

11.07.2026 | 21:58 Uhr

Abendsegen | rbb 88.8

Ein Beitrag von

Viktoria Hellwig

„Ora et labora“

Heute ist der Gedenktag des heiligen Benedikt von Nursia. Er lebte vor rund 1500 Jahren und gründete Klöster, in denen ein einfacher Grundsatz galt: „Ora et labora“ – bete und arbeite.

Benedikt wusste: Ein Mensch braucht beides. Zeiten, in denen er tätig ist, und Zeiten, in denen er innehält. Zeiten der Arbeit und Zeiten der Ruhe.

Dieses Gleichgewicht ist kein Luxus, sondern etwas Grundlegendes. Wer nur arbeitet, läuft Gefahr, sich zu erschöpfen und den Blick für das Wesentliche zu verlieren. Wer nur ruht, verliert leicht den Halt im Alltag. Benedikts Idee ist daher kein Entweder-oder, sondern ein rhythmisches Sowohl-als-auch.

„Ora et labora“ meint dabei mehr als nur Gebet und körperliche Arbeit im engeren Sinn. Es steht auch für die Balance zwischen Tun und Lassen, zwischen Konzentration und Stille, zwischen Aktivität und innerer Sammlung. Entscheidend ist der Wechsel – das bewusste Hin und Her, das dem Leben Struktur gibt.

In einer Zeit, in der vieles schnell, dicht und permanent verfügbar ist, erinnert uns Benedikt daran, dass Menschsein auch Pausen braucht. Nicht als Unterbrechung des Lebens, sondern als Teil dessen.

Nun wünsche ich Ihnen eine erholsame große Pause, bis morgen früh. Eine gute Nacht mit Gottes Segen.