

**Zeitschrift:** Die Glocken von Mariastein  
**Herausgeber:** Benediktiner von Mariastein  
**Band:** 87 (2010)  
**Heft:** 5

**Vorwort:** Rekreation  
**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:** 24.04.2026

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

---

## Klösterliche Lebens-Räume (5): Rekreation

P. Leonhard Sexauer

---

Rekreation: Auf dem Bänkli sitzen, entspannen und locker mit den Mitbrüdern plaudern – hätte der heilige Benedikt da nicht die Stirn gerunzelt? «Müssiggang ist der Seele Feind» steht als Leitmotto über dem Kapitel 48 seiner Mönchsregel (RB). Da geht es um den ausgeglichenen Rhythmus zwischen Handarbeit und geistlicher Lesung. Von unserem modernen Begriff von Freizeit ist da natürlich keine Spur. Immerhin plant der weise Mönchsvater die mittägliche Siesta fest ein. Spannend ist, dass das Stichwort «Freizeit», «freie Zeit haben» (lat: *vacare*; daher frz: *vacances*) in der Mönchsregel Benedikts dennoch auftaucht, und zwar immer im Zusammenhang mit der *lectio divina*, der geistlichen Lesung, der Schriftmeditation. Dafür ist in der Tagesordnung freie Zeit vorzusehen: Zu gewissen Zeiten (dazu zählt auch der Sonntag) sollen die Mönche frei sein für die Lesung (RB 48,4 und 48,22–23: *lectioni vacent*). Das heisst letztlich: Der Mönch soll frei sein für Gott. Für unsere Begriffe scheint damit aber der Tag bei Benedikt gänzlich durchstrukturiert und ausgefüllt zu sein. Die Mönche sollen nicht müssig sein und nicht draussen herum-schwadronieren (vgl. RB 66,7). Streng, abschreckend und engherzig wirkt auf uns gar, was Benedikt aus der Magisterregel übernommen hat, die in vielem wesentlich kleinlicher und reglementierfreudiger war als die Benediktsregel: «Man soll der Schweigsamkeit zuliebe bisweilen sogar auf gute Gespräche verzichten. (...) Mag es sich auch um noch so gute, heilige und aufbauende Gespräche handeln, vollkommenen Jüngern werde nur selten das Reden erlaubt» (RB 6,2–3).

Also nichts mit dem gemütlichen Sitzen auf dem Bänkli?

Vielleicht darf man an die Frage nach der Freizeit der Mönche gar nicht allzu regelfundamentalistisch herangehen, sondern eher ganz ähnlich, wie es Benedikt bei der heiklen Frage nach dem Weinkonsum macht. «Weil sich die Mönche heutzutage davon nicht überzeugen lassen», sollte man sich im Kloster auf ein gesundes Mass einigen (vgl. RB 40,6). Das gilt auch für die Erholung.

Rekreation, gesunde Zeiten der Erholung und Regeneration für Leib und Seele sind keineswegs einfach ein Zugeständnis an das moderne, individualisierte Lebensgefühl, mit dem das Mönchtum eben einen Kompromiss schliessen muss. Sondern das ist eine schwergewichtige, biblische und theologische Grösse, über die sich auch das Mönchtum nicht hinwegsetzen kann, weil Gott mit dem siebten Schöpfungstag *creatio* (Schöpfung) und *re-creatio* (Neu-Schöpfung) zum Grundrhythmus unseres Daseins gemacht hat. Erholsame Ruhe ist also etwas, was Gott von Anfang an in seine Schöpfungsordnung hineingelegt hat. Er hat seine Schöpfung ja nicht am sechsten Tag vollendet, sondern: «Am siebten Tag vollendete Gott das Werk, das er geschaffen hatte, und er ruhte am siebten Tag» (Gen 2,2). Damit ist der Sabbat erschaffen, der Tag der Re-Kreation, der Neuschöpfung. Wenn wir einmal ausruhen, neue Kraft schöpfen, regenerieren, dann ist das immer schon ein Stück Anteil an jenem göttlichen Sabbat, den Gott sich und den Menschen gönnt – auch den Mönchen auf dem Bänkli.



Die Mönche sollen einander  
in gegenseitiger Achtung zuvorkommen;  
im gegenseitigen Gehorsam  
sollen sie miteinander wetteifern;  
die Bruderliebe sollen sie einander selbstlos erweisen.

*(Regel des heiligen Benedikt 72,4–8)*