

**AB 4 Der Tagesablauf im Kloster:  
Hilfreiche Strukturierung des Alltags oder Überforderung?**

**I  
N  
F  
O**

**Das „Stundengebet“**

Seit Benedikt von Nursia (ca. 480 bis 555) versammelten sich Mönche bzw. Nonnen zu genau festgelegten Zeiten in der Kirche zum Chorgebet und Chorgesang. Auch im Kloster Inzigkofen bilden die „klassischen Gebetszeiten“ des Stundengebetes das Grundgerüst des Tagesablaufs:

Matutin / Vigil:	24 Uhr	Messe, ca. 1,5 bis 2 Stunden
Laudes		Morgenlob zum Anbruch des Tages
Prim	ca. 6 Uhr	Morgengebet
		Danach: Versammlung aller Schwestern im Kapitelsaal mit geistlicher Lesung, Totengebet, öffentlichem Bekenntnis von Verfehlungen und Bußfestsetzungen. Festlegung der Tagesarbeiten.
Terz	ca. 9 Uhr	Gebet um die dritte Tagesstunde
Sext	ca. 12 Uhr	Gebet um die sechste Tagesstunde
Non	ca. 15 Uhr	Gebet um die neunte Stunde
Vesper		Abendgebet
Komplet	bis ca. 19.30 Uhr	Schlussgebet mit anschließender individueller Gewissensforschung

Der Tagesablauf war durch eine dichte Abfolge von Gebetszeiten, Arbeitsphasen und Mahlzeiten genau durchstrukturiert – für Erholungspausen blieb kaum Zeit.

**ROLLEN-  
SPIEL**

**Monika Hafner unterhält sich mit einer zweiten Chorfrau. Sie kritisiert, dass die vielen Verpflichtungen des klösterlichen Alltags für die Chorfrauen zur Belastung geworden sind. Die zweite Chorfrau argumentiert dagegen.**

**In der Diskussion geht es um folgende Fragen:**

- **Wie ist der klösterliche Alltag in Inzigkofen strukturiert?**
- **Welche Anzeichen gibt es, dass die einzelnen Verpflichtungen für manche Chorfrauen zur Belastung geworden sind?**
- **Welche negativen Folgen könnte die Überlastung der Chorfrauen haben?**
- **Welche Ideale und Zielsetzungen stehen hinter dem Stundengebet und der klaren Strukturierung des klösterlichen Alltags?**

**Vor Beginn eures Rollenspiels führt ihr in die Thematik / Fragestellung ein. Für das Gespräch mit der Klasse nach dem Rollenspiel überlegt ihr euch eine Anknüpfungsfra-ge / einen Anknüpfungspunkt.**

**M 1**

„Das vornehmste Amt der geweihten Klosterfrauen ist es, Gott, dem Herrn, alle Zeit Lob und Dankh zu sagen und ihn bitten, dass er seine grundlose Barmherzigkeit allen Menschen zu ihrem Heil gnädiglich mittheile. Darumb sollen die Chorfrauen bei Tag und Nacht dem Gottesdienst im Chor emsig beiwohnen, und die sieben Tagzeiten deutlich und andächtigt singen oder beten.“

Statuten des Stifts Inzigkofen (1643) | 1.1., Erzabtei Beuron MS 20 (vereinfachte Version)

**M 2**

„Weil aber der Müssiggang (...) ein Polster des bösen Feindes<sup>1</sup> ist, sollen die Chorfrauen sich jederzeit wohl hüten, dass sie die edle Zeit, die sie außerhalb des Chordienstes übrig haben, nicht mit eitlen Scherzen und Müssiggehen verzehren, sondern dieselbe mit nützlichen Wercken und Handarbeiten zu des Closters Nutzen (...) wohl anlegen.“

Klosterstatuten, a.a.O., | 24.3 (vereinfachte Version)

<sup>1</sup> des Teufels

### M 3

„Nach vollendeter Mette sollen (...) alle Schwestern (...) in das Bett schlafen gehen, und zwar so, dass (...) keine lange aufbleibe, damit sie ihre Leibstärckhe und Gesundheit erhalten, und auch desto leichter morgens wiederum aufstehe und Gott besser loben können.“

Klosterstatuten, a.a.O., I 2.19 (vereinfachte Version)

### M 4

*Monika Hafner klagt über die Überforderung der Chorfrauen an Festtagen, an denen der Chordienst deutlich umfangreicher als sonst gestaltet wurde, z.B. an Weihnachten:*

„Um halber 12 Uhr werden diejenigen aufgeweckt, die in die Mette<sup>2</sup> gehen. Wenn es 12 Uhr schlägt, fängt man solche an zu singen und es dauert (...) über fünf Viertelstunden. Hernach fängt das erste Hochamt<sup>3</sup> an. Bis es geendet, dauert es auch gegen eine Stunde. Nach diesem hält man wieder die Laudes im Chor, und dieser Gesang erstreckt sich wieder über 3 Viertelstunden. Da kommt man erst gegen halb 4 Uhr in das Bett. Man ist kaum oder noch gar nicht eingeschlafen, da weckt man wiederum auf. Um halber 6 Uhr und kaum erwärmet. Um 6 Uhr singt man die Prim. Nach dieser fängt der Priester das andere Hochamt an. Darunter kommuniziert der ganze Convent<sup>4</sup>. Nach dem Hochamt geht man in der Ordnung ins Kapitel. Dort wird das heilige Evangelium vorgelesen (...). Um 8 Uhr läutet man wieder in den Chor, die Terz zu singen. Nach dieser ist das dritte Hochamt, in der Länge etwa anderthalb Stund. Wenn das Amt der heiligen Messe vollendet ist, singt man im Chor die Sext. Nach diesem ist das Partikularexamen<sup>5</sup>. Gleich darauf gibt man das Zeichen zum Tisch. Nach dem Segen wird die Non gesungen. Zu dieser Zeit, wie auch in der Complet, schläft ein und die andere im Chor, aus Mangel des Schlags und wegen Ermüdung aufgrund des Chordienstes und der Music.“

Bericht der Klosterfrau M. Monika Hafner an den Visitator, (ca. 1756), Erzbischöfliches Archiv Freiburg Ha 536, S. 118b f. (vereinfachte Version)

### M 5

**„Sich nicht treiben lassen!“**

*Ein Benediktinermönch unserer Zeit erklärt den Wert einer klaren Struktur im Tagesablauf:*

„Klosterregeln sind voller genauer Anweisungen, wie der Tag der Mönche strukturiert sein soll. (...) Mir ist das mittägliche Chorgebet besonders wichtig, das in willkommener Art und

<sup>2</sup> Messe

<sup>3</sup> Besonders festlicher Gottesdienst

<sup>4</sup> Die Chorfrauen erhalten die Heilige Kommunion

<sup>5</sup> Individuelle Gewissenserforschung

Weise den Tag unterbricht. Dann kann ich zwischen all den Besprechungen zurück zu Gott finden und merken: Es gibt auch Wichtigeres. Genauso am Abend: Da singen wir um halb neun das Schlussgebet des Tages. So komme ich dann später mit einem geistigen Anstoß, nicht mit Gedanken an den noch so stressigen nächsten Tag ins Bett. (...)

Die Stundengebete und erzwungenen Ruhepausen sind nicht nur da, um abzuschalten und zu Gott zu finden; ich lade nicht nur meine Sorgen ab, ich erfrische auch meinen Geist und werde inspiriert. (...) Pausen machen kreativ! (...)

Die Grundstruktur, morgens, mittags, abends, gibt mir Sicherheit. (...) Ansonsten rauscht der Tag an einem vorbei. (...) Die feste Ordnung vermittelt uns Kraft, damit wir unsere Aufgaben bewältigen können.“

*Abtprimas Notker Wolf, Von den Mönchen lernen, München 2009, S.29f.*



Das Chorgestühl auf der Nonnenempore. Die Sitze konnten zum Stehen hochgeklappt werden. An der Spitze sind die Sitzklappen mit kleinen Verzierungen versehen. Durch diese konnten die Chorfrauen sich im Stehen während des langen Chordienstes mit ihrem Gesäß leicht abstützen. Die Verzierungen nannte man deshalb sinnigerweise „Misericordien“ (lat. Barmherzigkeit).

Schließ eine Chorfrau ein, so konnte die Klappe mit großem Getöse herunterknallen – daher die Redensart: „Du musst die Klappe halten!“

© Foto: Markus Fiederer