauchschmerzen Jugendlicher, für die es keinen erkennbaren körperlichen Grund gibt. Befreit von den Fesseln, die uns Pflichten und Zwang auferlegen, mobilisiere diese innerliche Befreiung „Selbstbestrafungsfantasien“, die sich mit diesen Symptomen äußern. Der Neurologe **Viktor E. Frankl** erklärt die Sonntagsneurosen als mangelnde Sinnerfahrung, die Menschen an arbeitsfreien Tagen erfahren, indem sie in eine Art existenzielles Vakuum kippen.

„Wenn es nur einen Wert in meinem Leben gibt und ich mich neurotisch in meine Arbeit stürze als eine Flucht, dann ist der Entzug schmerzhaft“, so Harald Pichler vom Viktor Frankl Zentrum Wien. Nach 15 Jahren Managementenerfahrung berät er heute Unternehmen, um Sinnfragen in die Firmenorganisation zu integrieren. Arbeitsfreie

Zeit macht nicht alle Menschen glücklich. Überraschend ist, dass gerade Hochqualifizierte darunter leiden. Eine empirische Studie der Hamburger Wirtschaftswissenschaftler Wolfgang Maennig und Malte Steenbeck wertete das Glücksverhalten von 34.000 Personen in einem Zeitraum von sechs Jahren aus. Bei Männern wie Frauen mit akademischer Ausbildung sinkt die Zufriedenheitsskala am Sonntag auf 7 ab, steigt am Montag – als glücklichster Tag der Woche – auf 7,2 an (Skalenwert 10 steht für sehr zufrieden). Der allgemeine Zufriedenheitswert liegt mit 6,8 bei wenig Qualifizierten deutlich darunter, rutscht aber sonntags kaum ab. Frauen aus dieser Gruppe sind mit 6,7 Punkten am Wochenende am unglücklichsten.

Krankmacher Sonntagsarbeit?

Ob Sonntagsneurose, -krankheit, -depression oder Sonntagabendinnkrise: Auch wenn an diesem Tag gelitten und gestritten wird – arbeiten sollte man besser nicht. Das deutsche Bundesamt für Arbeitsschutz und -medizin ließ eine Studie über die gesundheitlichen und sozialen Auswirkungen langer Arbeitszeiten erstellen, rund 50.000 Menschen nahmen daran teil. Das Ergebnis: Sonntags- und Wochenendarbeit stellen einen zusätzlichen Belastungsfaktor für psychisch-vegetative Beeinträchtigungen dar, auch die negativen Folgen für das Sozialleben sind erheblich, so die Studienautorin Anna Wirtz. Maßgeblich ist aber die wöchentliche Gesamtarbeitszeit und mangelnde Planbarkeit. Denn allein an dem Tag kann es nicht liegen. In Gast-