

**Zeitschrift:** Die Glocken von Mariastein  
**Herausgeber:** Benediktiner von Mariastein  
**Band:** 87 (2010)  
**Heft:** 3

**Vorwort:** Die Mönchszelle  
**Autor:** Sexauer, Leonhard

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 08.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

---

## Klösterliche Lebens-Räume (3): Die Mönchszelle

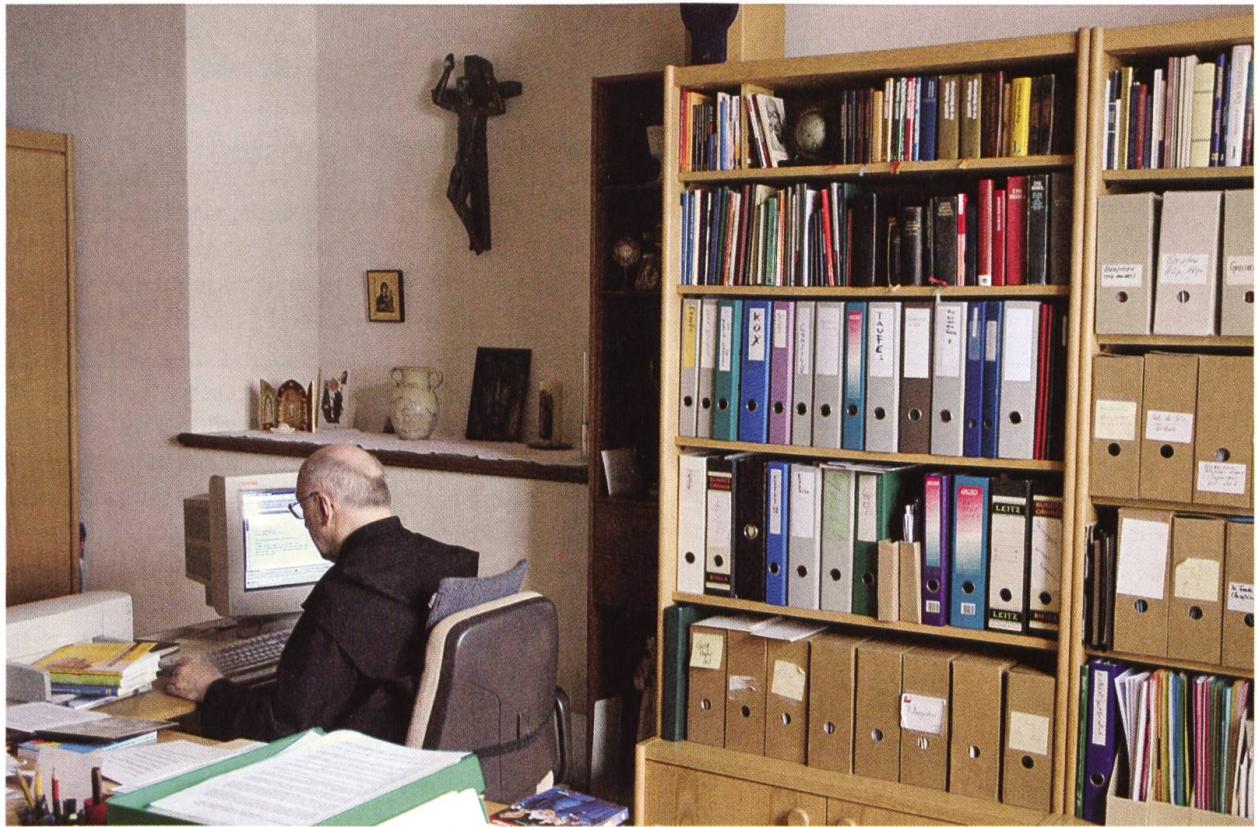
P. Leonhard Sexauer

---

«Geh in deine Zelle und setze dich nieder, und die Zelle wird dich alles lehren!», heisst es in einem Väterspruch der ägyptischen Wüstenväter (Apophtegmata Patrum 500). In der monastischen Tradition spielt die Zelle (griechisch: *«kellion»*) für das Selbstverständnis der Mönche und für unsere klösterliche Spiritualität eine wichtige Rolle.

Dabei kennt die Lebensform des Mönchtums in einer Gemeinschaft (Zönobitentum) anfangs (anders als die Einsiedler) keine Einzelzelle für die Mönche. Auch die Regel des heiligen Benedikt (RB) sieht nur einen oder mehrere gemeinsame Schlafsaile vor (RB 22,3). Im späten Mittelalter wird dann vor allem im Rahmen der aufblühenden Frömmigkeitsbewegung der *devotio moderna* die Spiritualität der Zelle wiederentdeckt – so auch vom bekannten geistlichen Schriftsteller und Mystiker Thomas von Kempen (1380–1471). Die individuelle Mönchszelle wird immer mehr Teil der benediktinischen Lebenswirklichkeit und Frömmigkeit. So gehört die Mönchszelle in der klösterlichen Spiritualität zusammen mit dem gemeinsamen Stundengebet im Chor und zusammen mit der Gemeinschaft der Mitbrüder, mit denen der Mönch tagtäglich zusammenlebt, zu den wichtigsten Orten, an denen die Mönche ihrem zentralen Lebensinhalt und ihrer eigentlichen Berufung nachgehen, nämlich Gott zu suchen (vgl. RB 58,7). Die Mönchszelle ist daher nicht nur Schlafzimmer des Mönchs, sondern auch der Ort, wo er bei seinem Studium, bei seiner Lektüre, bei seiner geistigen Arbeit, bei seinem Gebet und vor allem bei der Meditation der Heiligen Schrift (*lectio*

*divina*) die Begegnung mit Jesus Christus sucht und pflegt – geschützt durch die Klausur, in die Außenstehende keinen Zutritt haben. Diese «Spiritualität der Zelle» nimmt ihren Ausgang bei Jesus selbst, der in der Bergpredigt mahnt: «Wenn ihr betet, macht es nicht wie die Heuchler ... Geh in deine Kammer, wenn du betest, und schliess die Tür zu; dann bete zu deinem Vater, der im Verborgenen ist» (Mt 6,5–6). Von Jesus selbst erzählen die Evangelien immer wieder, dass er sich an einen einsamen Ort zurückzog, um zu beten. Für die Einsiedler in der ägyptischen Wüste war ihr Kellion, die Eremitenbehausung in der Wüste, dieser einsame Ort. Sinn der Übung, in seinem Kellion zu verweilen, war für die alten Mönche *«habitare secum»*, bei sich selber wohnen, es bei sich selber aushalten, ganz bei sich selber zuhause zu sein. Dann kann Gott beim Gottsucher eintreten und ihm begegnen. Das ist ja auch das Problem des modernen Menschen: dass Gott uns oft so fern zu sein scheint. Dabei suchen wir oft genug mehr, uns zu zerstreuen als uns zu sammeln. Wir sind überall, nur nicht bei uns selbst, und dann wundern wir uns, warum Gott nie bei uns anklopft. Ein afrikanisches Sprichwort bringt es auf den Punkt: «Gott besucht uns häufig – aber meistens sind wir nicht zuhause.» Bei sich selbst daheim sein, *«habitare secum»*, dafür ist uns sicher auch Maria ein grosses Vorbild. Sie war ganz bei sich. Deshalb konnte der Engel bei ihr eintreten und sie ansprechen (vgl. Lk 1,28). Sie war ansprechbar für die leise Botschaft, mit der Gott uns Menschen berühren und verwandeln, heilen und erlösen möchte. Und wir?



Um das Laster des Eigenbesitzes  
mit der Wurzel auszurotten,  
muss der Abt alles Notwendige geben:  
Kukulle, Tunika, Socken, Schuhe, Gürtel, Messer,  
Griffel, Nadel, Tuch, Schreibtafel;  
so kann sich keiner damit entschuldigen,  
es habe ihm etwas Notwendiges gefehlt.

*(Regel des heiligen Benedikt 55,18–19)*