



Foto: Sr. M. Franziska, Kloster Zangberg ©

Bete nicht hastig, um recht viel beten zu können, sondern bemühe dich, was du betest, von Herzen zu beten.

Franz von Sales

Mit Franz von Sales durch den Alltag, nicht nur in besonderen Zeiten

*„Beginne jedes Gebet, das innerliche wie das mündliche, damit, dich in Gottes Gegenwart zu versetzen. Daran halte dich ausnahmslos, du wirst bald sehen, wie nützlich dir dies sein wird.“¹ sagt Franz von Sales im erwähnten Kapitel über die Notwendigkeit des Gebetes. Im nächsten Kapitel schreibt er wie das gehen kann. *Gott überall gegenwärtig. Jeder kennt diese Wahrheit, aber wie viele gibt es, die sie wirklich erfassen? Blinde sehen den Fürsten**

¹ DA-Sal, Bd 1, S. 72

² Ebd. S. 73

nicht, der vor ihnen steht, aber sie nehmen eine ehrfürchtige Haltung an, wenn man ihnen sagt, dass er zugegen ist.² – Gott ist da, das ist die Grundbotschaft der Bibel, schon im Alten Testament. Für uns heutige Menschen keineswegs selbstverständlich. Nach Franz von Sales dürfen wir aber um zu beten, um uns der Gegenwart Gottes inne zu werden, unsere menschlichen Möglichkeiten des Denkens, auch der Vorstellung, der Körperhaltung zu Hilfe nehmen. Es kann auch eine Hilfe sein, einen bestimmten Ort der Stille aufzusuchen, auch wenn gerade die salesianische Weise des Betens immer und überall möglich ist. Doch das ist ein weiterer Schritt. – Franz von Sales fährt fort:

Das zweite Mittel, sich in seine heilige Gegenwart zu versetzen, ist der Gedanke, dass Gott sich nicht nur am gleichen Ort mit dir befindet, sondern noch auf besondere Weise in deinem Herzen, auf dem Grunde deiner Seele, die er durch seine göttliche Gegenwart belebt, gleichsam als Herz deines Herzens, als Seele deiner Seele. Wie die Seele den ganzen Leib durchdringt, in allen Teilen des Leibes gegenwärtig ist und doch ihren besonderen Sitz hat, so ist Gott überall gegenwärtig, er steht aber in besonderer Weise unserer Seele bei.³

Es lohnt sich also, einmal still zu werden, gewissermaßen in sich selbst hinabzusteigen. Und wenn das nicht gelingt, weil es zu laut in uns ist, weil zu viele Gedanken da sind, wichtige und unwichtige, laute und leise ..., dann vielleicht einfach das Gespräch beginnen mit diesem Gott, so wie es einem ums Herz ist. – Man muss nicht gleich die Psalmen der Bibel beten, auch wenn in ihren Worten das ganze Leben Platz hat. Doch es sind „Herzausschütgebete“, wie ich es mit Zweitklässlern definiert habe, und darum geht es beim Beten: das Herz ausschütten vor Gott, einfach das, was darin ist. Und dann horchen auf die Stille. Mit den Ohren des Herzens. Es ist auf keinen Fall umsonst, vergeblich. Von Herzen beten!

Sr. M. Franziska

³ Ebd. S. 74