Medieninformation

3. März: Internationaler Tag des freien Sonntags – Ein gemeinsamer Ruhetag, der uns stärkt

Zum Internationalen Tag des freien Sonntags erinnert die *Allianz für den freien Sonntag Österreich* daran, wie unverzichtbar dieser gemeinsame Ruhetag für das soziale Gefüge, die Gesundheit und die Lebensqualität in unserer Gesellschaft ist. Seit 25 Jahren setzt sich die Allianz Österreich dafür ein, dass der freie Sonntag nicht ausgehöhlt, sondern geschützt und gestärkt wird – als verlässlicher Anker in einer zunehmend beschleunigten Welt.

Wien, 2. März 2026 - Die erste Sonntagsallianz entstand 1997 in Oberösterreich als Reaktion auf gesetzliche Entwicklungen, die weitreichende Sonntagsarbeit ermöglicht hätten. Schon damals war klar: Wird der Sonntag zur regulären Arbeitszeit, verliert die Gesellschaft etwas Wesentliches. Genau dafür steht der freie Sonntag – für die gemeinsame Zeit, die Menschen miteinander verbindet und die ihnen hilft, Kraft zu schöpfen.

Der Sonntag ist ein kostbarer Taktgeber. Er schenkt uns einen Moment des Stillstands in einer Welt, die immer schneller wird. Wer sonntags arbeitet, während Familie oder Freunde frei haben – etwa in Gastronomie und Tourismus, im Öffentlichen Verkehr, bei Sicherheitsdiensten oder in der Pflege – kennt die Folgen: Gemeinsame Erlebnisse schrumpfen, Ausflüge finden ohne einen statt, Treffen werden seltener, Beziehungen dünner. Freundeskreise und Familienleben verändern sich nicht aus fehlendem Willen, sondern aus fehlender gemeinsamer Zeit.

Auch die Gesundheit leidet unter permanenten Belastungen. Sozialwissenschafter:innen warnen seit Jahren davor, dass ein Leben ohne regelmäßige und planbare Pausen Körper und Seele aus dem Gleichgewicht bringt. Bewusste Ruhezeiten sind entscheidend für Stressabbau, Regeneration, Lebenszufriedenheit und ein gesundes soziales Umfeld.

Der gewerkschaftliche Sprecher Philipp Kuhlmann bringt es auf den Punkt: „Der freie Sonntag ist damit ein Schutzschild gegen Erschöpfung in einer Arbeitswelt, die immer stärker von Beschleunigung, Flexibilisierung und ständiger Erreichbarkeit geprägt ist. „Gerade bei unseren Kolleg:innen im Handel rennen wir mit unserem Einsatz für den arbeitsfreien Sonntag offene Türen ein. Die Menschen wissen ganz genau, welche große Bedeutung diese gemeinsame freie Zeit hat. Ihre Rückmeldungen sind eine große Motivation für uns.“

Diözesanbischof Wilhelm Krautwaschl, Referatsbischof für die Sonntagsallianz, bekräftigt: „Der arbeitsfreie Sonntag ist ein wertvoller Ruhepol in einer Zeit, die immer schneller wird. Er schenkt uns Raum für Begegnung, für Familie, für Glauben – und für das, was unsere Seele stärkt. Wenn wir den Sonntag schützen, bewahren wir nicht nur eine Tradition, sondern die Würde des Menschen und die Balance unseres Lebens. Ein gemeinsamer Tag der Erholung verbindet uns und gibt Kraft für die Woche. Dafür setze ich mich ein.“

Allianz für den freien Sonntag
Office: KA Wien, 1010 Wien • Stephansplatz 6/5/547
t: 01.515 52-3313 • m: info@freiersonntag.at • w: www.freiersonntag.at

Der Sonntag ist deshalb weit mehr als nur ein traditioneller Ruhetag. Er ist ein soziales Versprechen: Wir haben Zeit füreinander. Zeit für Gespräche, Natur, Gottesdienst, Hobbys, Stille. Zeit, in der niemand etwas leisten muss. Eine Zeit, die uns daran erinnert, was uns wirklich trägt.

Die *Allianz für den freien Sonntag Österreich* erinnert unermüdlich daran, wie wertvoll dieser gemeinsame Tag ist – und wie schnell er verloren gehen könnte, wenn wirtschaftliche Einzelinteressen über das Wohl von Menschen gestellt werden.

Der freie Sonntag schafft Raum für Erholung und Beziehungen, für Gemeinschaft und Lebensqualität. Seine Bewahrung ist daher eine zentrale Aufgabe für Politik, Wirtschaft und Gesellschaft.

Die Allianz appelliert zum Internationalen Tag des freien Sonntags erneut:
Schützen wir diesen gemeinsamen Ruhetag – damit der Sonntag auch in Zukunft ein Tag bleibt, der uns verbindet, stärkt und menschlich macht.

Initiativen zum 3. März in Österreich:

- Die Katholische Arbeitnehmer:innenbewegung (KAB) St. Pölten gestaltet rund um den 3. März einen Gottesdienst zum freien Sonntag.
- Der Fonds für Arbeit und Bildung der Diözese Graz-Seckau entwickelt Unterrichtsmaterialien, die Schulen bei der Aufbereitung des Themas „freier Sonntag“ zeitgemäß und lebensnah unterstützen.

Über die Allianz für den freien Sonntag:
Die Allianz setzt sich seit Jahren für den Schutz arbeitsfreier Sonn- und Feiertage ein. Sie ist ein Zusammenschluss von über 50 Organisationen, wie Kirchen, Gewerkschaften und zivilgesellschaftlichen Organisationen, die den Wert gemeinsamer freier Zeit verteidigen. Die Allianz für den freien Sonntag ist Mitglied der europäischen Sonntagsallianz.

Rückfragen: Maria Etl, Koordinatorin

Allianz für den freien Sonntag
Office: KA Wien, 1010 Wien • Stephansplatz 6/5/547
t: 01.515 52-3313 • m: info@freiersonntag.at • w: www.freiersonntag.at