



Benedikt von Nursia lebte in der Zeit des Übergangs von der Spätantike zum Frühmittelalter. Er stammt aus einer vornehmen Familie und wurde im christlichen Geist erzogen. Im Alter von 17 Jahren ging er zum Studium nach Rom.

Das Leben in der Großstadt (großartige Bauten und pralles Leben, dahinter bröckelnde Werte und verfallende Sitten) enttäuschte ihn, sodass er sich in den Bergen von Affile einer Gruppe asketisch lebender Einsiedler anschloss, bevor er sich für drei Jahre in eine Höhle zurückzog. Viele Menschen aus der Umgebung der Höhle wurden auf ihn aufmerksam und suchten bei ihm Rat.

Eine Gruppe von Mönchen bedrängte ihn, ihr Abt zu werden. Benedikt willigte ein und versuchte, das Leben dieser Mönche neu zu ordnen. Nach einem gescheiterten Mordversuch an Benedikt verließ dieser die Gemeinschaft und gründet mehrere Klöster.

Im Jahr 529 gründete er auf dem Monte Casino das Kloster, das als Mutterkloster der Benediktiner gilt und für das er die Benediktusregel schrieb. In dieser Regel geht es weniger darum, das Leben der Mönche straff zu ordnen, als um die Frage nach Einstellung und Grundhaltung. Er strebt eine Grundhaltung der Aufmerksamkeit an, die sich im Hören, Hinschauen und Unterscheiden konkretisiert.

Auch wir leben heute in einer Zeit des Umbruchs und werden häufig von Informationen und Reizen überflutet. Sicher tut es auch uns gut, Ruhe zu suchen, genau hinzuhören und hinzuschauen, damit wir aufmerksamer durchs Leben gehen und die richtigen Entscheidungen treffen können.