



Foto ©: Sr. M. Franziska, am Ufer des Starnberger Sees

**Geist und Körper verlangen von Zeit zu Zeit nach  
Entspannung durch irgendeine Erholung.**

Franz von Sales

*V+J*

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

In den nächsten vier Kapiteln der Philothea befasst sich Franz von Sales mit Freizeitthemen – in unserer Sprache ausgedrückt. Dass er zuerst von der Notwendigkeit der Erholung überhaupt spricht, war damals anstößig und mag uns verwundern, ist aber durchaus auch in unserer Zeit auch nicht überflüssig: wie oft glauben wir, wir müssten pausenlos

arbeiten! Ich begegnete einmal in einer Sakristei jemandem, der meinte, weil ich ihn nicht unbedingt für einen liturgischen Dienst brauchte, er habe nichts dagegen, wenn er wieder gehen könne, denn er müsse lernen, er habe in zwei Tagen eine Prüfung. Ich gab ihm den Rat: „Setz dich einfach rein, mach eine Hirnpause und genieße es einfach!“ – Wir können nicht immer gleich in den Urlaub fahren, wir kommen oft den Zwängen des Lebens nicht aus, aber der Mensch braucht Pause, Unterbrechung! Ablenkung, Spiel, Unterhaltung. Franz von Sales schaut darauf im Kontext seiner Zeit wie folgt: „Sich ins Freie begeben, spazieren gehen, sich fröhlich und heiter unterhalten, auf der Gitarre oder einem anderen Instrument spielen, singen oder jagen, das alles sind anständige Erholungen und es bedarf nur des gesunden Menschenverstandes, um dabei vernünftig zu bleiben und jedem Ding seine Zeit, seinen Ort, sein Maß und seine Bedeutung zu lassen. Spiele, bei denen man einen Preis als Anerkennung für die Gewandtheit und Geschicklichkeit des Körpers oder Geistes gewinnt, Ball- und Laufspiele, Schach und andere, sind an sich gute und erlaubte Erholungen; man muss sich nur *vor Übertreibungen hüten*, sowohl in der Zeit, die man ihnen widmet, als auch im festgesetzten Preis. Zu viel Zeit dafür verwenden, ist keine Erholung mehr, sondern eine Anstrengung; man entspannt Geist und Körper nicht, sondern ermüdet sie.“<sup>1</sup> – Eigentlich selbstverständlich, möchte man meinen und doch ist Freizeitstress scheinbar ein Jahrhunderte altes Thema. Erholung ist nicht leistungs-, erfolgsorientiert, sondern freudeorientiert.

*St. M. Franziska*

---

<sup>1</sup> DASal, Bd I; S. 185