



Kathrin Karban-Völkl ist freischaffende Texterin, Buchautorin und Vortragsrednerin. Mit ihrem Mann und ihren vier Kindern lebt sie in der Oberpfalz.

MITTEN IM LEBEN

Mach mal Sonntag

6:1 – klingt nach einem legendärem Fußballsieg. Dabei ist es nur das, was sich jede Woche in meinem Leben abspielt. Dann, wenn ein Tag Mut beweist und es mit den anderen Wochentagen aufnimmt: Der Sonntag

Ich gebe zu, es ab und an zu tun. Genau genommen jede Woche. Ich rede mit meinem Wäschekorb. Ach ja, mit dem Papierabfall auch und von Zeit zu Zeit sogar mit meinem Computer. Was ich diesen wunderbaren Alltagsgehilfen sage? Dass ich sie heute links liegen lasse und mich freue, sie morgen wieder anzutreffen. Der Grund für diese seltsamen Zwiegespräche ist ganz einfach: Es ist Sonntag und damit arbeitsfrei. Jede Woche neu merke ich, wie groß die Versuchung ist, eben doch etwas zu arbeiten. Hier ein bisschen Hausarbeit, dort etwas Ablage im Büro und vielleicht doch eine Trommel Schmutzwäsche. Geht ja ganz schnell und tut keinem weh. Theoretisch ist das so. Praktisch dauert aber immer alles länger, als ich denke. Und schon ist die schöne Sonntagszeit unschön verkürzt. Dabei wird mir bewusst, wie sehr ich ein Routinemensch bin und oft genug über so manche Handgriffe gar nicht mehr nachdenke. Nicht aber am Sonntag. An diesem Tag der Tage lege ich jeden Handgriff auf die Goldwaage. Warum

ich das tue? Weil Sonntag die große Pause ist, jede Woche neu. Schließlich heißt es nicht umsonst gleich zu Anfang im Buch der Bücher, dass wir am siebten Tage ruhen sollen. Na dann machen wir das doch!

Ich mach' dann mal nichts

Wie schön, dass sich manche Dinge per se verbieten. Rasenmähen zum Beispiel. Oder Holz machen und Wände einreißen. Wer das doch tut, dem ist der liebe Nachbarsfriede einerlei. Dummerweise gibt es aber eine ganze Reihe von Dingen, die sich ganz und gar lautlos machen lassen. Bügeln zum Beispiel. Merkt doch keiner, wenn ich mir vom freien Sonntagvormittag ein Stündchen abzwacke, um mucksmäuschenstill im Bügelzimmer zu verschwinden. Nein, merkt wirklich keiner. Nur kommt die dadurch verbügelte Sonntagszeit nicht zurück. Schließlich hat auch der Sonntag nur 24 Stunden. Und ich weiß, dass ich mich spätestens am Montagmorgen, wenn es wieder aufstehen und losmachen

Illustration: Constanze Guhr

heißt, ärgere. Einfach deshalb, weil ich gestern die Chance gehabt hätte, die Bügelwäsche fünf gerade sein zu lassen und dafür ein Stündchen mehr mit den Füßen über dem Arbeitsalltag zu baumeln. So gesehen gibt es eigentlich nur eine Sache, die ich sonntags unbedingt tun sollte: Nichts. Nicht mehr und nicht weniger. Einfach nichts. Dumm nur, dass mir dieses „Nichtstun“ immer wieder so schwerfällt. Immerhin reden wir hier von einem Tag inmitten meines Alltags, wo es von vollen Wäschekörben, unbeantworteten E-Mails und löchrigen Kindersocken nur so wimmelt. Da wird das Nichtstun schnell mal zu einer Herausforderung. Vor allem dann, wenn die Arbeit vor meiner Nase liegt. Und sind wir mal ehrlich: Selbst in den aufgeräumtesten vier Wänden gibt es immer etwas zu tun. Fertig bin ich da nie, und wenn doch, dann mit den Nerven, aber nicht mit der Arbeit. Am Sonntag nichts tun heißt also, trotz liegengebliebener Arbeit und offensichtlicher To-do-Listen die



Hände in den Schoß legen. Und eben nicht erst dann, wenn der Gänsbräter wieder blank geschauert, der Abfall rausgetragen und die Brösel unter dem Kinderstuhl weggekehrt sind. Weil ja nachmittags die Schwiegermutter kommt.

Die Axt schärfen

Immer dann, wenn es mir wieder einmal nicht gelingt, den Sonntag Sonntag sein zu lassen, erinnere ich mich an die Geschichte des emsigen Holzfällers. Der nämlich nimmt sich jeden Tag vor, seine Höchstleistung von 18 gefällten Bäumen zu übertreffen. Dummerweise werden es von Tag zu Tag ▶

Der Sonntag als Tag der Versuchung für die Handgriffe des Alltags

Mit den Füßen über dem Alltag baumeln

*Die Axt
schärfen,
statt Bäume
fällen*



weniger Bäume. Und am müden Ende schafft er gerade mal einen einzigen Baum. Erst sein Vorarbeiter macht ihm klar, was er bei all dem Rackern und Ackern vergessen hat. Denn dessen Frage lautet schlichtweg: „Wann hast du denn deine Axt das letzte Mal geschärft?“ „Oh,“, sagt da der Holzfäller, „meine Axt schärfen, das habe ich vergessen. Ich war zu sehr damit beschäftigt, Bäume zu fällen.“ Kenn' ich ganz gut, das mit dem Bäumefällen. Und dabei schreit der Sonntag ja förmlich danach, die Bäume des Alltags stehen zu lassen und die Axt mit Sonntagslaune zu pflegen. Mittlerweile weiß ich immerhin, wann es zu viel war an Sonntagsarbeit und zu wenig an Nichtstun. In dem Moment nämlich, da ich sonntagabends völlig ermattet aufs Sofa oder gar gleich ins Bett falle. Dann habe ich es mal wieder übertrieben mit dem „Noch-schnell-Machen“ trotz Sonntagsgebot.

Zum Glänzen bringen

Manchmal erinnert mich der Sonntag so gesehen an einen guten Freund. Einen von der leisen, unaufdringlichen Sorte. Ein Freund, der nicht auf sein Recht beharrt und niemals unaufgefordert meine Zeit beanspruchen würde. Dafür aber eben ein Freund, der mir unglaublich guttut, wenn er bei mir ist. Ja, ein solcher Freund ist für mich der Sonntag. Er nimmt es mir nicht übel, wenn ich ihn einmal vor lauter chaotischem Alltagsgewühle übergehe, und freut sich umso mehr, wenn er eine Woche später wieder in seinem

Sonntagskleid glänzen darf. Mittlerweile glänzt es bei mir sonntags so richtig. Zumindest was meine Gefühlswelt betrifft. Weil ich mir ganz klar vorgenommen habe, an diesem Tag tatsächlich nichts zu tun. Nichts außer einer sehr wichtigen Sache: Die Dinge nämlich wahrzunehmen, die ich schon geschafft habe. Was ich damit meine? Ganz einfach die vielen kleinen wie großen Aufgaben, die ich zwischen Montag und Samstag von meinen vielen To-do-Listen katapultiert habe, indem ich sie einfach erledigt habe. Und da kommt einiges zusammen an kleinen Alltagserfolgen: Die ausgefallene Geschenkidee für die beste Freundin, das rechtzeitig umgestochene Gemüsebeet, die gelungene Osterdeko vor der Haustür, die schon lange ausstehende Antwort auf eine wichtige Anfrage und, und, und.

Immer wieder ziehe ich dabei meinen Hut vor mir selbst und staune, wie erfolgreich ich doch bin. Von meinem Sonntagssessel aus betrachtet wirkt mein Leben in diesen Augenblicken mehr als gelungen und glänzt in alle Richtungen. Und siehe da, schon passiert das, was sogar im Grundgesetz Art. 140 mit nüchternen Gesetzesworten beschrieben steht: Meine Seele flattert nach oben und genießt den Sonntagshimmel, bevor sie montags wieder auf meinem kunterbunten Alltagsboden landen darf. Dort nämlich, wo der nun übervolle Wäschekorb wartet. Bevor ich mit ihm in Richtung Keller wandere, klopfte ich mir auf die Schulter. Immerhin habe ich gestern das Unmögliche geschafft: Nämlich nichts. ■

