

## 5. Medientipps

Von Ina Hochreuther und Peter Rohde

### Literatur

#### allgemein:

Heinrich Albertz (Hg.): **Die Zehn Gebote, Bd. 4, Gedenke des Sabbattages, dass du ihn heiligest.** Radius-Verlag (3. Aufl.), Stuttgart 1986 .

*Umsichtige Sammlung von Auslegungen und Besinnungen, Bibelworten, Gedichten und Denkanstößen unterschiedlicher Autoren zum Themenkreis „Sabbat, Sonntag, Freiheit, Feiern und Ruhe.“*

Uwe Becker: Sabbat und Sonntag: **Plädoyer für eine sabbattheologisch begründete kirchliche Zeitpolitik.** Neukirchener Verlag, Neukirchen-Vlun 2006.

*Detaillierte Studie in drei Kapiteln: (1) wie Zeit gesellschaftlich organisiert ist, welche Gestaltungskraft dabei ökonomische Wertschöpfungsprozesse der Arbeitswelt haben und wie die Rolle der Kirche als Zeittaktgeberin sich wandelt; (2) wie aus kirchlicher Perspektive die Rolle des Sonntags von der alten Kirche bis zur Gegenwart sowie die Arbeitszeitentwicklung und die Auseinandersetzungen um Arbeitszeitverkürzung beurteilt wurden, (3) wie die Kirche ihre traditionell auf den Sonntag reduzierte „Zeitzuständigkeit“ dahingehend überwindet, dass sie die Lebensdienlichkeit des Sabbats für eine „kirchliche Zeitpolitik“ handlungsleitend relevant werden lässt.*

Thomas Bergholz: **Art. „Sonntag“**, in: **Theologische Realenzyklopädie Band 31.** Berlin, New York 2000.

Thomas Ebinger: **Sonntagsarbeit in Karlsdorf**, in: **Anknüpfen Journal, Impulse aus der Konfirmandenarbeit in Württemberg**, Heft 8, S. 40-43.

Abraham Joshua Heschel: **Sabbat: Seine Bedeutung für den heutigen Menschen.** Neukirchener Verlag, Neukirchen-Vlun 1990.

*Theologische Besinnung eines amerikanischen Rabbiners, die den Aspekt darauf lenkt, was es heißt, die „Zeit zu feiern“. Gegen das Missverständnis einer bloßen Arbeitsruhe zur Wiedergewinnung verlorener Kraft geht es hier darum, in einer besonderen Atmosphäre zu leben, und „Anteil zu nehmen, an dem, was ewig ist in der Zeit“, und sich „vom Geschaffenen dem Geheimnis der Schöpfung selbst zuzuwenden.“*

Martin Luther: **„Von der Freiheit eines Christenmenschen“**, in: **Ausgewählte Schriften Bd.1.** Insel-Verlag, Frankfurt a.M.1983 (2.Aufl.).

Hartmut Rosa: **„Beschleunigung – Die Veränderung der Zeitstrukturen in der Moderne“.**

Suhrkamp Taschenbuch Wissenschaft 1760, Frankfurt a. M. 2005.

*Soziologische Studie; ausgehend von dem Paradox, dass Menschen „keine Zeit haben“, obwohl sie enorme Zeitgewinne durch technische Beschleunigung und erweiterte Handlungsmöglichkeiten machen, wird die Logik der sozialen Beschleunigung als sich selbst antreibender Prozess beschrieben.*

Antoine de Saint-Exupéry: **Der Kleine Prinz**, in: **Gesammelte Schriften, Bd.1.** dtv-Taschenbuch 5959, Deutscher Taschenbuch Verlag, München 1985 (3. Aufl.).

Lothar Seiwert: „**Ausgetickt. Lieber selbstbestimmt als fremdgesteuert**“, **Abschied vom Zeitmanagement**. Ariston-Verlag, 2011.

*Aktueller „Bestseller“ eines Zeitmanagement-Experten, der nach millionenfachem Verkauf von Ratgeberliteratur mit To-Do-Listen, Check-Listen u.a.m. nun sein eigenes Zeitmanagement-System widerruft und derzeit dazu rät, sich von „Fremdbestimmung“, die Stress erzeugt, freizumachen.*

Hans-Walter Wolff: **Anthropologie des alten Testaments**. Kaiser Verlag, München 1990 (5.Aufl.),  
Dort: „Sabbat“, S. 200-210.

### **Texte mit Gebeten, Gedichten, Besinnungen, Anregungen, Spielen zum Thema Sonntag:**

Alma Grüßhaber (Hg.): „**Dem Sonntag Gesicht und Farbe geben: ...damit er kein Tag wie jeder andere ist**“ – ein Heft für Familien. Verlag Junge Gemeinde, Leinfelden-Echterdingen 2009.

*Bunt gestaltetes Heft, das Impulse und praktische Anregungen zur Lebens- und Freizeitgestaltung am Sonntag geben möchte: Sonntagsrituale, Gottesdienstfeier mit Kindern, Kirchenraum-Entdeckung, Theologische Gedanken zu Sabbat und Sonntag, Ideen gegen Gewohnheitskonsum, Spiele, Rezepte, Geschichten und Lieder.*

Matthias Lemme u.a. (Redaktion): „**Sonntags: Erfindung der Freiheit**“. Andere Zeiten Verlag, Hamburg 2009.

*Schönes, gebundenes Sonntags-„Lesebuch“, das zu den verschiedenen Aspekten des Sonntags „feine Bilder, Bibelworte und Gedichte“ ausgewählt hat. Ein Begleiter durch das Jahr, mit „52 Sonntagsinseln für unsere Seele und die Gesellschaft.“*

### **Auslegungen und Meditationen zum Gebot der Feiertagsheiligung:**

Jürgen Ebach: **Den Feiertag heiligen, in: Die Zehn Gebote, Band 4**, 1. Aufl., Radius-Verlag, Stuttgart 1986.  
Dort: „Den Feiertag heiligen“, S. 82-89.

Traugott Koch: **Zehn Gebote für die Freiheit: Eine kleine Ethik**, J. C. B. Mohr (Paul Siebeck), Tübingen 1995. Dort: „Das 3. Gebot: Die Feier der Gottesgegenwart“, S. 142-156.

Fulbert Steffensky: **Die Zehn Gebote: Anweisungen für das Land der Freiheit**. Echter Verlag, 2004 (3.Aufl.). Dort: „Das dritte Gebot: Gedenke des Sabbats: Halte ihn heilig“, S. 27-32.

### **Als Hintergrundlektüre zu der beigefügten Bildersammlung lesenswert:**

Gerald Hüther: **Die Macht der inneren Bilder: Wie Visionen das Gehirn, den Menschen und die Welt verändern**. Vandenhoeck und Ruprecht, Göttingen 2009.

*Leicht lesbare Darstellung, wie die Selbstbilder, die Menschenbilder und die Weltbilder, die wir in uns tragen, unser Denken, Fühlen und Handeln bestimmen. Von der Beschaffenheit dieser einmal entstandenen inneren Bilder hängt es zudem ab, wie und wofür ein Mensch sein Gehirn benutzt und welche neuronalen und synaptischen Verschaltungen in seinem Gehirn gebahnt und gefestigt werden. Daher gilt es, „die Mut machenden und Vertrauen stiftenden“ inneren Bilder, „die von solchen Menschen überliefert und verbreitet werden, die ihre Lust am Leben, ihre Neugier und ihr Vertrauen“ lebendig erhalten haben, weiterzugeben.*

## Audiovisuelle Medien

### Sonntag:

#### Die Familien-Sonntags-Spiel-Idee

Hörspiel von Margit Sarholz und Werner Meier, 25 Min., CD, Deutschland 2001. Altersempfehlung: ab 6. (Ausleihbar z.B. im Ökumenischen Medienladen in Stuttgart unter CD234.)

*Nie mehr langweilige Sonntage! Ein Sonntags-Spiele-Spaß für die ganze Familie.*

#### Die 10 Gebote: 03. Sonntagsmelodie

Dokumentarfilm von Marco Giacomuzzi, 29. Min., f., Deutschland 2009. Altersempfehlung: ab 14. (Ausleihbar z.B. im Ökumenischen Medienladen in Stuttgart unter DVK963)

*"Arbeit ist das halbe Leben..." Und die andere Hälfte? Was passiert, wenn die Arbeit das ganze Leben bestimmt? Welche Auswirkungen hat dies z.B. auf das Zusammenleben einer Familie? Die Dokumentation erzählt die Geschichte von Maik, der als Lokführer in Frankfurt/M. arbeitet, während seine Familie die Woche zu Hause im ostdeutschen Bernsdorf verbringt. Der Rhythmus der Schichtarbeit bestimmt den Alltag, längst ist der Sonntag nicht mehr der Ruhetag. Mehrere hunderttausend Arbeitnehmer pendeln Woche für Woche zwischen Arbeitsplatz und Wohnort. Und dabei mahnt doch das 3. Gebot: "Du sollst den Feiertag heiligen".*

#### Unsere Zehn Gebote

10 Kurzspielfilme von Cornelia Grünberg, 10 x 15 Min., f., Deutschland 2006. Altersempfehlung: ab 6. (Ausleihbar z.B. im Ökumenischen Medienladen in Stuttgart unter DVK293)

*Unter anderen: 3. Gebot: Es ist Sonntag und der 9-jährige Max freut sich darauf, mit der Familie sein neues Baumhaus einzuweihen. Aber wieder einmal kommt etwas dazwischen: Selbst am Sonntag kommen Kunden in den kleinen Bioladen seiner Mutter und es bahnt sich ein neuer Auftrag für den Vater an. Am nächsten Sonntag sieht es nicht besser aus. Da ersinnt Max mit Hilfe seiner Schwester eine List, die dazu verhilft, dass nicht nur die eigene Familie am Sonntag Zeit füreinander hat.*

### Zeit:

#### Materialbrief Folien: 22. Die Zeit hat keine Ufer

Von Regina Wegesin, 6 Folien, f., Reproduktionen, München 1999. Altersempfehlung: ab 14. (Ausleihbar z.B. im Ökumenischen Medienladen in Stuttgart unter AT38122)

*Sechs Bildmotive zur Auseinandersetzung mit dem Phänomen Zeit: Mehr Zeit für das Wesentliche (Buchcover) / Fortuna mit dem Rad der Zeit (Handschrift, 15. Jhdt.) / Samuel Bak: Die alten weisen Männer (Ölgemälde, 1976) / Münzen – nahe Zeugen ferner Zeiten (Foto) / Marc Chagall: Die Zeit hat keine Ufer (Ölgemälde, 1930-39) / Hildegard Pütz: Unendlichkeit und Ewigkeit (Triptychon, 1994).*

#### Moderne Zeiten (Modern Times)

Spielfilm von Charles Chaplin, 84 Min., sw., USA 1936, FSK: 6, Altersempfehlung: ab 10. (Ausleihbar z.B. im Ökumenischen Medienladen in Stuttgart unter VS2167)

*Charlie verbringt seinen Arbeitstag als Fabrikarbeiter am Fließband. Die Monotonie seiner Tätigkeit symbolisiert das Maschinenzeitalter, in dem der Mensch Gefahr läuft, Sklave seiner eigenen Schöpfung zu werden. Ein einziger Handgriff diktiert seine Stunden vom Morgen bis zum Abend – und auf einmal wird er diese Bewegung überhaupt nicht mehr los: Er übernimmt sie in sein Privatleben. "Film des Monats" der Jury der Ev. Filmarbeit 4/1972.*

## Internetlinks (Stand: März 2012)

### Zeit und Zeitmanagement:

<http://de.wikipedia.org/wiki/Zeitmanagement>

Wikipedia-Artikel zum Thema „Zeitmanagement“

[http://www.m-plus-pc.de/download/mpluspc\\_ziele.pdf](http://www.m-plus-pc.de/download/mpluspc_ziele.pdf)

PDF zum Thema „S.m.a.r.t. ans Ziel“

<http://de.wikipedia.org/wiki/Zielvereinbarung>

Wikipedia-Artikel zum Thema „Zielvereinbarung“, der auch auf die SMART-Begriffe eingeht.

<http://www.zeitpolitik.de/>

Homepage der Deutschen Gesellschaft für Zeitpolitik. 2005 wurde die „Deutsche Gesellschaft für Zeitpolitik“ als Verein gegründet. Unter dem Motto „Zeit ist Leben“ zielt sie darauf und will die Instrumente dafür bereitstellen, öffentliche, wirtschaftliche und politische Zeitstrukturen mit den Bedürfnissen von Individuen, Familien und Gruppen vereinbar zu machen.

Zeitpolitik gewinnt an Bedeutung – im Alltag, am Arbeitsplatz, in Verbänden und Politik und in den Medien. Zeitpolitische Initiativen finden Resonanz bei vielen Bürgerinnen und Bürgern. Die Zeit selber ist nicht fassbar, aber die Probleme mit der Zeit können wir anpacken. Die Deutsche Gesellschaft für Zeitpolitik entwickelt dafür die Instrumente. Die DGfZP ist wissenschaftlich orientiert, aber keine exklusive akademische Vereinigung. Zeitpolitik wird in der DGfZP von Menschen aus vielerlei Berufen und Tätigkeiten gestaltet.

Wir freuen uns über Ihre Unterstützung und zeitpolitischen Impulse. Sie können Mitglied werden und Zeitpolitik mitgestalten. Sie können sich engagieren in Arbeitskreisen, beim Zeitpolitischen Magazin und bei der Vorbereitung der Jahrestagungen. Sie können Gleichgesinnte treffen und neue thematische oder regionale Kooperationen begründen.

Die DGfZP hat 2005 ein [Zeitpolitisches Manifest](#) »Zeit ist Leben« vorgestellt. Grundbegriffe der Zeitpolitik, ihre Felder, Instrumente und Strategien versammeln sich im [Zeitpolitischen Glossar](#). Diese und andere Texte finden Sie unter dem Punkt [Materialien zum Download](#). Und regelmäßig erscheint das [Zeitpolitische Magazin](#) mit einem Themenschwerpunkt, mit Berichten, Rezensionen, Tagungsankündigungen, Mitgliederportraits und Informationen zu zeitpolitischen Projekten.

### Sonntag:

<http://de.wikipedia.org/wiki/Sonntag>

Wikipedia-Artikel zum Thema „Sonntag“

<http://www.ekd.de/sonntagsruhe/index.html>

„Bundesverfassungsgericht stärkt Sonntagschutz“: EKD-Seite zum Sonntagschutz im Kontext des Slogans „Gott sei Dank, es ist Sonntag“ und der dazugehörigen Kampagne – mit Pressemitteilungen auch aus Landeskirchen.

<http://www.ekd.de/sonntagsruhe/materialien.html>

EKD-Seite mit Plakaten, Gottesdienst und Unterrichtsentwürfen, um das Thema „Sonntag“ in Kirchengemeinden und Schulen zu behandeln.

<http://www.ekd.de/sonntagsruhe/argumente.html>

EKD-Seite mit zehn Argumenten für den arbeitsfreien Sonntag.

<http://allianz-fuer-den-freien-sonntag.de>

2006 hat sich die „Allianz für den freien Sonntag“ als ein bundesweites Netzwerk vielfältiger Akteure aus Kirchen und Gewerkschaften, Familienverbänden, Nichtregierungsorganisationen gegründet.

Selbstvorstellung: „Seit Jahren vollzieht sich eine schleichende Aushöhlung des Sonn- und Feiertagsschutzes. Immer mehr Wirtschaftsbereiche werden für die Arbeit an diesen Tagen vereinnahmt. Dieser Entwicklung zur „Rund-um-die-Uhr-Gesellschaft“ stellen wir uns entgegen. Wir fördern den freien Sonntag als gemeinsamen Zeitanker für die Menschen.“ Mit diesem Ziel wurde die bundesweite „Allianz für den freien Sonntag“ im Jahr 2006 gegründet. Ihre Trägerorganisationen sind:

1. Katholische Arbeitnehmer-Bewegung (KAB)
2. Vereinte Dienstleistungsgewerkschaft ver.di
3. Bundesverband Evangelischer Arbeitnehmerorganisationen (BVEA)
4. Katholische Betriebsseelsorge
5. Kirchlicher Dienst in der Arbeitswelt der EKD (KDA)

[http://www.bistummainz.de/bistum/bistum/kardinal/texte/texte\\_2003/Sonntag.html](http://www.bistummainz.de/bistum/bistum/kardinal/texte/texte_2003/Sonntag.html)

Unter dem Titel „Der Sonntag als gemeinsames Erbe und ökumenische Verpflichtung. Historisch-systematische und praktisch-pastorale Streiflichter“ findet sich hier ein lesenswerter Beitrag zum Thema „Sonntag“ für die Festschrift für Walter Kardinal Kasper zum 70. Geburtstag.

<http://www.tagesspiegel.de/berlin/landesbischof-huber-zur-ladenoeffnung-am-sonntag-der-mensch-lebt-nicht-nur-von-dem-was-er-selbst-produziert-und-konsumiert-interview/85578.html>

Interview im Tagesspiegel Berlin vom 06.08.1999 zum Thema „Ladenöffnung am Sonntag“ mit Bischof Huber.