

## Mass und Rhythmus

Zur Gestaltung der Zeit gehören für die Benediktiner ganz wesentlich die gemeinsamen Gebetszeiten und Gottesdienste. Der Rhythmus des Tages beginnt in Disentis um 5.30 Uhr mit Vigil und Laudes, dem Nacht- und Morgengebet. Es folgt ein Gottesdienst um 7.30 Uhr. Das Stundengebet wird wieder am Mittag und am Abend aufgenommen, bevor der Tag mit der Komplet, der Schlussandacht, abgeschlossen wird. Als Gast im Kloster kann man nach eigenem Ermessen und Empfinden daran teilnehmen – die «soziale Kontrolle» ist erstaunlich gering in einem solch grossen Haus. Zum Stundengebet der Mönche und zum Singen der Psalmen wäre vieles zu erklären, was hier nicht möglich ist. Sicherlich braucht man einen gewissen Zugang zu den Psalmentexten und ihrer alttestamentlichen Poesie; und sicherlich braucht man eine gewisse Musikalität, ein gewisses Rhythmusgefühl, um in den Gesang der Mönche mit einstimmen zu können. Dann aber kann die Teilnahme am Stundengebet eine sehr berührende Erfahrung sein. Ein solcher Rhythmus des Tages und die Rhythmen der Gesänge ordnen die Zeit und ordnen damit auch das Innere des Menschen. Mit Recht stellt Bruno Rieder fest, dass gerade für den suchenden Menschen ein klar abgesteckter Lebensrahmen hilfreich sein kann.

Nebst einem guten Rhythmus ist auch die Frage nach dem richtigen Mass ein bestimmendes Thema in der Regel Benedikts. Da finden sich etwa Anordnungen über das «Mass der Speise» oder über das «Mass des Getränkes». Benedikt erweist sich auch hier als umsichtiger Praktiker: «War die Arbeit einmal härter, liegt es im Ermessen und in der Zuständigkeit des Abtes, etwas mehr zu geben, wenn es guttut.» (RB 39,6) Benedikt erlaubt den Mönchen auch das Trinken von Wein. «Mit Rücksicht auf die Schwachen meinen wir, dass für jeden täglich eine Hemina Wein genügt.» (RB 40,3) Bis heute ist allerdings nicht ganz geklärt, wie viel «eine Hemina Wein» bedeutet ...

Das Masshalten in allem ist demnach für Benedikt ein wichtiger Grundsatz. Dieses Prinzip des Masshaltens geht in seiner Bedeutung weit über blosser Regeln für das Essen und Trinken hinaus. Damit ist auch ein gewisser schöpfungstheologischer Optimismus ausgesagt. Die ganze Welt und alles in ihr Enthaltene sind Gottes gute Schöpfung. Es kommt nur darauf an, die Dinge im richtigen Mass zu gebrauchen. Diese schöpfungstheologische Sicht Benedikts könnte gerade heute sehr hilf-