



Foto: Sr. M. Franziska ©

v+j

WENN UNSER GEIST  
STÄNDIG  
VERTRAULICH UND  
INNIG MIT GOTT  
VERKEHRT, DANN  
WIRD ER GANZ VOM  
DUFT  
GÖTTLICHER VOLL-  
KOMMENHEIT  
DURCHDRUNGEN  
WERDEN.

Franz von Sales

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

Bevor Franz von Sales zu dem kommt, was für ihn das Zentrum in der Frömmigkeit ist, die heilige Messe, schreibt er noch ein Kapitel über Stoßgebete und fromme Gedanken. Ist das nicht eine Wiederholung des bereits Gesagten? – Nicht ganz: diesmal geht es nicht um den „geistlichen Proviant“, um im Bild vom Pausenbrot zu bleiben, den wir dabei haben, sondern um das, was uns auf dem Weg des Alltags begegnet.

Gott weiß, dass es mit unserem eigenen geistlichen Proviant nicht immer reich bestellt ist. Deshalb sollen wir eine Offenheit für das entwickeln, was uns auf den Wegen des Alltags begegnet. Womit er uns stärken, ermutigen, einfach an seine Gegenwart erinnern will. Und das soll uns zu einem „frommen“ Gedanken, d.h. einem Gedenken an Gott, einem Gedanken, der uns nährt, erfreut, tröstet, vielleicht auch mahnt im guten Sinne, führen. – Wenn zwei Menschen ganz ineinander verliebt sind und miteinander unterwegs, dann werden sie nicht müde, sich dauernd bei jeder Gelegenheit zu sagen: „Ich liebe dich!“ auch wenn sie es nicht aussprechen. Aber sie lächeln sich an, berühren sich, ... ihre Fantasie lässt sich nicht bremsen. – So ist Gott auch. Er möchte dem Menschen ständig klar machen, dass er nicht allein unterwegs ist. Sogar dann, wenn es eben danach gar nicht aussieht. – Aber wenn Verliebte sich wirklich lieben, dann sagen (und tun) sie sich das (wortlose) „Ich liebe dich!“ auch

noch in der größten Not. Das meint Franz von Sales mit „göttlicher Vollkommenheit“, die duftet. Für diesen Duft sollen wir eine „Nase“ bekommen. Oder einen Blick für die Zeichen der Anwesenheit Gottes, die kleinen Hinweise.

*„Erhebe dich also oft zu Gott durch kurze, feurige Herzensgebete.<sup>1</sup> Bewundere seine Schönheit, bitte ihn um Hilfe, wirf dich im Geiste am Fuß des Kreuzes nieder, bete seine Güte an, befrage ihn oft über dein Seelenheil, schenke ihm deine Seele von neuem, richte deine Augen auf seine Liebe. Reiche ihm die Hand, wie ein Kind dem Vater, dass er dich führe; lege ihn auf dein Herz wie einen Blumenstrauß; richte ihn in deiner Seele auf wie eine Standarte und halte dein Herz in Bewegung, so gut du nur kannst, damit du ihm die Liebe zu Gott einflößen und eine lebhaftere, zärtliche Liebe zum göttlichen Bräutigam in ihm zu wecken vermagst. ... Wenn unser Geist ständig vertraulich und innig mit Gott verkehrt, dann wird er ganz vom Duft göttlicher Vollkommenheit durchdrungen werden. Diese Übung ist bestimmt nicht schwer. Man kann sie in alle Arbeiten und Beschäftigungen einflechten, ohne diesen irgendwie zu schaden; denn wie bei der geistlichen Einsamkeit wendet man sich bei diesen Stoßgebeten nur kurz von seiner Arbeit ab; sie wird dadurch nicht gestört, sondern vielmehr gefördert. Der Wanderer bleibt wohl einen Augenblick stehen, wenn er einen Schluck Wein nimmt, um Herz und Mund zu erfrischen; dadurch unterbricht er aber keineswegs seine Reise, sondern holt sich nur Kraft, um rascher und besser ausschreiten zu können. Manche haben eine Anzahl von Stoßgebeten gesammelt, die sehr nützlich sind. Wenn ich dir aber einen Rat geben darf, so lege dich nicht auf bestimmte Worte fest, sondern sprich im Herzen oder mit dem Mund diejenigen aus, die dir im Augenblick die Liebe eingibt.“<sup>1</sup>*

*St. M. Franziska*

---

<sup>1</sup> DASal., S. 86