



Was is(s)t der Mensch... in Zukunft? Klosterkultur und Ernährung

Ein kleiner Kurs in Sachen Klöster und Essen

von Martin Erdmann

Einleitung.....	2
Essen und Ernährung in der Bibel.....	4
Speisen in den Sakramenten.....	5
Ernährung und Essen in den Ordensregeln	5
Aspekte der klösterlichen Tischkultur	6
Resümee: Fakten klösterlicher Ernährung und Tischkultur	6
Klosterressourcen.....	7
Literatur.....	8



Einleitung

Die Ernährung war Teil der monastischen Askese. Askese bedeutet jedoch nicht primär Verzicht, sondern die ständige Übung, ausgerichtet auf ein spirituelles Ziel, indem sich der Einzelne seiner negativen Eigenschaften bewusst wird, diese überwindet und die positiven Eigenschaften stärkt. Im Kern geht es um die Einheit von körperlicher Selbstkontrolle und spirituellem Wachstum. (Rüffer 2017, S. 60)

Mit diesen Worten kommentiert ein Kenner der Klosterkultur, Jens Rüffer, die Besonderheiten der klösterlichen Lebensführung benediktinischer Prägung, die wir unter dem Wort ‚Askese‘ zusammenzufassen gewohnt sind. Dass im Kloster zu leben nicht einfach ‚verzichten‘ bedeutet auf die Annehmlichkeiten der Welt, sondern ein höheres Ziel dahintersteckt, muss man sich im täglichen Sprachgebrauch immer wieder einmal klarmachen. Die Arbeit an sich selbst, weniger im Sinne einer Selbstverwirklichung, sondern im Hinblick auf ein Abschleifen von Fehlern und Sünden, die jeden Menschen betreffen, ist in der Tat nach der Benediktsregel ein Übungsprozess. Benedikt nennt ihn daher auch ganz einfach ‚Arbeit‘. Die Begriffe ‚körperliche Selbstkontrolle‘ und ‚spirituelles Wachstum‘ wären ihm wahrscheinlich eher fremd gewesen, zumindest mit den Konnotationen aus fernöstlichen Praktiken, mit denen wir diese Begriffe eventuell intuitiv verbinden.

Benedikt kannte keine körperlichen Übungen, um auf den Geist einzuwirken, sondern für ihn war es eine selbstverständliche mönchische Grundhaltung, auf Überflüssiges zu verzichten, gehorsam zu sein, erstmal zu versuchen, etwas ‚Schweres‘ auch zu schaffen, nicht zu murren – im Grunde Äußerlichkeiten nicht zu wichtig zu nehmen. Seine Spiritualität war der Alltag, seine Meinung: Müßiggang ist der Feind der Seele. Gleichwohl wusste Benedikt um die Unterschiede der Menschen in ihren Bedürfnissen und so wollte er, dass nicht alle über einen Kamm geschoren wurden. Die Starken sollten Anreize erhalten, ihre Stärke einzusetzen, aber ohne stolz zu werden. Die Schwachen sollten Hilfen erhalten, um nicht zu verzagen, aber ohne fordernd zu werden. Die Kranken sollten umfassend gepflegt werden, aber nicht ihre Krankheit als Vorwand zu besonderer Ansprüchlichkeit ausnutzen. Neu ankommende Mönche sollten sich erstmal beobachtend einfügen und nach einiger Zeit bescheiden und zurückhaltend auf eventuelle Fehler oder Merkwürdigkeiten hinweisen, die ihnen am neuen Ort auffielen. Das Verbindende ist die ‚discretio‘, die Unterscheidungskraft, die grundsätzliche Haltungen und Werte mit situativen Erfordernissen verbindet und ein einseitiges Pharisäertum ebenso ausschließt wie Opportunismus.

Alles in Allem hat Benedikt zu einer genialen, auch lerntheoretisch und motivational richtigen Beschreibung der Zielsetzung von Askese gefunden, indem er den Entwicklungsprozess als denjenigen von der Mühe zur Mühelosigkeit, vom Übungsprozess zur Gewohnheit, von der Angst zur Liebe beschreibt:

Wenn also der Mönch alle Stufen auf dem Wege der Demut erstiegen hat, gelangt er alsbald zu jener vollendeten Gottesliebe, die alle Furcht vertreibt. Aus dieser Liebe wird er alles, was er bisher nicht ohne Angst beobachtet hat, von nun an ganz mühelos, gleichsam natürlich und aus Gewöhnung einhalten, nicht mehr aus Furcht vor der Hölle, sondern aus Liebe zu Christus, aus guter Gewohnheit und aus Freude an der Tugend. (Regula Benedicti, Kap. 7)

Das Grundgerüst dieser Askese sind zweifellos die klösterlichen Werte, die Benedikt in Kapitel 4 seiner Regel als die „Instrumente der guten Werke“ beschreibt und in Kapitel 7 mit dem Bild der „zwölf Stufen der Demut“. Hinzu kommen die Grundlagen der Menschenführung für den Abt (Kapitel 2), die richtige Einordnung von Wirtschaft, Dingen und Nutzen durch den Verwalter des Klosters (Kapitel 31) – und dies alles unter der Maxime, dem Gottesdienst dürfe nichts vorgezogen werden. Im Gottesdienst aber – und hier kommen wir auf die Einheit von Körper, Seele und Geist zurück – solle das Herz mit dem übereinstimmen, was der Mund spricht oder singt. Und im Fazit sind alle diese Forderungen und Zielsetzungen, die Benedikt in seiner Regel beschreibt, nur Anfängerübungen. Dies ist gewiss weder Understatement noch zynische Überforderung, sondern drückt die Grundhaltung aus, alles Tun in der Welt sei vorläufig und könne per se nur ein Anlauf sein auf dem Weg in den Himmel. Perfektion aus eigener Kraft ist also nicht Ziel der Askese, sondern: Dranbleiben, und das mit immer mehr Leichtigkeit, Selbstverständlichkeit und Freude. Gewohnheit im Guten und Liebe sind die Eintrittskarten in den Himmel.



Soweit das Ideal. Im Verlauf der 1500-jährigen Klostergeschichte des Mönchtums (Nonnen eingeschlossen) zeigt sich, wie es immer wieder umkämpft war, sich in einem Auf und Ab befand zwischen Rigorismus und Laissez-faire, mal an dem einen, mal an dem anderen Pol. Wohl wissend um Benedikts *discretio* (Fähigkeit der Unterscheidung), wurde auch diese den unterschiedlichsten Auslegungen unterworfen. Gerd Zimmermann formuliert dies in seinem nach wie vor unübertroffenen Werk „Ordensleben und Lebensstandard“ so:

Das immer wiederkehrende Grundmotiv ist die Spannung zwischen asketischer Strenge und humaner Milde. Dabei wird zwar dem alten Ideal des Mönchtums entsprechend stets an der Askese als der großen Forderung an den Mönch festgehalten. Doch findet diese im Bereich der „cura corporis“ [der Sorge für den Leib] zwangsläufig ihre Grenzen an den unüberwindlichen Bedürfnissen des Leibes. [...] Nicht eine streng gesetzmäßige Askese verlangte Benedikt, sondern eine Beschränkung auf das Notwendige und einen Verzicht auf das Überflüssige, auf das, was man Annehmlichkeiten des Alltags nennen könnte. Aber diese Großzügigkeit des Vaters des abendländischen Mönchtums konnte zur Gefahr werden, wenn eine andere geistige Grundeinstellung in den Klöstern herrschte, wenn infolge veränderter sozialer Voraussetzungen die Mönche unter einem anderen Gesetz antraten. (Zimmermann 199, S. 197)

Nun kann dieses Gesetz sozialer Natur sein, epochenbedingt, doch ebenso oft auch persönlichen Schwächen und mangelndem Ideal unterliegen. Ja, manche Uminterpretationen waren auch äußerst verzwickelt und gestatten Zweifel an der richtigen Intention. Zweifellos galt der Primat des Gottesdienstes mehr oder weniger absolut, doch ob ein gottesdienstliches Leistungsdenken noch sinnvoll war, wenn sich aus ihm alle möglichen Abstriche an allgemeiner Askese ableiteten, darf doch bezweifelt werden. So schreibt Zimmermann:

Die Erleichterungen des täglichen Lebens, die Verbesserungen der „cura corporis“ werden bei den Cluniazensern (eine Bewegung des Benediktinertums ab dem 10. Jh.) aber nicht nur damit begründet, das Klima und Landessitten anders seien als zu Zeiten des hl. Benedikt, sondern auch damit, dass der anstrengende Chordienst, der in Cluny gegenüber früheren Zeiten sehr erweitert worden war, jene erforderlich mache. Auch darin dürfen wir eine Anpassung an die veränderten Verhältnisse sehen, wengleich der Verzicht auf Askese um der Liturgie willen nicht mehr ganz dem benediktinischen Ideal entsprechen mag. (Zimmermann 1999, 199)

Mehr und besser essen um des edlen Ziels willen, längere und feierlichere Gottesdienste zu vollziehen? Es ist leicht vorstellbar, dass das Zusammenspiel von Körper, Seele und Geist dabei aus dem Gleichgewicht geraten konnte, zumal noch ein Abnehmen der Handarbeit damit einherging. Wie bekannt, entstanden aus der Opposition zu diesen und anderen Entwicklungen schließlich die Zisterzienser.

Auf jeden Fall war und ist es im Kloster wie überall anders auch: hehre Ideale können neben einer gewissen Bauernschläue existieren, und menschliche Schwächen kamen im Kloster sicherlich so viel, wenn nicht mehr als bei Weltleuten vor. Wir wissen es doch selbst: den meisten Hunger hat man, wenn man Diät macht. Im Verzicht ist man eben besonders auf das Objekt des Verzichtes fixiert. Irgendeinen pfiffigen Grund für ein Schmankerl mehr kann man immer finden, der dann zwar irgendwie regelkonform ist, aber letztlich erkennbar an den Haaren herbeigezogen. So gibt es heute wissenschaftliche Vermutungen, mittelalterliche Mönche hätten täglich 5000 kcal und mehr konsumiert, u.a. durch etliche Liter des immerhin damals weniger alkoholreichen Biers. Wir schmunzeln heute teils darüber, doch müssen wir eigentlich erkennen: Solche Kapriolen können wir uns nicht mehr leisten. Wenn im Jahr 1000 vermutlich 268 Millionen Menschen auf der Welt lebten, so können wir uns die Dimensionen mit Blick auf die Gegenwart sehr gut ausmalen: Wir sind alle zu Askese aufgefordert, mindestens so lange, wie noch ein großer Teil der Menschheit deutlich übergewichtig ist. Das betuliche Bild des dicken Mönchs im Bierkeller oder an der reich gedeckten Tafel, wie es noch vor gar nicht so langer Zeit auf Käsepackungen oder Bierflaschen zu finden war, sollte wirklich ein für alle Mal in der Mottenkiste verschwinden.

Nun, Klöster und Orden haben nicht nur eine lange Erfahrung mit Autarkie, effizienter Organisation und Vernetzung und den Erfordernissen von gemeinschaftlichem Leben. Sie haben vor allem geistige Erfahrung und



neben materiellen Ressourcen daher auch geistige Ressourcen, Werte, Gewohnheiten und Metakonzepte, z.B. die Ordensregeln. Daher sind sie unbedingt anzufordern bei allen Bemühungen um Nachhaltigkeit, Klimaschutz und Ernährungszukunft. Schauen wir uns an, was wir bei Klöstern alles finden.

Dieses Wissen und diese Ressourcen (in Auswahl) habe ich als einen Baukasten zusammengestellt, um für Workshops und denkerischen Austausch die wichtigsten Elemente zur Hand zu haben und einschätzen zu können, wo man sie einsetzen kann.

Fangen wir aber an bei Adam und Eva!

Essen und Ernährung in der Bibel

Im Paradies war der Mensch Veganer/Vegetarier:

Gen 1,29: Dann sprach Gott: Siehe, ich gebe euch alles Gewächs, das Samen bildet auf der ganzen Erde, und alle Bäume, die Früchte tragen mit Samen darin. Euch sollen sie zur Nahrung dienen.

Nach der Sintflut begann der Mensch, Fleisch zu essen:

Gen 9, 2: Furcht und Schrecken vor euch soll sich auf alle Tiere der Erde legen, auf alle Vögel des Himmels, auf alles, was sich auf dem Erdboden regt, und auf alle Fische des Meeres; in eure Hand sind sie gegeben.

3: Alles, was sich regt und lebt, soll euch zur Nahrung dienen. Das alles übergebe ich euch wie die grünen Pflanzen.

Die Israeliten ernährten sich nach dem Auszug von Ägypten von Manna und Wachteln:

Ex 16, 35: Die Israeliten aßen vierzig Jahre lang Manna, bis sie in bewohntes Land kamen. Sie aßen Manna, bis sie die Grenze des Landes Kanaan erreichten.

Jesus erklärt Wein und Brot zu seinem Blut und Fleisch: das Abendmahl bzw. die Eucharistie.

Joh 6, 48: Ich bin das Brot des Lebens.

51: Ich bin das lebendige Brot, das vom Himmel herabgekommen ist. Wer von diesem Brot isst, wird in Ewigkeit leben. Das Brot, das ich geben werde, ist mein Fleisch für das Leben der Welt.

Nach der Auferstehung demonstrierte Jesus seine Existenz u.a. durch die Nahrungsaufnahme. Kein Geist oder Gespenst isst:

Joh 21, 13: Jesus trat heran, nahm das Brot und gab es ihnen, ebenso den Fisch.

14: Dies war schon das dritte Mal, dass Jesus sich den Jüngern offenbarte, seit er von den Toten auferstanden war.

Der Apostel Paulus erklärt kultische Speisevorschriften, die leicht etwas Magisches bekommen können, für irrelevant:

1 Kor 10, 23: Alles ist erlaubt - aber nicht alles nützt. Alles ist erlaubt - aber nicht alles baut auf.

24: Denkt dabei nicht an euch selbst, sondern an die anderen!

25: Alles, was auf dem Fleischmarkt verkauft wird, das esst, ohne aus Gewissensgründen nachzuforschen.

26: Denn dem Herrn gehört die Erde und was sie erfüllt.

Die Apostel überlegten, was von den jüdischen Vorschriften für die aus Heiden neubekehrten Christen noch gültig sein sollte:

Apg 15, 19: Darum halte ich [Jakobus] es für richtig, den Heiden, die sich zu Gott bekehren, keine Lasten aufzubürden;

20: man weise sie nur an, Verunreinigung durch Götzenopferfleisch und Unzucht zu meiden und weder Ersticktes noch Blut zu essen.



Speisen in den Sakramenten

Kirchliche Sakramente – besondere Heilszeichen oder Riten – werden (mit Ausnahme der Beichte und der Ehe) immer in Verbindung von einem Nahrungsmittel und einem Gebet gespendet. Brot, Wein und Öl sind zubereitet (Mahlen, Backen, Vergären, Pressen) und Produkte menschlicher Arbeit. Am ehesten kann man ohne Wein leben, wengleich dieser in Antike und Mittelalter hygienisch sicherer war als Wasser.

Brot und Wein nähren den Körper und erfreuen die Sinne. Sie werden zur Spendung der Eucharistie oder des Abendmahls verwendet.

Öl pflegt und macht geschmeidig. Als Essenz, das Innerste, das aus Früchten herausgepresst wird, ist es kostbar. Es wird nur bei den Sakramenten verwendet, die einmal im Leben (der Firmung und der Priesterweihe) oder nur einige Male (wie bei der Krankensalbung möglich) gespendet werden. In den Sakramenten kommt Öl nur in äußerlicher Anwendung, aber nicht als Nahrungsmittel vor.

Die Taufe wird hingegen ausschließlich mit Wasser als dem Naturelement gespendet, das am Anfang der Schöpfungsgeschichte die ganze Erde bedeckte und aus dem nach unseren Erkenntnissen das Leben kam. Daher auch die Anordnung Jesu, alle Völker zu taufen und mehr noch, allen Kreaturen das Evangelium zu verkünden.

Jeder Mensch kann taufen, aber kein Mensch kann Wasser „zubereiten“. Man muss es der Natur entnehmen, was für Christen die grundlegende Bedeutung der Natur als Schöpfung Gottes darstellt. Wir sind von den Naturelementen abhängig und somit auch davon, dass wir sie nachhaltig schützen.

Wasser	Taufe
Brot Wein	Eucharistie / Abendmahl
Öl	Firmung Priester-Weihe Krankensalbung

Ernährung und Essen in den Ordensregeln

Benediktsregel – 6. Jh. - Benediktiner, Zisterzienser, Trappisten

Kap. 39: Das Maß der Speise

- Im Sommer: Mittagsmahlzeit und Abendimbiss
- Im Winter: Nur Mittagsmahlzeit
- zwei gekochte Speisen sollten zur Auswahl stehen
- Frühstück war unbekannt
- Obst und Gemüse als Zusatzkost
- 1 Pfund Brot = 300 g
- Fleischverzicht

Kap. 40: Das Maß des Getränkes

- am besten ist: Enthaltung vom Wein
- wenn nicht möglich: maximal ein Viertelliter pro Tag

Kap. 38: Der wöchentliche Dienst des Tischlesers

- während des gemeinsamen Essens schweigt man und hört der Tischlesung zu



Aspekte der klösterlichen Tischkultur

- Gemeinschaft
- Schweigen
- Ritual (Gebet und bestimmter Ablauf)
- Rücksichtnahme
- Bildung (Lesung) – in früheren Zeiten nur biblische und geistliche Texte, heute
- Speisenvielfalt und Askese in einem Ausgleich

Franziskaner-Regel (1223)

- Keine speziellen Speise-Regeln, kein Ritual
- Fastenzeit ohne Absolutheitsanspruch
- Rücksichtnahme auf die Lebenssituation
- Wichtiger ist die persönliche Haltung und der Umgang mit anderen

Kartäuser-Statuten (12. Jh.)

- eine, maximal zwei Mahlzeiten am Tag, kein Frühstück = Erfindung des Intervallfastens
- N.B.: Aufstehen 23.30 h, erste Mahlzeit 11.30, dazwischen mehrere Stunden Gottesdienst, Studium und Handarbeit
- gegessen wird allein in der Zelle, außer an Sonntagen und bestimmten Festtagen
- der Kartäuser bekommt sein Essen fertig geliefert = gegessen wird, was auf den Tisch kommt
- kein Fleischgenuss
- Nüchternheit, Armut, Bescheidenheit werden betont – dennoch auch Rücksichtnahme
- auch Festfreude muss im Rahmen bleiben

Augustinus-Regel (4. Jh. / 11. Jh.), 3. Kapitel

- Essen im Schweigen, mit Lesung, wie damals allgemein in Klöstern üblich
- Zugeständnisse für „Schwache“ und überraschend auch für vor dem Klostereintritt Reiche
- starke Rücksichtnahme auf die soziale Herkunft
- sorgfältige Krankenfürsorge, aber: Warnung davor, im Krankheitsgewinn zu verharren.

Resümee: Fakten klösterlicher Ernährung und Tischkultur nach den alten Klosterregeln

Frequenz

- Frühstück war und ist teilweise bis heute unbekannt bzw. marginal
- die Hauptmahlzeit ist mittags und bei den Kartäusern bis heute meist die einzige des Tages
- am Abend wird ein Imbiss genommen bis hin zu einem vollständigen Abendbrot mit Beilagen

Fastenregelungen

- Fastenregelungen reichen von wöchentlicher Verpflichtung bei den Kartäusern bis hin zu optionalen Regelungen bei den Franziskanern
- das freitägliche Fasten bei Wasser und Brot praktizieren bis heute die Kartäuser

Fleischverzicht

- übliche Fleischverzichtstage im Kloster sind außer dem Freitag auch der Mittwoch und der Samstag
- Rücksichtnahme auf Kranke ist obligatorisch, diese dürfen sogar Fleisch essen
- in der Tradition war Fleischgenuss untersagt, wurde aber immer wieder unterlaufen (Wasservogel =



Fische)

- Fischgenuss war in allen Klöstern normal, insbesondere bei den Zisterziensern

Qualität

- es wird nicht angeordnet, das Essen solle besonders schlecht oder mager sein
- Essen soll der Gesunderhaltung dienen, aber auch erfreuen – im Rahmen klösterlicher Genügsamkeit
- Rhythmen und Abstufungen von Festen und Jahreszeiten prägen das Essen

Rhythmus & Person

- es soll gegessen werden, was in der Region üblich ist und was zur Jahreszeit passt
- die Mönche / Nonnen sollen nicht murren, wenngleich sie ihre Bedürfnisse ggf. äußern können
- Essen außerhalb der gemeinschaftlichen Essenszeiten waren und sind im Kloster verboten bzw. unerwünscht
- nach Augustinus sollten die, die vor dem Klostereintritt gut gegessen hatten, auch im Kloster besser essen

Ritus & Gemeinschaft

- das Essen im Kloster geschieht meist gemeinschaftlich, nach einem bestimmten Ritus des Gebetes und schweigend, unter Anhören der Tischlesung
- somit verbindet die Klostertradition Ernährung und Bildung
- zudem: das Essen im Schweigen, mit rahmendem Gebet und auch sonst vielen rituellen Verhaltensweisen war und ist konzentriert, bewusst und achtsam

Einstmals

- Hauptbestandteile des klösterlichen Essens früherer Zeiten waren Brot, Gemüse und Hülsenfrüchte, Fisch, Eier, Milchspeisen, dazu Wasser, Wein, Bier (bei Benedikt unbekannt, da nicht zur mittelitalienischen Ernährung des 6. Jh. gehörend: dort dominierte Wein)
- die mittelalterlichen Auswüchse von Zusatzspeisen und Biergenuss sind glücklicherweise heute nicht mehr relevant

Klosterressourcen

Bewahrung der Schöpfung

Der Ort im Kloster, an dem man Gott am nächsten ist, ist nicht nur die Kirche sondern der Garten
(Mönchsvater Pachomius, 4. Jh.)

Glaub mir, ich hab's erfahren, du wirst mehr in den Wäldern finden als in Büchern; Bäume und Steine werden Dich lehren, was kein Lehrmeister Dir zu hören gibt.
(Bernhard von Clairveaux, 12. Jh.)

Andererseits legt der heilige Franziskus uns in Treue zur Heiligen Schrift nahe, die Natur als ein prächtiges Buch zu erkennen, in dem Gott zu uns spricht und einen Abglanz seiner Schönheit und Güte aufscheinen lässt. [...]

Deshalb forderte Franziskus, im Konvent immer einen Teil des Gartens unbebaut zu lassen, damit dort die wilden Kräuter wüchsen und die, welche sie bewunderten, ihren Blick zu Gott, dem Schöpfer solcher Schönheit erheben könnten.

Die Welt ist mehr als ein zu lösendes Problem, sie ist ein freudiges Geheimnis, das wir mit frohem Lob betrachten.
(Papst Franziskus, Enzyklika „Laudato si“, S. 13)



Weltverachtung und Weltverbrauch

„Kritische Distanz zur Welt“ – eine Anregung, über Für und Wider dieser klösterlichen Grundhaltung nachzudenken:

Die religiöse Angewohnheit, die Welt wegzudenken, ist bezeichnend für die materiellen Gewohnheiten unserer von Weltverschleuderung angetriebenen Zivilisation.

(Catherine Keller in „Apocalypse Now and Then“,
übersetzt von Eva von Redecker in: Bleibefreiheit, S. 119)

Literatur

- De Cloedt, Filips (1997), Hg.: Benedictus. Symbol abendländischer Kultur. Stuttgart, Zürich: Belsar.
- Die Regel des hl. Benedikt. Hg. von der Salzburger Äbtekonferenz. Beuron: Beuronischer Kunstverlag.
- Ruffer, Jens (2017): Das Mönchsleben innerhalb der Klausur. Aspekte des monastischen Alltags. In: Die Zisterzienser. Das Europa der Klöster. Katalogbuch. Hg. LVR LandesMuseum Bonn.
- Zimmermann, Gerd (1999): Ordensleben und Lebensstandard. Die Cura Corporis in den Ordensvorschriften des abendländischen Hochmittelalters. Berlin: scripvaz. (unveränderter Nachdruck der Ausgabe Münster 1973).
- Ordenskorrespondenz 2021, Heft 4: Themenschwerpunkt: Schöpfungsspiritualität der Orden.