

Wort zum Wochenende

(Beitrag der ACK Baden-Baden im Badischen Tagblatt)

Samstag, 25. November 2023

„Halten Sie Ihr Herz in der Weite“

Diese Ermutigung schrieb Franz von Sales an seine enge Vertraute Johanna-Franziska von Chantal in einem Brief vom 20.1.1607. Nach acht französischen Religionskriegen zwischen 1562 und 1598 war die Zeit in der er lebte noch immer turbulent, die Menschen verunsichert und immer im Kampf, den Alltag zu meistern. Sein Herz mitten in dieser Krisenzeit nicht eng werden zu lassen, sondern in der Weite zu halten, hat Franz von Sales zu beherzigen versucht. Wie hat er das getan?

Zunächst ist ihm wichtig, der Realität des Lebens, wie sie sich zeigt, nicht auszuweichen. Es gilt, die großen Herausforderungen der Zeit ebenso wie die oft kleinen Dinge des Alltags mit weitem Herzen anzunehmen und sich den „Forderungen der Stunde“ stellen.

Franz von Sales geht es dabei um mehr als den Augenblick in einem Situationsgehorsam anzunehmen. Er erfährt sein Leben umfassen von der Liebe Gottes. In jedem Augenblick und zu jeder Zeit ist Gott gegenwärtig. Dieser Glaube lädt ein zu einem Leben in der Gegenwart Gottes. Das ist es, was sein Herz in der Weite hält. Franz regt vor Beginn der Meditation oder des Betens dazu an, sich bewusst in die Gegenwart zu versetzen. Wörtlich sagt er: „Beginne jedes Gebet, das innerliche wie das mündliche damit, dich in Gottes Gegenwart zu versetzen. Daran halte dich ausnahmslos, du wirst bald sehen, wie nützlich dir dies sein wird.“

Für die tägliche Gebetspraxis im manchmal dichten Alltag mit vielen Stressfaktoren empfiehlt er das Stoßgebet. Eine Unterbrechung, eine kurze Pause, ein kleiner Seufzer brechen das Leben auf und lassen uns erfahren, was immer schon ist: Gott ist gegenwärtig.

So wird das Gebet nicht zu einer Last oder einer lästigen Pflichtübung, sondern hat eine erholsame Wirkung. Betend atmen wir auf. Mit jeder Unterbrechung, jedem Stoßseufzer und jedem noch so kleinen Gebet bleiben wir an Gott dran.

Ich meine, eine solche einfache Gebetspraxis kann auch uns helfen im alltäglichen Wahnsinn, mit allen Fragen und Unsicherheiten angesichts von Wohnungslosigkeit und Armut, einer hohen Zahl von Geflüchteten, Krieg und Terror in der Ukraine, Syrien, Israel und Palästina und so vielen Ländern weltweit, beschämt von zunehmendem Antisemitismus und Israelfeindlichkeit in unserem Land, nicht engherzig zu werden oder uns von Angst leiten zu lassen, sondern unser eigenes Herz in der Weite zu halten.

Michael Zimmer

(Pfarrer der kath. Gemeinden in Baden-Oos, Sandweier und Haueneberstein)