

## 24. Januar: Hl. Franz von Sales, Bischof

**Evangeliumstext (Mt 11,25-30):** In jener Zeit sprach Jesus:

Ich preise dich, Vater, Herr des Himmels und der Erde, weil  
du all das den Weisen und Klugen verborgen, den  
Unmündigen aber offenbart hast. Ja, Vater, so hat es dir  
gefallen. Mir ist von meinem Vater alles übergeben  
worden; niemand kennt den Sohn, nur der Vater, und  
niemand kennt den Vater, nur der Sohn und der, dem es  
der Sohn offenbaren will.

Kommt alle zu mir, die ihr euch plagt und schwere Lasten  
zu tragen habt. Ich werde euch Ruhe verschaffen. Nehmt  
mein Joch auf euch und lernt von mir; denn ich bin gütig  
und von Herzen demütig; so werdet ihr Ruhe finden für  
eure Seele. Denn mein Joch drückt nicht, und meine Last  
ist leicht.

**«Lernt von mir; denn ich bin gütig und von Herzen demütig»**

Abbé Jean GOTTIGNY  
(Bruxelles, Belgien)

Heute, am 24. Januar, feiern wir das liturgische Gedächtnis eines Mannes, der Gott und seine Nächsten leidenschaftlich liebte: Der Hl. Franz von Sales (1567-1622), Bischof von Genf, zur Zeit der Reformation in Annecy lebend.

Jesus Christus empfiehlt, demütig und gütig zu sein: « Nehmt mein Joch auf euch und lernt von mir; denn ich bin gütig und von Herzen demütig; und ihr werdet Ruhe finden für eure Seele» (Mt 11,29). Zwei Moraltugenden, die man anstreben sollte, wenn wir versuchen uns einen Platz in der Sonne zu verschaffen auf Kosten des Nächsten, den wir verstößen.

Täuschen wir uns nicht, Sanftmut hat nichts mit Sensiblerei zu tun. Jene ist Frucht der Gnade Gottes und persönlichem Erwerb. Franz von Sales, der von Natur aus heftig war, ist zum Modell der Sanftmut geworden, was ihn lebenslang einen täglichen Kampf gekostet hat. In seiner Anleitung zum frommen Leben spricht er sicherlich aus eigener Erfahrung: « Mit einem Tropfen Honig werden mehr Fliegen gefangen, als mit einem Kübel voll Essig». Er war in die Schule DESSEN eingetreten, der sich als «gütig und von Herzen demütig» (Mt 11,29) bezeichnet.

Wir dürfen Demut des Herzens nicht mit Schüchternheit verwechseln. Jene besteht darin ehrlich zu sein, das heißt Humus, dieses natürliche Düngemittel, welches es begünstigt, dass die Bäume leicht wachsen, die Gott pflanzen will. «Unser Herr ist so verliebt in die Demut, dass es ihn mit Gewalt dorthin treibt, wo er sie sieht», bestätigt der Genfer Bischof. Die Demut setzt eine vollkommene Bereitschaft für das göttliche Wirken voraus sowie eine grenzenlose Verfügbarkeit für den Nächsten.