



## Der Ruf der Märtyrer, der eine Welt herausfordert, die Gott vergessen hat

In einer Zeit, in der Millionen von Katholiken die Sonntagsmesse als etwas Optionales betrachten, hallt ein alter Ausspruch aus den ersten Jahrhunderten des Christentums mit außergewöhnlicher Kraft wider:

**„Sine dominico non possumus.“**

Wörtlich übersetzt bedeutet dies:

**„Ohne den Sonntag können wir nicht leben.“**

Doch dieser Ausdruck enthält weit mehr als nur einen Hinweis auf einen Wochentag. Für die Christen, die ihn aussprachen, bedeutete er:

**„Ohne die Eucharistie, ohne die christliche Versammlung, ohne Christus, der mitten unter uns gegenwärtig ist, können wir nicht leben.“**

Diese Worte wurden vor einem römischen Gericht von Männern, Frauen und Kindern ausgesprochen, die wussten, dass sie sterben würden, weil sie der Heiligen Messe treu geblieben waren.

Heute, da viele freiwillig das aufgeben, wofür andere ihr Blut vergossen haben, lohnt es sich, die tiefe Bedeutung dieses Satzes neu zu entdecken, der zu einem der kraftvollsten Leitsprüche der gesamten Geschichte des Christentums geworden ist.

---

## Der historische Hintergrund: Die Märtyrer von Abitina

Um die Bedeutung von *Sine Dominico Non Possumus* zu verstehen, müssen wir in das Jahr 304 zurückreisen.

Das Römische Reich erlebte damals unter Kaiser Diokletian eine der schlimmsten



Christenverfolgungen.

Ein Erlass wurde verkündet, der christliche Versammlungen verbot und die Herausgabe der Heiligen Schriften anordnete.

Die Feier der Eucharistie war zu einem Verbrechen geworden, das mit dem Tod bestraft wurde.

In der nordafrikanischen Stadt Abitina beschloss eine Gruppe von neunundvierzig Christen, sich heimlich zu versammeln, um das Heilige Messopfer zu feiern.

Sie kannten das Risiko genau.

Sie waren nicht leichtsinnig.

Sie ignorierten die Konsequenzen nicht.

Sie waren einfach der Überzeugung, dass der Gehorsam gegenüber Gott wichtiger war als die Erhaltung ihres Lebens.

Die Behörden entdeckten die Versammlung, und alle wurden verhaftet.

Während des Prozesses fragte man sie, warum sie den kaiserlichen Erlass missachtet hätten.

Die Antwort eines von ihnen wurde für immer in das Gedächtnis der Kirche eingeprägt:

| *„Sine dominico non possumus.“*

Das heißt:

| *„Ohne den Sonntag können wir nicht leben.“*

Kurz darauf wurden sie gefoltert und hingerichtet.

Die Kirche verehrt sie als die **Märtyrer von Abitina**.



## Was bedeutet „Dominicum“ wirklich?

Es gibt ein sehr wichtiges sprachliches Detail.

Das lateinische Wort *dominicum* kann sowohl den **Tag des Herrn (Sonntag)** als auch das bezeichnen, was dem Herrn gehört, insbesondere die **Eucharistie**.

Deshalb sind viele Historiker und Theologen der Ansicht, dass dieser Satz in einem tieferen Sinn verstanden werden kann:

**„Ohne die Eucharistie des Herrn können wir nicht leben.“**

Die Märtyrer verteidigten nicht einfach einen religiösen Kalender.

Sie sagten nicht:

„Wir treffen uns gerne sonntags.“

Sie verkündeten etwas unendlich Tieferes:

**„Unser Leben hängt von Christus ab.“**

Und Christus schenkt sich uns auf einzigartige Weise in der Heiligen Messe.

---

## Der Sonntag: Eine göttliche Institution

Aus katholischer Sicht ist der Sonntag keine menschliche Erfindung.

Seine Wurzeln sind direkt mit dem Geheimnis Christi verbunden.

Die Evangelien betonen immer wieder, dass die Auferstehung stattfand:



| *„Am ersten Tag der Woche.“*

| *(Mk 16,2)*

Dieser Tag wurde sofort zum Mittelpunkt des christlichen Lebens.

Die Apostel begannen, sich gerade am Sonntag zu versammeln, um das Brot zu brechen.

Die Apostelgeschichte berichtet:

| *„Am ersten Tag der Woche hatten wir uns versammelt, um das Brot  
zu brechen ...“*

| *(Apg 20,7)*

Auch Der heilige Paulus verweist auf diese Praxis:

| *„An jedem ersten Tag der Woche lege jeder von euch etwas zurück  
und sammle an, was er erübrigen kann.“*

| *(1 Kor 16,2)*

Bereits gegen Ende des ersten Jahrhunderts war der Sonntag bekannt als:

| *„Der Tag des Herrn.“*

| *(Offb 1,10)*

Die Heiligung des Sonntags ist also keine spätere Gewohnheit.



Sie gehört seit apostolischer Zeit zum Leben der Kirche.

---

## Die Eucharistie: Das Herz des Sonntags

Als die Märtyrer erklärten, dass sie ohne den Sonntag nicht leben könnten, verwiesen sie auf eine wesentliche Wahrheit:

### **Die Eucharistie ist das Herz der christlichen Existenz.**

Die Kirche lehrt, dass die Heilige Messe nicht bloß eine Versammlung von Gläubigen ist.

Sie ist keine geistliche Vortragsveranstaltung.

Sie ist keine symbolische Zeremonie.

Sie ist die sakramentale Vergegenwärtigung des Opfers von Golgotha.

Derselbe Christus, der gestorben und auferstanden ist, wird wahrhaft gegenwärtig auf dem Altar.

Deshalb lehrte Er:

„Ich bin das lebendige Brot, das vom Himmel herabgekommen ist.  
Wer von diesem Brot isst, wird in Ewigkeit leben.“

(Joh 6,51)

Und ebenso:

„Wenn ihr das Fleisch des Menschensohnes nicht esst und sein Blut nicht trinkt, habt ihr das Leben nicht in euch.“



| *(Joh 6,53)*

Diese Worte sind grundlegend.

Jesus stellt die Eucharistie nicht als eine optionale Ergänzung dar.

Er stellt sie als Quelle des übernatürlichen Lebens dar.

---

## Die Sicht der Kirchenväter

Die ersten Christen verstanden diese Wirklichkeit vollkommen.

Der heilige Ignatius von Antiochien nannte die Eucharistie:

| *„Medizin der Unsterblichkeit.“*

Er betrachtete sie nicht als bloße Erinnerung.

Sie war das göttliche Heilmittel gegen den geistlichen Tod.

Der heilige Justin der Märtyrer beschrieb im zweiten Jahrhundert, wie die Christen sich jeden Sonntag versammelten, um die Heiligen Schriften zu hören und die Eucharistie zu feiern.

Für sie war es unmöglich, den christlichen Glauben von der Teilnahme am eucharistischen Opfer zu trennen.

Die christliche Gemeinschaft entstand rund um den Altar.

---



# Das moderne Problem: Wenn der Sonntag seinen Sinn verliert

Eine der größten geistlichen Tragödien unserer Zeit ist das allmähliche Verschwinden des christlichen Sinnes des Sonntags.

Für viele ist er lediglich geworden:

- Ein Ruhetag.
- Ein Sporttag.
- Ein Einkaufstag.
- Eine Zeit der Unterhaltung.
- Eine Gelegenheit, länger zu schlafen.

All diese Dinge können ihren berechtigten Platz haben.

Doch wenn der Sonntag seinen Bezug zu Gott verliert, verliert er seine wahre Identität.

Das Ergebnis ist eine geistlich erschöpfte Gesellschaft.

Paradoxerweise gab es noch nie so viele Formen der Unterhaltung, und dennoch erleben so viele Menschen eine innere Leere.

Die Märtyrer von Abitina erinnern uns an eine unbequeme Wahrheit:

**Der Mensch kann nicht allein von materiellen Aktivitäten leben.**

Er braucht die Begegnung mit Gott.

Er braucht geistliche Nahrung.

Er braucht Anbetung.

Er braucht die Gnade.



## Warum verpflichtet die Kirche zum Besuch der Sonntagsmesse?

Viele stellen die Frage:

„Wenn Gott Liebe ist, warum verpflichtet die Kirche dazu?“

Die Antwort ist einfach.

Weil die Kirche wie eine Mutter handelt.

Eine Mutter verpflichtet ihr Kind nicht zum Essen, weil sie Freude daran hat, Regeln aufzuerlegen.

Sie tut es, weil sie weiß, dass das Kind ohne Nahrung krank wird.

Ebenso kennt die Kirche die geistliche Notwendigkeit der Eucharistie.

Deshalb hat sie die Sonntagspflicht festgelegt.

Nicht als Last.

Sondern als Schutz.

Der Katechismus lehrt, dass die Teilnahme an der Sonntagsmesse ein Zeugnis der Zugehörigkeit zu Christus und seiner Kirche ist.

---

## Eine Lehre für die Katholiken von heute

Die Märtyrer von Abitina gingen ihrem Martyrium entgegen, weil sie nicht bereit waren, auf die Messe zu verzichten.

Heute stehen vielen Menschen offene Kirchen, Religionsfreiheit und zahlreiche Messzeiten zur Verfügung.



Und dennoch geht die Teilnahme an der Sonntagsmesse vielerorts weiter zurück.

Die Frage, die diese Märtyrer uns vom Himmel aus stellen, ist direkt:

### **Schätzen wir wirklich das, wofür sie gestorben sind?**

Wenn jemand diesen Christen gesagt hätte:

„Ihr könnt euer Leben retten, indem ihr einfach einige Wochen lang nicht zur Messe geht“,

hätten sie geantwortet:

**„Wir können nicht.“**

Nicht weil sie Fanatiker waren.

Sondern weil sie verstanden hatten, dass das biologische Leben nicht das höchste Gut ist.

Das höchste Gut besteht darin, mit Christus vereint zu bleiben.

---

## „Ohne Christus können wir nicht leben“

Im tiefsten Sinn fasst der Satz *Sine Dominico Non Possumus* die gesamte christliche Spiritualität zusammen.

Es geht nicht nur darum, eine Verpflichtung zu erfüllen.

Es geht darum, eine liebevolle Abhängigkeit anzuerkennen.

Der wahre Christ weiß, dass er Gott braucht.

Er braucht die Gnade.

Er braucht das Gebet.

Er braucht die Sakramente.



Er braucht die Kirche.

Er braucht die Eucharistie.

Deshalb bleibt der Satz der Märtyrer auch nach siebzehn Jahrhunderten aktuell.

In einer Kultur, die die Selbstgenügsamkeit des Menschen verkündet, erinnern sie uns an eine grundlegende Wahrheit:

„Ich bin der Weinstock, ihr seid die Reben. Wer in mir bleibt und in wem ich bleibe, der bringt reiche Frucht; denn getrennt von mir könnt ihr nichts vollbringen.“

(Joh 15,5)

---

## Pastorale Anwendungen für unser Leben

### 1. Die zentrale Bedeutung der Messe neu entdecken

Die Messe sollte nicht den letzten Platz in unserem Wochenplan einnehmen.

Sie sollte das Zentrum sein, um das wir unser Leben ordnen.

### 2. Uns geistlich vorbereiten

Rechtzeitig anzukommen, die innere Sammlung zu bewahren und aufmerksam teilzunehmen hilft uns, das eucharistische Geheimnis tiefer zu leben.

### 3. Den heiligen Charakter des Sonntags wiederentdecken

Der Sonntag sollte Zeiten des Gebets, der geistlichen Lesung, der heiligen Ruhe und des familiären Miteinanders umfassen.



## 4. Die nächste Generation unterweisen

Kinder lernen durch Beobachtung.

Wenn sie sehen, dass ihre Eltern die Messe als Priorität betrachten, werden sie verstehen, dass der Glaube nicht bloß ein kulturelles Beiwerk ist.

## 5. Die ganze Woche eucharistisch leben

Die sonntägliche Kommunion sollte sich in Werken der Nächstenliebe, Geduld, Opferbereitschaft und Liebe zum Mitmenschen fortsetzen.

---

# Schlussfolgerung: Die Herausforderung der Märtyrer bleibt bestehen

Die Worte, die vor mehr als siebzehn Jahrhunderten in Abitina gesprochen wurden, gehören nicht der Vergangenheit an.

Sie sind ein dringender Aufruf für unsere Zeit.

Wir leben in einer Gesellschaft, die uns davon überzeugen möchte, dass wir ohne Gott, ohne Gebet, ohne Sakramente und ohne die Kirche leben können.

Die Märtyrer antworteten mit einer Gewissheit, die keine Folter zerstören konnte:

**„Sine Dominico Non Possumus.“**

Ohne den Tag des Herrn können wir nicht leben.

Ohne die Eucharistie können wir nicht leben.

Ohne Christus können wir nicht leben.

Und vielleicht liegt darin eine der größten Lektionen für den heutigen Katholiken: zu verstehen, dass die Sonntagsmesse nicht einfach eine religiöse Pflicht ist, sondern die



wöchentliche Begegnung mit Demjenigen, der unserem ganzen Dasein Sinn verleiht.

Denn wenn alles vergeht, wenn menschliche Sicherheiten verschwinden und wenn die Welt keine ausreichenden Antworten auf die großen Fragen des Herzens geben kann, bleibt eine Wahrheit bestehen – jene Wahrheit, die von den Gefängnissen von Abitina bis in unsere Zeit durch die Jahrhunderte hindurchgetragen wurde:

**Der Mensch kann ohne vieles überleben, aber er kann die Fülle, für die er erschaffen wurde, nicht ohne Gott erreichen.**

Deshalb zogen die Märtyrer den Tod dem Verzicht auf die Eucharistie vor.

Und deshalb verkündet die Kirche Jahrhundert für Jahrhundert dieselbe Botschaft:

**„Sine Dominico Non Possumus.“** Ohne den Herrn, ohne seinen Tag und ohne seine sakramentale Gegenwart verliert unser Leben sein Zentrum, seine Kraft und seine ewige Bestimmung.