



Foto: Sr. M. Franziska ©

**KOMMT ES VOR, DASS DU AN DER BETRACHTUNG KEINEN
GESCHMACK UND KEINE FREUDE FINDEST, SO BITTE ICH DICH:
BEUNRUHIGE DICH DESHALB NICHT!**

Franz von Sales

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

„Kein Bock!“ - Hieß früher mal: Hab keine Lust! - Egal. Auch das kennen wir alle: man muss etwas tun oder hat sich etwas vorgenommen und es freut einen einfach nicht. Und selbst wenn man sich dazu durchringt und es doch tut, kann es sein, dass sich die Stimmung ändert oder eben auch nicht und das Ganze mühsam bleibt und ist.

Franz von Sales kennt auch diesen Fall nicht nur bei der Arbeit, sondern auch beim Gebet. Seine Weisung in diesem Fall ist eindeutig: Dran bleiben! Und er empfiehlt etwas, was wir heute ganzheitlich nennen würden: äußere Haltung und Verhalten beim Gebet sind bedeutsam. Auch die Bitte an Gott um Hilfe. Seine Ratschläge sind für das Gebet allein in den eigenen vier

Wänden gedacht, denn er fügt hinzu: „- natürlich nur, wenn du allein für dich bist.“ – Voraus geht: „Kommt es vor, dass du an der Betrachtung keinen Geschmack und keine Freude findest, so bitte ich dich: *beunruhige dich deshalb nicht!* Verrichte in solchen Zeiten mündliche Gebete; klage beim Herrn über dich selbst, bekenne deine Unwürdigkeit, bitte ihn um seine Hilfe oder küsse sein Bild, wenn du es bei der Hand hast, und sprich mit Jakob: "Ich lasse nicht von Dir, o Herr, Du segnetest mich denn" (Gen 32,26), oder mit der Kanaaniterin: "Ja, Herr, ich bin ein Hündlein, aber die Hunde fressen doch auch die Brosamen, die vom Tisch des Herrn abfallen" (Mt 15,27). - Ein anderes Mal nimm ein Buch zur Hand, lies es aufmerksam, bis dein Geist wieder rege und ausgeruht ist. Oder sporne dein Herz an durch körperliche Bewegungen oder fromme Haltung: kreuze z.B. deine Arme über der Brust, küsse das Kruzifix, wirf dich auf die Knie, - natürlich nur, wenn du allein für dich bist.“ Die Formen und Bilder, die Franz von Sales verwendet, mögen nicht unserer Zeit entsprechen, doch sie machen eines deutlich: Beten geschieht mit Leib und Seele. Und es ist wichtig, den Leib und die eigene Befindlichkeit miteinzubeziehen und eben auch die Emotionen. Nicht umsonst ist z.B. Meditativer Tanz heute längst eine gängige Art von *leibhaftigem* Gebet. – Die körperliche Haltung, die der eignen inneren Verfassung entspricht, einzunehmen beim Gebet ist in jedem Fall hilfreich. Auch in der Liturgie dienen stehen, knien und sitzen dem, was gerade gebetet und gefeiert wird. Wir sprechen nicht nur mit Mund und Worten, sondern auch mit unserem Körper. Beim Gebet ist es nicht anders.

Franz von Sales gibt noch einen Rat, soz. wenn alles nichts nutzt: „Empfindest du nach all dem noch immer keine Freude, dann rege dich darüber nicht auf, so groß auch die Dürre deiner Seele sein mag; bleib einfach in frommer Haltung vor Gott.“ Wieder führt es in im Stil seiner Sprache weiter aus. D.h.: in einfacher Treue bei Gott verweilen. – Ich erinnere mich als ich vor sehr vielen Jahren meinem Geistlichen Begleiter einmal erzählte, ich sei in der Kirche gewesen und hätte nichts von Gottes Anwesenheit gefühlt. Da wies er mich darauf hin, dass es im Gebet auch sowas wie gefühlten Alltag, die Pflicht gebe, alle andere sei Geschenk oder die Kür.

Sr. M. Franziska