



V+J

**WER IN EINEM SCHÖNEN GARTEN
SPAZIEREN GEHT,
NIMMT GERN EINIGE BLUMEN MIT, UM
SICH AN IHREM
WOHLGERUCH ZU ERFREUEN UND SIE
DEN GANZEN TAG BEI SICH ZU HABEN.**

Franz von Sales

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

Wir alle kennen das: wir haben etwas ganz Schönes erlebt; ein Treffen mit Freunden, einen Urlaub ... irgendetwas, worüber wir uns sehr gefreut haben. Und dann fällt plötzlich der Alltag wieder über uns her, laut und unerbittlich, mit all seinen kleinen und größeren Problemen, seinen Anforderungen, Menschen, die uns brauchen und fordern.

Genau aus diesem Grund schreibt Franz von Sales ein eigenes kleines Kapitel nur über den Abschluss der Betrachtung. Selbst bei den anschließenden Ratschlägen geht er zunächst auf das Ende und das Danach der Betrachtung ein. Warum? – Auch ohne Smartphone war das Leben des Franz von Sales und seiner Zeitgenossen genauso aufreibend wie unseres heute. Und deshalb, sagt Franz von Sales ist es nicht gleichgültig wie man sich am Ende des Verweilens bei Gott rüstet, wieder in den Alltag hinein zu gehen.

Als erstes rät Franz von Sales zum geistlichen Blumenstrauß. So wie man sich bei einem Spaziergang vielleicht ein paar Blumen mitnimmt, soll man sich aus der Betrachtung zwei, drei Gedanken mitnehmen, die einem helfen können das, was kommt zu bestehen, „die uns am besten gefielen, die für unseren Fortschritt am nützlichsten sind, um tagsüber öfter daran zu denken und ihren geistigen Duft in uns aufzunehmen. Das tun wir am besten

am Ort unserer Betrachtung, indem wir dort noch eine Weile bleiben oder nachher einige Zeit allein auf- und abgehen.“

Franz von Sales ist es absolut wichtig, dass das Gebet nicht wirkungslos und ohne Konsequenzen für das alltägliche Leben bleibt. Des halb gibt er weiter einige Tipps für die Betrachtung und beginnt mit deren Beendigung¹:

„Es ist vor allem notwendig, dass du nach der Betrachtung die Entschlüsse, die du in ihrem Verlauf gefasst hast, festhältst und tagsüber sorgfältig ausführst. Sie sind ja die große Frucht der Betrachtung, ohne die sie nicht nur unnützlich, sondern oft sogar schädlich ist, weil bloß betrachtete, aber nicht geübte Tugenden Geist und Herz nur aufblühen. Man meint dann, das zu sein, wozu man sich entschlossen hat; das stimmt dann, wenn die Entschlüsse lebendig und fest sind; das sind sie aber nicht, sondern eitel und gefährlich, wenn sie nicht ausgeführt werden. ... Habe ich mir z. B. vorgenommen, durch Güte jene zu gewinnen, die mich beleidigt haben, so suche ich an diesem Tag den Betreffenden zu begegnen, um sie freundlich zu grüßen; kann ich sie nicht treffen, dann will ich wenigstens gut von ihnen sprechen und für sie beten.“ Ein durchgängiger Gedanke bei Franz von Sales nicht bei großen und schönen religiösen Gefühlen stehen zu bleiben, sondern die Liebe ist konkret. Dazu rät er zunächst mit dem, was wir im Gebet empfangen und erfahren haben ruhig und sehr vorsichtig umzugehen, dem Herzen keinen Stoß zu versetzen, nichts zu „verschütten“: *Ich will sagen: Bleib eine Zeit lang still, wende dich ganz ruhig vom Gebet zur Arbeit hin und halte, solange es dir möglich ist, die Stimmung und Affekte fest, die du empfangen hast. Wer in einem schönen Porzellangefäß eine kostbare Flüssigkeit nach Hause trägt, wird gewiss vorsichtig gehen, nicht seitwärts, sondern vor sich hin schauen, um nicht über einen Stein zu stolpern oder einen Fehltritt zu machen; er wird auf das Gefäß schauen, ob er es auch gerade hält. So handle auch du nach der Betrachtung. Zerstreue dich nicht sogleich, sondern schau ruhig vor dich hin ... Du musst auch lernen, vom Gebet zu jeder Arbeit überzugehen, die dein Beruf und Stand verlangen, auch wenn sie weitab von den Affekten deiner Betrachtung liegt.*

Sr. M. Franziska

¹ DA_SAL; Bd.1, S. 78f.