

**Danièle Cybulskie**

Illustrationen von Anna Lobanova

**LEBEN WIE EIN  
MÖNCH**



**Wie Sie die Weisheit  
des Mittelalters  
für Ihren Alltag nutzen**

**FBV**

© des Titels »Leben wie ein Mönch« von Danièle Cybulskie (ISBN 978-3-95972-633-7)  
2023 by FinanzBuch Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.finanzbuchverlag.de>

*Dieses Buch widme ich meiner Urgroßmutter Freda Horton,  
die sich ebenso sehr durch kernige Weisheit und modisches  
Gespür auszeichnete wie durch Mut und Liebe.*

Danièle Cybulskie





*... befolge mit Christi Hilfe diese einfache Regel für Anfänger. So wirst du schließlich ... zu den ... erhabeneren Höhen der Weisheit und Tugend gelangen.*

Benedikt von Nursia,  
*Die Mönchsregel des heiligen Benedikt*



Die Idee zu diesem Buch kam auf, lange bevor sich COVID-19 über die Welt ausbreitete und viele von uns zwang, sich vorübergehend gewissermaßen wie Mönche in ein weltabgeschiedenes Leben zurückzuziehen. Die soziale Isolierung im Zuge der Pandemie hatte aber auch ihr Gutes: Sie vermittelte uns eine Ahnung davon, warum das Klosterleben schon seit etwa zwei Jahrtausenden viele Menschen so fasziniert und inwiefern es beson-



*Auch wenn einige Eremiten wie der heilige Antonius (hier abgebildet mit dem heiligen Hieronymus) aus eigener Kraft ein religiöses Leben zu führen vermochten, bildeten sich Klostersgemeinschaften, in denen sich Versuchungen leichter widerstehen ließ.*

Quelle: Das Almugavar-Stundenbuch, Fol. 276v, um 1510–1520 (Detail); Walters Art Museum, Baltimore, W.420.

ders gut ins Mittelalter, die Zeitspanne von etwa 500 bis 1500, passte.

Die Ersten, die das praktizierten, was sich später zum klösterlichen Leben auswuchs, waren die Wüstenväter der Spätantike. Sie sonderten sich so weit wie möglich von der Gesellschaft ab, um ihre gesamte Zeit in religiöser Kontemplation zu verbringen. Diese Eremiten kämpften, wie ihre Biografen uns überliefern, nach Kräften gegen die Macht des Teufels an, um ein aus ihrer Sicht reines und tugendhaftes Leben führen zu können. Für viele galten sie damit als Inbegriff der Frömmigkeit, und mehrere von ihnen, unter ihnen der heilige Antonius, erlangten den Stand der Heiligkeit.

Wie die Isolation, die uns ab dem Jahr 2020 auferlegt wurde, viele von uns lehrte, kann es sehr schwer sein, einer Versuchung zu widerstehen, wenn man ihr

ganz allein ausgeliefert ist. Von den vielen Versuchen mit Sauerteigbrot, die uns zur genüsslichen Völlerei verführten, bis zu den Serienmarathons bei Netflix, die uns zur Trägheit verleiteten, wurde uns wieder neu bewusst, dass sich gute Vorsätze nur mit äußerster Mühe aufrechterhalten lassen, wie groß unser Verlangen auch sein mag, das Rechte zu tun.

Die frühen Christen erkannten (wie vor ihnen und nach ihnen auch Angehörige anderer Religionen), dass gerade bei Anfechtungen der eigenen Person oftmals Einigkeit stark macht. Deshalb bildeten sie Gemeinschaften von Menschen, die auf dem Pfad der Tugend wandeln wollten, dafür aber die Unterstützung anderer benötigten. Im Prinzip entschieden sie sich dafür, Einsiedler in Gemeinschaft zu sein. Auf diese Weise entstanden die ersten christlichen Klöster.

Das Klosterleben hat im Lauf von fast zwei Jahrtausenden etliche Wandlungen durchlaufen, während die einzelnen Mönche, Gemeinschaften und Päpste mit den Herausforderungen zurechtzukommen versuchten, die es mit sich bringt, wenn Dutzende – oder gar Hunderte – von Menschen sich bemühen, miteinander als Einsiedler ein Leben ohne Sünde zu führen. Seine Blütezeit erlebte das europäische Mönchtum im Mittelalter, deshalb sind es die Brüder und Schwestern aus dieser Zeit, von denen wir uns anregen lassen wollen für ein Leben im klösterlichen Geist.

Falls Sie mit dem Gedanken spielen, sich einer Klostergemeinschaft anzuschließen, um mit ganzem Herzen dem Willen Gottes zu dienen, ist dieses Buch möglicherweise nicht ganz das Richtige für Sie. Man kann aber durchaus sagen, dass viele von uns sich nach Frieden, Einfachheit und Sinn in ihrem Leben sehnen, und

auf genau diesen Prinzipien baut das Klosterleben auf. Wenn Sie also *wie* ein Mönch leben möchten und nicht *als* Mönch, finden Sie auf den folgenden Seiten Tipps, wie der Alltag in mittelalterlichen Klöstern Ihnen dabei helfen kann, *ad regulam* zu leben – nach Regeln, die wir selbst gestalten, in Übereinstimmung mit unseren Zielen und Werten.

## Was ist ein Mönch?

*Geht ein Mensch alleine über einen schlüpfrigen Pfad, rutscht er bald aus und fällt. Gehen jedoch viele gemeinsam, und einer hält die Hand des anderen, zieht der Nächste den, der ins Rutschen gerät, wieder hoch, noch bevor er so recht fallen kann; und wenn sie müde werden, wird ein jeder vom anderen gestützt.*

*The Ancren Riwle*

**B**evor wir entscheiden, ob wir leben wollen wie die Mönche, empfiehlt es sich, erst einmal zu klären, was ein Mönch überhaupt ist.<sup>1</sup> Im Mittelalter gab es viele verschiedene Arten von Geistlichen, die sich aber in zwei grundlegende Kategorien einteilen lassen. Zum einen waren da die Säkularkleriker, die innerhalb der größeren Gemeinde wirkten. Dazu gehörten Pfarrer, Kapläne und Bischöfe ebenso wie die Geistlichen, die in weltlichen (also nicht kirchlichen) Berufen, zum Beispiel als Schreiber oder Kopisten, arbeiteten. Die zweite Kategorie bildeten die Regularkleriker (nach dem lateinischen Wort *regula* = Regel), die sich einer (Ordens-) Regel verpflichtet hatten. Das waren überwiegend Menschen, die als Mönche oder Nonnen in einer geschlos-

senen Gemeinschaft lebten. Es gehörten aber auch die Bettelorden dazu, deren Mitglieder predigend und um Almosen bittend durch die Lande zogen. Typische Bettelorden sind die Franziskaner, die Dominikaner und die Augustiner. Bruder Tuck aus den Robin-Hood-Geschichten hatte eine Tonsur und trug eine Kutte, doch als Bettelmönch lebte er unter den Menschen und nicht von ihnen getrennt. Er war dementsprechend kein (Klausur-)Mönch. Obwohl die Angehörigen von Ritterorden wie die Templer oder die Malteser ebenfalls Gelübde ablegten und Regeln befolgten, galten sie nicht als Mönche. Doch das ist alles Theorie, und viele Bettelmönche verbrachten ihre Zeit zum Großteil, wenn nicht gar vollständig, hinter Klostermauern und nicht auf der Straße. Eine detailreiche Quelle aus einem Augustinerhaus in England gibt uns einen aufschlussreichen Einblick in den Alltag der Ordensbrüder, die sich für ein Leben hinter Klostermauern entschieden hatten. Doch dazu später mehr.

Innerhalb ihrer geschlossenen Gemeinschaften lebten die Mönche und Nonnen nach einem festen Regelwerk, das alles vorschrieb, von den Gebets- und Essenszeiten bis hin zu Disziplinarmaßnahmen für aufmüpfige Mitbrüder. Für gewöhnlich befolgten sie drei Grundprinzipien: Armut, Keuschheit und Gehorsam. Die meisten mittelalterlichen Mönche richteten sich nach der *Mönchsregel des Heiligen Benedikt* aus dem 6. Jahrhundert, verfasst von Benedikt von Nursia, dem Abt des Klosters Montecassino in Italien. Während der Regierungszeit Kaiser Karls des Großen (um 747–814) war sie das A und O des klösterlichen Lebens. Die Gemeinschaft, die am strengsten nach dieser Regel lebte, waren die Benediktiner, andere Orden wie die Zister-

zienser und die Cluniazenser folgten ihr mit leichten Abwandlungen.

Heutzutage sind die Klöster, die Wohn- und Arbeitsstätten der Ordensangehörigen, entweder ausschließlich von Männern oder ausschließlich von Frauen bewohnt. Im Mittelalter dagegen war es nicht unüblich, dass Mönchs- und Nonnengemeinschaften – selbstverständlich streng nach Geschlechtern getrennt – im selben Klosterbezirk untergebracht waren, häufig unter der Obhut einer Äbtissin, so etwa in der berühmten Abtei Fontevraud in Frankreich, der letzten Ruhestätte von Richard Löwenherz und seiner Mutter, Eleonore von Aquitanien.

Mönche und Nonnen lebten im Wesentlichen nach den gleichen Regeln, von einigen Ausnahmen abgesehen. So konnte eine Nonne, wie fromm und heiligmässig sie auch sein mochte, beispielsweise nicht die Priesterweihe empfangen. Das bedeutete, dass jede Nonnengemeinschaft auf regelmäßige Besuche eines Priesters angewiesen war, damit er für sie die heilige Messe las, zu ihnen predigte und ihnen die Beichte abnahm.

Der Übersichtlichkeit halber ist in diesem Buch vorwiegend von »Mönchen« die Rede, es sollte aber nicht außer Acht gelassen werden, dass weibliche Ordensgemeinschaften in ganz ähnlicher Weise lebten.



## Warum Mönch werden?

*Es gibt viele Gründe für einen Ordenseintritt ... sehr viele gehen ins Kloster durch den Dienst anderer: zum Beispiel durch ein ermunterndes Wort, durch die Kraft des Gebetes, durch das vorbildhafte Leben im Orden.*

Caesarius von Heisterbach, *Dialog über die Wunder*

**D**urch viele Köpfe geistert noch die Vorstellung, dass nur zwei Wege ins Kloster führten: Entweder zeichnete man sich durch überdurchschnittliche Frömmigkeit aus oder man war in seiner Familie das jüngere Kind ohne Aussicht auf ein Erbe und musste daher in die Obhut der Kirche übergeben werden. In Wirklichkeit gab es aber viele Gründe, die für ein Leben hinter Klostermauern sprachen.

Im Mittelalter war die Kirche die Institution, in der Jungen ihre Schulbildung erhielten, vor allem wenn sich ihre Familien keinen Hauslehrer leisten konnten. Wer mit einer klösterlichen Bildung aufwuchs, konnte als Erwachsener auf eine kirchliche oder auch eine weltliche Anstellung beispielsweise als Arzt oder Rechtsanwalt hoffen, die ihm ein gutes Einkommen garantierte. Sein Kind zur Erziehung in ein Kloster zu schicken war nicht unbedingt die Art von Ritualopfer, als die es in manchen Büchern oder Filmen dargestellt wird. Es ging weniger darum, dass Eltern sich davon besondere göttliche Gunst erhoffen konnten (auch wenn es den Aussichten im Jenseits sicherlich nicht abträglich sein würde), als darum, die Chancen des Kindes zu erhöhen, es in der Welt zu etwas zu bringen. Kinder, die auf Lebenszeit ins Kloster geschickt wurden, hießen Oblaten.

Obwohl Oblaten über eine ziemlich lange Zeit Bestandteil des klösterlichen Lebens waren, wurden Kinder hinter Klostermauern nicht von allen gutgeheißen. Sie waren Störfaktoren, laut und ausgelassen, wo sie ernsthaft sein sollten, und erforderten viel Aufmerksamkeit und Betreuung, was zulasten der Andachtsübungen der Mönche ging. Vielen war auch nicht wohl bei dem Gedanken, Kinder zu einem klösterlichen Leben zu verpflichten, bevor sie alt genug waren, selbst darüber zu entscheiden. Deshalb wurde am Ende offiziell festgelegt, dass Oblaten, wenn sie wollten, das Kloster wieder verlassen konnten, statt im späteren Jugendalter ihre Gelübde abzulegen. Manche Kinder landeten auch unter anderen Vorzeichen (entweder vorübergehend oder dauerhaft) im Kloster. So legten beispielsweise Menschen, die nicht die Mittel oder die Fähigkeiten hatten, ein Kind großzuziehen, dieses Kind anonym vor einer Klosterpforte ab, damit man dort für es sorgte. Dann gab es auch Fälle wie den der Tochter König Edwards I. von England, Mary, die mit sechs Jahren als Gefährtin ihrer Großmutter, Eleonore von der Provence, in ein Nonnenstift geschickt wurde.<sup>2</sup>

Auch der Status von Klöstern als Bildungsstätte war für Erwachsene ein guter Grund, in einen Orden einzutreten. So manche hochgestellte Dame im Witwenstand, wie etwa besagte Eleonore von der Provence, zog sich in ein Kloster oder Nonnenstift zurück, um gemeinsam mit gleichgesinnten Frauen ihre Tage der Lektüre und dem Studium zu widmen. Das Gleiche galt für Männer, die ihren Lebensabend an einem Rückzugsort verbringen wollten, der ihnen relative Behaglichkeit und die Gelegenheit bot, vor ihrem Tod noch mit sich und Gott ins Reine zu kommen. Manche Menschen leg-



*Nonnen bot das Kloster auch Bildung, und viele verwitwete Adlige zogen sich unter anderem deswegen dorthin zurück.*

Quelle: Gebetsbuch, Fol. 26v, frühes 16. Jh. (Detail); Walters Art Museum, Baltimore, W.432.

ten Ordensgelübde ab, um für eine schwere Sünde zu büßen, während andere unfreiwillig die Reihen einer Klostersgemeinschaft verstärkten, nachdem sie in einer Abtei Zuflucht vor der Strafverfolgung gesucht hatten. Zufluchtsuchende durften sich keinen Schritt vom geweihten Boden der Abtei entfernen, bevor sie nicht begnadigt worden waren oder versprochen hatten, sich geradewegs ins Exil zu begeben, und eine Verurteilung wegen eines Verbrechens wie Diebstahl, Vergewaltigung oder Mord konnte leicht die Todesstrafe nach sich ziehen. So sahen sich die Angehörigen städtischer Klostersgemeinschaften nicht selten dem zweifelhaften Vergnügen gegenüber, mit Kriminellen unter einem Dach zu leben, die wiederum nur die Wahl hatten, entweder Ordensmitglied zu werden (als Laienbruder oder voll-

wertiger Mönch) oder sich auf Tod beziehungsweise Exil gefasst zu machen.<sup>3</sup>

Es gab natürlich auch solche, die aus echter Frömmigkeit ins Kloster gingen. Das trifft, wie schon Caesarius von Heisterbach feststellte, auf die Mehrzahl der Mitglieder von Ordensgemeinschaften in Europa zu, auch wenn sich das nicht so skandalös liest. Der mittelalterlichen Theologie entsprechend war ein Dasein als Mönch beziehungsweise als Nonne ideal dazu geeignet, Gott zu dienen – indem man ihm sein ganzes Leben weihte und allen sinnlichen Freuden und weltlichen Ambitionen entsagte. Nach strengen Regeln zu leben war definitiv nicht leicht, weswegen es auch als ein so besonderer und lobenswerter Akt der Liebe und der Hingabe galt.

## Wie wurde man Mönch?

*Ist der Novize imstande und willens, vornehmlich aus Liebe zu Gott frohen Herzens Nachtgebete, ein eintöniges Leben in der Klausur, beständige Gottesdienste im Chor [Altarraum], ausgedehntes Schweigen, die Strenge des Ordens und des jeweiligen Hauses sowie die unterschiedlichen Wesensarten der Brüder zu ertragen ... so soll ihm die Erlaubnis erteilt werden, am Ende des Jahres die Profess abzulegen.*

Klosterregel von Barnwell

**D**a das Klosterleben einem Menschen viel abverlangte – unter anderem Demut, Geduld und harte Arbeit –, musste er eine Probezeit (Noviziat) absolvieren, bevor er seine Gelübde ablegte. Dieser Testlauf dau-

erte für gewöhnlich ein Jahr, in dem der Betreffende ein Leben führte wie die übrigen Brüder, aber jederzeit das Kloster auch wieder verlassen konnte.

Wenn ein Mann in ein Kloster eintrat, zog er seine Zivilkleidung und Schuhe aus (die beiseitegelegt wurden, falls er es sich noch anders überlegte) und legte ein Mönchsgewand an. Seine Pflichten waren nicht so beschwerlich wie die eines Mönchs auf Lebenszeit, und seine Kleidung war auch etwas bequemer. Novizen wurden so weit wie möglich von den Mönchen abge-sondert, um die Ablenkung für die Brüder auf ein Minimum zu beschränken. Sie durften auch nicht an den Besprechungen der klösterlichen Angelegenheiten teil-nehmen, die täglich im Kapitelsaal stattfanden.

Jedem Novizen war ein Meister zugeteilt, der ihn in seinen Gebeten (auf Latein), den Psalmen und in den Klosterregeln unterwies. Wir haben Glück: Die Brüder der Barnwell Priory, einer Niederlassung der Augustiner in England, haben eine detaillierte Aufzeichnung ihres Alltagslebens hinterlassen. Was sie uns über die Ausbildung eines Novizen berichten, gibt uns einen aufschlussreichen Einblick in das, was er wissen beziehungsweise können musste.<sup>4</sup> In Barnwell vermittelte man erst einmal die Grundkenntnisse:

*Zunächst wird der Meister den Novizen dann lehren, wie er seinen Habit herzurichten hat, beim Stehen und beim Sitzen; als Zweites, wie er sich auf eine Weise tief verneigen soll, dass seine Hände, überkreuz, bis zu seinen Knien reichen, und wie er bei jeder Verneigung mittels beider Hände mit dem Habit vor sich das Kreuzzeichen machen kann. Drittens möge der Meister ihn lehren, seine Augen in Acht zu halten.<sup>5</sup>*

Wie dieser Auszug deutlich macht, ging es beim Klosterleben um mehr als nur darum, Gebete auswendig zu lernen. Es war eine ganz eigene Welt der Rituale und Regeln, in die ein neuer Bruder da eintauchen musste. Sich auf ein Leben in Weltabgeschiedenheit einzulassen hieß, für den Rest seines Lebens jeden Tag von morgens bis abends diese Abläufe zu vollziehen.

Bevor er seine Gelübde ablegte, konnte ein Novize eine Nacht, oder auch mehrere Nächte, in relativer Zurückgezogenheit und im Gebet verbringen und seine Entscheidung noch einmal überdenken, denn es kam äußerst selten vor, dass jemand von seinen Ordensgelübden entbunden wurde, wenn er sie erst einmal abgelegt hatte. Während dieser Zeit wurde der Kandidat bei den Gottesdiensten zumeist unter seiner Kapuze verborgen und nach ganz hinten im Altarraum verbannt.

Wenn ein Novize seine Gelübde ablegte, verpflichtete er sich gegenüber seinem Abt in allen Dingen zu Gehorsam – selbst wenn er anderer Meinung war – und gelobte für den Rest seines Lebens Armut und Keuschheit. Das musste er schriftlich bestätigen, nur mit seinem Namen oder, falls er Analphabet war, mit einem Zeichen. Daraufhin wurde ihm die Kapuze abgenommen, er bekam seine Tonsur (die abrasierte Stelle oben auf dem Kopf eines Mönchs) und wurde mit dem Friedenskuss und der heiligen Kommunion als vollwertiger Bruder im Kloster willkommen geheißen. Von da an musste sich der neue Mönch durch alle Anfechtungen und alle Zweifel hindurch mit ganzem Herzen und ganzer Seele Gott weihen. Seine Welt war auf die Größe einiger weniger von einer Steinmauer umschlossenen Gebäude zusammengeschrumpft.

## Wie sah es im Kloster aus?

*Wo möglich lege man das Kloster so an, dass sich alles Nötige – Wasser, Mühle, Garten und die verschiedenen Werkstätten – innerhalb der Klostermauern befinden, damit die Mönche nicht gezwungen seien, draußen herumzugehen, weil das ihren Seelen durchaus nicht zuträglich ist.*

Benedikt von Nursia,  
*Die Mönchsregel des heiligen Benedikt*

**W**eil in unserer Vorstellung im Leben eines Mönchs das Gebet alles andere überwiegt, machen wir uns kaum bewusst, dass sein Wirkungskreis über die vier Wände der Kirche hinausgehen könnte. Denken wir allerdings einmal darüber nach, dass ein Kloster sich ja irgendwie unterhalten muss, dann wird die Liste der dafür notwendigen Gebäude doch ziemlich lang.

In vielen Fällen erstreckte sich ein Klosterbezirk über große Flächen Land, damit die Mönche auch genug Platz zum Leben, Arbeiten, Beten und für die Erzeugung der Nahrungsmittel hatten, von denen sie sich ernährten. Manche Klöster bezogen das, was sie zum Leben brauchten, von der Gemeinde oder von Pachthöfen, andere (wie die Zisterzienserniederlassungen) hielten es für besser, so autark wie möglich zu sein, was bedeutete, es musste viel Raum da sein für Gemüseanbau, Viehhaltung und Werkstätten.

Unabdingbar für jedes Kloster waren eine Kirche, ein Dormitorium sowie ein Refektorium (Speisesaal). Gelegentlich hatten Dormitorien und Refektorien die gleiche Grundfläche, etwa wenn in einem kleineren,

zweistöckigen Gebäude das Dormitorium genau über dem Refektorium lag. Dem heiligen Benedikt schwebte vor, dass alle Brüder im selben lang gestreckten Raum schliefen. Doch im Verlauf des Mittelalters bekamen die Mönche zunehmend ihre eigenen Zellen. Allerdings waren sie angehalten, ihre Türen nicht zu verschließen, um möglichen sündhaften Handlungen im Verborgenen vorzubeugen.<sup>6</sup>

Viele Menschen heutzutage hegen die Annahme, die Hygienegewohnheiten im Mittelalter hätten sehr zu wünschen übrig gelassen, doch dem war definitiv nicht so, und im Übrigen müssen selbst Angehörige des geistlichen Stands von Zeit zu Zeit ihr Geschäft verrichten. Aus diesem Grund waren in Klöstern häufig Aborte an die Schafsäle angeschlossen, und einige davon hatten sogar fließendes Wasser, mit dem die Körperausscheidungen weggespült wurden. Wie so ziemlich alles andere im klösterlichen Leben auch war die Benutzung des Aborts alles andere als ungestört. Statt einzelner Nischen standen den Brüdern nur Reihen mit Löchern darin zur Verfügung. Da aber der Körper als sündhaft und aufreizend galt, sollten sich die Mönche so bedeckt wie möglich halten und sogar beim Toilettengang die Kapuzen über ihre Köpfe ziehen.

Über diese Grundlagen der Hygiene hinaus besaßen Klöster zudem Badehäuser. *Die Mönchsregel des Heiligen Benedikt* sieht in Bädern grundsätzlich keine Notwendigkeit, da Benedikt der Meinung war, sie würden einen Menschen verweichlichen. Nur die Kranken sollten häufiger baden, um schneller gesund zu werden. Allen anderen wurden feste Badezeiten eingeräumt. Der heilige Benedikt schrieb ebenfalls vor, dass junge und alte Männer nicht zusammen baden durften, vermutlich weil junge