

11.07.2022 um 06:30 Uhr

**hr2 ZUSPRUCH**



Ein Beitrag von

**Uwe Groß,**

Katholischer Diakon, Pfarrei St. Peter und Paul, Wiesbaden

## Benedikt und die Struktur

Für viele Mönche und Nonnen ist heute ein ganz wichtiger Tag. Der 11. Juli ist im Heiligenkalender der katholischen Kirche der Tag des heiligen Benedikt. Und der gilt in Europa quasi als der Erfinder des Mönchtums, also des Lebens in einem Kloster.

### Alle wollten so leben wie er

Dabei hatte Benedikt ein Leben im Kloster wahrscheinlich gar nicht vor. Als junger Mann ging er am Ende des 5. Jahrhunderts nach Rom, um zu studieren. Das Leben in der Stadt gefiel ihm aber nicht. Alles war ihm dort zu laut und oberflächlich. Deswegen ist er von dort in eine einsame Berggegend in der Nähe von Rom gegangen, um vermutlich seinen Weg im Leben zu suchen. Dort hat er gebetet und meditiert. Das scheint auf andere, die auch nach ihrem Lebensweg suchten, anziehend gewirkt zu haben. Bald schon hat sich eine Gemeinschaft um Benedikt gebildet. Alle wollten so leben wie er.

### Ich habe dort viele Menschen getroffen

Benedikt hat dazu eine Ordensregel geschrieben, die jeden Tag genau gliedert und die allen, die dort gemeinsam leben, eine Struktur gibt: die nach ihm benannte „Benediktsregel“. Sieben Mal am Tag kommen die Mönche zum Gebet zusammen, dazwischen arbeiten sie, essen, erholen sich oder schlafen. Und diese Struktur gibt es noch heute für die weltweit 40 000 Frauen und Männer, die nach der Benediktsregel leben.

Seit meiner Jugendzeit bin ich regelmäßig in ein Benediktinerkloster gefahren. Ich habe dort viele

Menschen getroffen, die wie ich nach dem Sinn des Lebens fragen. Und auch in diesem Jahr fahre ich wieder für ein paar Tage in das Benediktinerkloster Maria Laach in der Eifel, um für mich ein paar stille Tage zu haben, zu beten, zu meditieren.

## **Dann ist eine Zeit der Erholung**

Das, was mich am Klosterleben am meisten begeistert, ist diese Struktur, die jeder Tag hat. Jeder Tag ist geordnet und in gewissem Maß vorhersehbar. Morgens nach dem Frühgebet beschäftigen sich die Mönche mit der Bibel oder anderen philosophischen Texten, dann arbeiten sie, als Lehrer, Schmied, Gärtner oder Pfarrer. Mittags treffen sie sich zum gemeinsamen Essen und Beten. Dann ist eine Zeit der Erholung. So mancher macht wohl sein Mittagsschläfchen. Danach arbeiten die Mönche wieder und treffen sich dann erneut zum Abendgebet und dem Abendessen. Die Mönche gehen oft früh ins Bett, stehen aber auch früh wieder auf.

## **Dem Tag eine Ordnung zu geben**

Jedes Jahr mache ich diesen Rhythmus für ein paar Tage mit, und ich spüre, wie gut mir das tut. Der Wechsel von Arbeit, Gebet, Freizeit und Essen hat etwas Leichtes und Abwechselndes. Durch die klare Gliederung ist der Tag aber auch sehr geordnet. Natürlich kann ich in meinem Alltag zuhause meinen Tag nicht genauso leben. Aber was ich schon von den Benediktinern gelernt habe: meinem Tag eine Ordnung zu geben. Ich überlege mir meistens am Tag vorher, wie ich den nächsten Tag strukturieren will, wann ich wie lange arbeite, was ich privat erledigen muss, wann ich Zeit zur Erholung oder mit Freunden habe. Natürlich kommen auch schon mal Dinge dazwischen. Aber es ist gut für mich, dass ich einen Plan habe, das gibt mir das Gefühl, dass alles seinen Platz hat: Familie, Arbeit, Zeit für mich, Zeit für Freunde und Zeit für Gott.