



Foto ©: Sr. M. Franziska: Plateau, Kloster Zangberg

Ein Heiliger, der traurig ist, ist ein trauriger Heiliger.

Franz von Sales

V+J

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

Dies ist eines der bekanntesten Worte des heiligen Franz von Sales. Und doch ist es, wie so manch andere in seinen Werken nirgendwo zu finden. Es bringt aber vieles, was er geschrieben hat über die Heiligkeit und die Traurigkeit auf den Punkt. Das nächste Kapitel widmet Franz von Sales der Traurigkeit. Gemeint ist nicht Trauer z.B. nach einem Todesfall, gemeint ist auch nicht die Traurigkeit, die nach 2 Kor 7.10 gottgewollt ist, und von der schlechten Traurigkeit zu unterscheiden ist, die zur Besserung und Bekehrung des Menschen führen soll, sondern eben jene depressive Traurigkeit, die den Menschen

herunterzieht und lähmt. *„Die schlechte Traurigkeit verwirrt die Seele, beunruhigt sie, flößt ihr übertriebene Furcht ein, vereckelt das Gebet, betäubt und belastet den Geist, beraubt die Seele des Rates und der Entschlusskraft, des Urteils und Mutes und zerschlägt ihre Kraft. Sie ist wie ein strenger Winter, der alle Schönheit der Erde gleichsam hinwegrafft und alles Lebende erstarren lässt; mit einem Wort: sie nimmt der Seele alle Anmut, lähmt und entkräftet sie in all ihren Fähigkeiten.“*¹

– Um es gleich vorwegzunehmen: die Depression als Krankheit gehört in professionelle Behandlung! Franz von Sales kannte sie vermutlich sehr wohl und sie kommt dem, was er hier beschreibt, sehr nahe, aber er kannte nicht die heutigen Therapiemöglichkeiten. Doch „depressive“ Momente oder Phasen im Leben kennen wir alle irgendwie. *„Sollte es dir jemals zustoßen, von dieser schlechten Traurigkeit befallen zu werden, dann wende folgende Heilmittel an: "Wer traurig ist", sagt der hl. Jakobus (5,13), "der bete." Das Gebet ist ein unübertreffliches Mittel, denn es erhebt unseren Geist zu Gott, unserer einzigen Freude, unserem einzigen Trost.“*² Und dann zeigt er Wege auf, die wir heute als ganzheitliches Gebet bezeichnen würden. Körperliche Gebetshaltungen, auch körperliche Arbeit, - heute würden wir sagen: Sport! - nicht zuletzt verweist er auf das Singen frommer Lieder. Musik ist Therapie! – Ein Exerzitienbegleiter, der Erfahrung mit Reisen in der Wüste hatte, sagte uns Schwestern einmal: *“In der Wüste darf man niemals sitzen bleiben!“* Bis heute ist mir dieser Satz in den Ohren in Momenten, wo ich „im Sumpf“ sitzenbleiben will.

St. M. Franziska

¹¹ DASal, Bd 1, S.227f.

² Ebd., S.228