

Weg-Wort vom 12. Juli 2023

Wir wünschen Ihnen einen guten und gesegneten Tag!
Die Seelsorger und Seelsorgerin der Bahnhofkirche

*Das Weg-Wort –
Werktagsgedanken aus der Bahnhofkirche Zürich*

Bahnhofkirche
Postfach, 8021 Zürich
Tel. 044 211 42 42
info@bahnhofkirche.ch
www.bahnhofkirche.ch
PC 87-330962-2

Erholung



Quelle: pixabay

Für eine gute Work-Life-Balance zu sorgen, ist keine neumodische Erscheinung. In seinem Werk «Philothea – Anleitung zum frommen Leben» gibt der Kirchenlehrer Franz von Sales bereits im Jahre 1608 folgenden Rat:

Es ist notwendig, manchmal unsern Geist zu zerstreuen und unserem Körper Erholung zu gewähren.

Der Heilige Johannes, der Evangelist, so erzählt Cassian, war eines Tages von einem Jäger angetroffen, wie er ein Rebhuhn auf der Hand hielt und es zur Unterhaltung streichelte.

Der Jäger fragte ihn, wie er, ein Mann von solcher Stellung, seine Zeit mit so kindlichen Dingen zubringen könne und der Heilige Johannes stellte als Antwort die Gegenfrage: «Trägst du denn immer deinen Bogen gespannt?» «Nein», antwortete der Jäger, «er möchte sonst seine Schnellkraft verlieren.» «So wundere dich auch nicht», antwortete der Apostel, «wenn ich manchmal nach den Anstrengungen des Tages mir eine Erholung erlaube.»

Es ist ein grosser Fehler, so strenge zu sein, dass man weder sich noch andern eine Erholung erlauben will. (Philothea III, 31)

Nach der Veröffentlichung seines Buches musste Franz von Sales für diese Passage einige Kritik einstecken. Frömmigkeit hatte in den Augen einiger Priester damals nichts mit Erholung zu tun, sondern eher mit Askese und Kasteiung. Doch Franz von Sales blieb dabei: der Mensch muss für Körper und Geist sorgen. Erholung und Entspannung gehören dabei massgeblich dazu.