



Foto: privat ©

V+J

**ES GENÜGT ABER NICHT, DIESEN  
ENTSCHLUSS ZU FASSEN; MAN MUSS  
AUCH DIE MITTEL VORBEREITEN, IHN  
ZU VERWIRKLICHEN.!**

Franz von Sales

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

„Jeweils morgens und abends ...“, das kennen wir aus medizinischen Verordnungen. Franz von Sales hat uns

auch so ein Medikament. Im Grunde haben wir es alle schon: unsere Rituale am Morgen und am Abend. Franz von Sales widmet dem Morgen und dem Abend jeweils ein kurzes Kapitel in seiner Philothea. Während sonst immer und überall sein weites Herz zutage tritt, ist er hier nicht eng und kleinlich, sondern nur sehr ernst, er schreibt am Ende der Abendübung: „Diese Übung darf man nie vergessen, ebenso wenig wie die Morgenübung. Durch die eine öffnen wir die Augen unserer Seele der Sonne der Gerechtigkeit, durch die andere schließen wir sie vor der Finsternis der Hölle.“ Niemals, auch hier nicht, geht es um Angst oder Drohung, auch wenn am Ende das Wörtchen „Hölle“ steht. Wir Menschen machen uns manchmal selbst das Leben zur Hölle. Und: wer kennt sie nicht, die kreisenden, quälenden Gedanken einer schlaflosen Nacht!? Franz von Sales hat in seinem zweimal 5 – Punkte - Plan kein Zaubermittel dagegen, aber vielleicht ein paar nützliche Gedanken, deren Umsetzung jedenfalls nicht schädlich ist. Er beginnt, wie immer bei ihm: „1. Bete Gott an und danke ihm für die Gnade, dass er dich in der vergangenen Nacht erhalten hat. Hast du während dieser irgendwie gesündigt, so bitte ihn um Verzeihung. 2. Denke daran, dass der gegenwärtige Tag dir gegeben wurde, damit du durch ihn die Ewigkeit gewinnest. Nimm dir fest vor, den Tag dafür gut zu nützen.“ – Anbetung und Dank sind kein bloßes Tun, sondern eine innere Haltung. Und es geht nicht darum, etwas „für Gott“ zu tun. Stellen wir uns vor: Wir erwachen aus dem Schlaf und ein lieber

Mensch, den wir gernhaben, schaut uns freundlich an und sagt: „Guten Morgen! Hast du gut geschlafen?“ Und begegnet uns liebevoll. Warum sollte Gott, der uns geschaffen hat, es anders tun? Warum sollte Gott nicht zu uns sagen: „Keine Sorge! Auch wenn dir vielleicht graust vor diesem Tag, ich bin an deiner Seite!“ Anschließend empfiehlt Franz von Sales eine Vorausschau und eine gedankliche Vorbereitung auf den Tag. Schwierige Situationen und Menschen ins Auge fassen, sich vor und mit Gott überlegen, wie dem zu begegnen ist. Es ist diese Stelle, wo er das Eingangszitat schreibt. Es geht dabei nicht nur um das leidige Thema, einen gefassten Vorsatz auch zu verwirklichen, sondern zu schauen: was brauche ich dafür? Franz von Sales nimmt als Beispiel die bevorstehende Begegnung mit einem zornmütigen Menschen. Er rät nicht nur, zu überlegen, welche Worte zu wählen wären oder wie man diesem sonst begegnen könnte, sondern spricht auch davon, sich Hilfe zu holen, jemanden zurate zu ziehen. Es geht also um das Thema Hilfe. Natürlich schließt Franz von Sales seine Ausführungen damit ab, Gott um Hilfe zu bitten, das tut er immer und überall, doch es spricht für seine Menschenkenntnis, dass er an dieser Stelle nicht nur fromme Worte hat, schon gar nicht moralischen Druck aufbaut, sondern den Horizont öffnet für Möglichkeiten der Unterstützung des persönlichen Bemühens.

Unser Tun hat Konsequenzen, auch das Gebet. Es verpufft nicht einfach. Es ist nicht egal, ob es stattfindet oder nicht. Ebenso wenig wie es nicht egal ist wie wir in den Tag starten und diesen beenden. Einfach weil wir Gott nicht egal sind. Spätestens seit der Geburt Christi ist das „handgreiflich“. Nur deshalb hat es Sinn, Weihnachten zu feiern. Und ebenso sollen wir nach Franz von Sales den Tag mit Gott beenden, ihm danken, auf jeden Fall dafür, dass Er uns nicht alleingelassen hat, selbst dann, wenn es anders ausgesehen hat. Wir dürfen mit IHM Rückschau halten, ohne Furcht, auch wenn unser Herz uns anklagt (1 Joh 23), ER ist größer als wir! „Dann empfehl der göttlichen Vorsehung deinen Leib und deine Seele, die Kirche, die Eltern und Freunde. Bete zu Unserer lieben Frau, zum Schutzengel und zu den Heiligen, dass sie über dich und für dich wachen mögen. Bitte Gott um seinen Segen und begib dich zur Ruhe, die uns nach seinem Willen notwendig ist.“ – Warum nicht in SEINEN Armen einschlafen?

*Sr. M. Franziska*