

Simone Frignani

Der **Benediktweg**

von **Nursia** über **Subiaco** nach **Montecassino**



- **Auf den Spuren des hl. Benedikt**
- **Für Fuß- und Radpilger**
- **Mit detailreichen Karten**



TYROLIA



Inhaltsverzeichnis

Wie alles begann	4
Ein immer größeres Volk von Pilgern	6
Der heilige Benedikt von Nursia	9
Der Benediktweg	16
Unterwegs im Herzen Italiens	19
Ehe Sie aufbrechen	21
Der Fahrradpilgerweg	34

Die Etappen

Etappe 1	Von Norcia nach Cascia	37
Etappe 2	Von Cascia nach Monteleone di Spoleto	45
Etappe 3	Von Monteleone di Spoleto nach Leonessa	52
Etappe 4	Von Leonessa nach Poggio Bustone	59
Etappe 5	Von Poggio Bustone nach Rieti	67
Etappe 6	Von Rieti nach Rocca Sinibalda	75
Etappe 7	Von Rocca Sinibalda nach Castel di Tora	83
Etappe 8	Von Castel di Tora nach Orvinio	90
Etappe 9	Von Orvinio nach Mandela	99
Etappe 10	Von Mandela nach Subiaco	109
Etappe 11	Von Subiaco nach Trevi nel Lazio	125
Etappe 12	Von Trevi nel Lazio nach Colleparado	132
Etappe 13	Von Colleparado nach Casamari	140
Etappe 14	Von Casamari nach Arpino	149
Etappe 15	Von Arpino nach Roccasecca	155
Etappe 16	Von Roccasecca nach Montecassino	164
Literaturhinweise		185

Wie alles begann

*„Unser Leben ist ein Pilgerweg.
Im Himmel sind wir entstanden,
für kurze Zeit sind wir hier
und dann ziehen wir wieder weiter.“*

(Johannes XXIII.)

4

Es gibt viele Gründe, sich auf den Weg zu machen und ohne Hilfsmittel, nur mit der Kraft der eigenen Beine, Hunderte oder sogar Tausende von Kilometern zurückzulegen. Die Erfolgsgeschichte der Pilgerwege in ganz Europa ist mit rein religiösen Motiven nicht zu erklären: Es scheint sogar, dass nur eine kleine Minderheit aus Glaubensgründen unterwegs ist. Die Palette der Motivationen ist breit und reicht von dem Bedürfnis, Abstand zu gewinnen, bis hin zu der Sehnsucht nach einer existentiellen Erfahrung; von dem Wunsch nach unmittelbarem Naturerlebnis bis hin zur Sorge um die eigene Seele. Häufig sind es auch mehrere Faktoren gleichzeitig, die den Pilger antreiben.

Was auch immer uns bewegt: Wenn der Weg mehr sein soll als ein rein sportliches Unternehmen, dann halte ich es für grundlegend, dass der äußeren eine innere Strecke entspricht. Wer sich zum ersten Mal auf eine Pilgerreise begibt, macht sich das oft nicht wirklich klar. So war es jedenfalls bei mir. Alles begann vor etwa 20 Jahren, als ich kurz nach meinem Examen nach Spanien ging. Ich kam in ein im besten Wortsinn traditionsverbundenes Land von enormer kultureller Vitalität. Treu hielt man dort seit Jahrhunderten an den *Peregrinaciones* fest, die mit kollektiven religiösen Riten und unter Beteiligung ganzer Gemeinden gefeiert werden. Und damit meine ich nicht nur die nationale oder – in Anbetracht der unzähligen Pilger aus aller Welt – wohl eher transnationale Wallfahrt nach Santiago de Compostela. Ich denke vor allem an die vielen „kleineren“ Wallfahrten: Man kann mit Fug und Recht behaupten, dass beinahe jedes spanische Dorf mindestens eine Wallfahrt pflegt – so zahlreich sind sie.

Durch einen Zufall (sollte es tatsächlich Zufall gewesen sein) nahm ich während meines Aufenthalts in Spanien an einem religiösen Brauch aus dem 14. Jahrhundert teil, der Tradition der *Pelegrins de Les Useres*, die im valencianischen Bergland gefeiert wird. Jahr für Jahr machen sich am letzten Freitag im April zwölf Pilger unter der Führung eines Meisters barfuß auf den Weg vom winzigen Dörfchen

Useras zur Wallfahrtskirche von Sant Joan im Penyagolosa-Massiv. Ihre Mission: Gott um Gesundheit, Frieden und Regen zu bitten. Ihnen folgen in gebührendem Abstand und surrealem Schweigen ganze Dörfer, die zwei Tage lang gemeinsam beten, essen, schlafen und auf alten Pfaden wandeln.

Jahre nach diesem spanischen Erlebnis führte mich einer jener Umstände, die ich gerne als göttliche Zufälle bezeichne, als Pilger auf den heiligen Berg der orthodoxen Christenheit, den Berg Athos. Während ich über die Wege der alten Mönchsrepublik ging und mich in der Nähe dieser Klöster aufhielt, in denen seit über tausend Jahren das Herz der Ostkirche schlägt, wuchs in mir der Wunsch, das Mönchtum besser kennenzulernen. Und die Suche nach den Wurzeln des abendländischen Mönchtums führte mich schließlich unweigerlich in die Welt des Benediktinerordens. In den Kamaldulensern begegnete mir eine tausend Jahre alte Kongregation, die den Menschen von heute etwas zu sagen hat, ohne dabei ihre Tradition aufzugeben. Pilgerschaft und Mönchtum – ganz allmählich begann die Idee zu einem Weg in mir Fuß zu fassen. Im darauffolgenden Jahr legte ich mit dem Fahrrad von Camaldoli nach Loreto einen guten Teil des Franziskuswegs zurück. Ich entdeckte ein wunderschönes Stück Italien und begriff, dass die innere Suche immer auch durch die Beine „geht“.

Aus dieser Erfahrung erwuchs der Wunsch, einen Weg ins Leben zu rufen, der zu den Ursprungsstätten des benediktinischen Mönchtums führt und den Pilger dabei mit der Persönlichkeit und Spiritualität Benedikts vertraut macht: jenes heiligen Benedikt von Nursia, der zu Recht als der Vater des abendländischen Mönchtums gilt. Einen Weg, der uns in seinem langsamen Voranschreiten abseits von Verkehr, Lärm und der Hektik des Lebens mit der Zeit versöhnt, uns die Innerlichkeit zurückbringt und uns zugleich auf Gott hin ausrichtet.

Verstehen Sie mich bitte nicht falsch: Der Benediktweg ist für alle da, nicht nur für gläubige Christen. Für den Gläubigen aber kann er zu einer wunderbaren Gelegenheit werden, den eigenen Glauben dank der spirituellen Weg-Erfahrung neu zu denken und zu intensivieren. Manche gehen ihn zu mehreren, und das ist großartig! Doch auch in der Gruppe ist es möglich und wichtig, sich ab und zu ein persönliches Stück „Wüste“ zu gönnen. Wer nicht glaubt, soll sich dem Weg so nähern, wie es seiner inneren Einstellung entspricht. Man kann ihn auch alleine gehen, wenn man Gefallen daran findet, auf den eigenen Körper zu hören und dem Rhythmus der eigenen Schritte zu folgen. Seinem Geist und seinem Körper wird man damit etwas Gutes tun. Doch alle Mühe wäre vergeblich, wenn jemand völlig unverändert heimkäme.

Ein immer größeres Volk von Pilgern

Als 2012 die erste Auflage der italienischen Originalausgabe dieses Führers erschien, galt mein erster Gedanke den Pilgern – dem „Volk unterwegs“, wie ich sie damals liebevoll nannte. Ein paar „Waghalsige“ nahmen als erste diesen Weg unter ihre Füße und ich konnte nie und nimmer damit rechnen, dass dieses „Volk“ auf dem Benediktweg so rasch so groß werden würde. Und es erfüllt mich mit Stolz, selbst ein Teil dieses „Volkes“ zu sein. Was die Herkunft betrifft, ist es bunt gemischt: Alle Regionen Italiens sind darin vertreten und auch der Anteil der Nicht-Italiener nimmt zu. Das ist ein Beleg dafür, dass die Botschaft des Benediktwegs – die Botschaft von Frieden und Brüderlichkeit – gehört worden ist. Wer „Pilger“ wird, wird Teil einer Gemeinschaft, die keine regionalen oder nationalen Grenzen kennt: Alle werden eins. Das Wort, mit dem uns das Ziel unserer Pilgerreise begrüßt, „Pax“, ist kein Euphemismus: Pilgern ist ein zutiefst friedlicher Akt.

6

Im Vorfeld hatten wir uns viele Sorgen gemacht: Wird sich jemand verlaufen? Sind die Unterkünfte komfortabel genug? Sind die Etappen nicht vielleicht zu anstrengend? Aber kaum hatte sich das „pilgernde Volk“ auf den Weg gemacht, verflüchtigten sich unsere Bedenken. Nur ganz wenige hatten ernsthafte Probleme; die Unterkünfte waren ordentlich, und die Etappen haben sich, was Länge und Schwierigkeitsgrad betrifft, als durchaus angemessen erwiesen. Die Zahl der Übernachtungsmöglichkeiten hat beträchtlich zugenommen, weil viele an das Projekt geglaubt haben; und man muss sagen, dass der Empfang im Allgemeinen außergewöhnlich herzlich ist.

Die Orte am Weg haben das Projekt und die Pilger von Anfang an ganz hervorragend aufgenommen, und dasselbe gilt auch für die Benediktiner: Sie waren sofort von diesem *Cammino* überzeugt, der das Leben und die Wirkungsstätten ihres Gründers bekannt machen soll, und haben die Türen ihrer Gasthäuser weit geöffnet. Gewiss gibt es noch viel zu tun und alle Beteiligten werden ihr Bestes geben. Die Asphaltstrecken könnten – auch wenn es sich immer um sehr wenig befahrene Straßen handelt – durch die Wiedererschließung alter überwucherter Pfade oder durch neu angelegte Wege reduziert werden; und die „Amici del Cammino“, eine wachsende Zahl freiwilliger Helfer vor Ort, werden dafür sorgen, dass der Benediktweg gut markiert und begehbar bleibt. (Überall, wo die „Amici del Cammino“ vertreten sind, die Sie aufgrund ihrer Ortskenntnis mit wertvollen Informationen versorgen und Ihnen auch in Notsituationen helfen können, wird in der Etappenbeschreibung darauf hinge-



Unterwegs vor Orivinio (Tag 8)

wiesen.) Und schließlich möchte ich daran erinnern, dass allen Pilgern, die sich einen Pilgerpass ausstellen lassen, als nützliche Absicherung auch die entsprechenden GPS-Tracks zur Verfügung stehen.

Durch den Benediktweg erwachen alte Triften, historische Straßen und vergessene Pfade wieder zum Leben. Außerdem trägt der Benediktweg dazu bei, in kleinen, vom Touristenstrom abgeschnittenen Gemeinden neue Chancen und Arbeitsplätze zu schaffen. Dieses „zweite Italien“ wäre sonst zu einer langsamen, aber unerbittlichen Entvölkerung verurteilt. In den ersten Jahren ist viel gesät worden und es wird weiter gesät: eine Saat, die schon jetzt reiche Frucht bringt. Hierfür möchte ich allen Freunden danken – es werden immer mehr! –, die diesen Traum mitgeträumt und ihre Zeit und Kraft darauf verwandt haben, dass der Benediktweg weiterwächst. Und ich danke Ihnen, den Pilgern. Ich danke Ihnen für Ihre Herzlichkeit und Begeisterungsfähigkeit und dafür, dass Sie mich unermüdlich anspornen, in meinem Engagement nicht nachzulassen. In dem Bewusstsein, dass ich inmitten eines „Volkes“ unterwegs bin, dass meine Träume, meine Freuden und meine Hoffnungen teilt.

An dich, Pilger oder Pilgerin, richte ich diesen Gedanken.

Er soll dich auf deinem Weg begleiten,

nun, da du dich aufmachst, den Spuren des heiligen Benedikt zu folgen:

Lebe diese Erfahrung als ein Geschenk.

Öffne dein Herz und deinen Geist für Gott.

Vertraue der Vorsehung.

*Entdecke das Gute im anderen, und wäre es auch nur wenig.
Lerne wieder zu staunen wie ein Kind.
Verliebe dich in die Schönheit, die dich umgibt:
in der Natur, in der Kunst
und in den Wundern der Schöpfung.*

Wenn Ihnen das gelingt, dann werden Sie am Ende des Weges vielleicht imstande sein, für das Leben zu danken, das Ihnen geschenkt worden ist. Sie werden begreifen, dass man die wichtigsten Dinge nicht kaufen kann. Und Sie werden erkennen, dass der andere – genau wie Sie – auch nur ein Pilger und Gast auf dieser Erde ist. Dann aber werden Sie sagen können, dass Gott an Ihrer Seite gegangen ist.

Buon Cammino, einen guten Weg, wünscht Ihnen
Ihr Simone

Der heilige Benedikt von Nursia

DAS MÖNCHTUM

Das Wort Mönch kommt vom griechischen μοναχός: „der alleine lebt“. Und allein – völlig allein oder in kleinen Gruppen – lebten diese Männer und Frauen, die sich im Lauf der Zeit und auf unterschiedliche Weise von der Welt zurückgezogen haben, um sich in die Kontemplation des Göttlichen zu versenken und durch Gebet, Schweigen, Meditation, Askese und Fasten eine unmittelbare Beziehung zu Gott zu suchen. Eine derart radikale Lebensentscheidung erwächst aus der Sehnsucht nach „mehr“, die jeder Mensch im Herzen trägt, und deshalb war und ist das Mönchtum in den verschiedensten Kulturen der Welt vertreten.

Schon im alten Ägypten gab es Mönche, ebenso im vorchristlichen Judentum; in Zentral- und Ostasien leben hinduistische und buddhistische Mönche, und auch der Islam kennt verschiedene monastische Strömungen wie etwa den Sufismus.

Schon im ganz frühen Christentum zogen sich sogenannte Eremiten (vom griechischen ἔρημος, „Wüste“) in die Wüstenregionen von Palästina, Ägypten und Syrien zurück, um dort in der Weltabgeschiedenheit die direkte Beziehung zu Gott zu suchen. Der heilige Antonius, der zwischen dem 3. und 4. Jahrhundert in der ägyptischen Wüste lebte, wurde mit seiner Interpretation der mönchischen Lebensweise für die gesamte Christenheit zu einem Vorbild des vollkommenen Eremiten.

Diese Asketen (ἀσκητής, „der sich übt“), die ihren Geist an Gebete und fromme Meditationsübungen gewöhnt hatten, lebten in Höhlen, auf Inseln, in Schluchten, auf Berggipfeln und überall dort, wo sie dem Zustrom der Menschen entzogen waren.

Die ersten Eremiten blieben jedoch nicht lange allein. Denn manche Orte, die aufgrund ihrer Beschaffenheit für ein weltentrücktes Leben geradezu prädestiniert waren, wurden zuweilen sogar von vielen Asketen gleichzeitig bewohnt. Der Ruf der Heiligkeit, in dem diese Männer standen, zog Scharen von Schülern an, die es ihren Vorbildern nachtun wollten und ihnen in die Einöde folgten, um ihre Lehren zu hören.

Auf diese Weise entwickelten sich neben den frühen Formen des Einsiedlerlebens erste Spielarten eines organisierten Lebens in der Gemeinschaft: sogenannte Zönobien (von κοινός, „gemeinsam“, und βίος, „Leben“) vor allem nach dem Muster der großen Zönobien, die Pachomios im 4. Jahrhundert im Niltal gegründet hatte.

In einem solchen Zönobium führten die Brüder ein gemeinschaftliches Leben, beteten gemeinsam und arbeiteten für ihren Unterhalt



und um den Armen zu helfen. Um diese verschiedenen Aktivitäten zu strukturieren, war jedoch eine Regel vonnöten: Im Osten stammen die ältesten dieser Klosterregeln von Pachomios und Basileios, während sich im Westen in vorbenediktinischer Zeit jede Gemeinschaft selbst die Ordnung gab, die ihr für ihr Kloster am besten geeignet schien.

Benediktstatue in Nursia

„Der hl. Benedikt war ein großer Zeuge des Friedens, da er ihn in seinem Dasein aufgenommen und in Werken echter kultureller und geistlicher Erneuerung hat Frucht bringen lassen.“

(Benedikt XVI. am 24. Mai 2009 in Cassino)

WARUM GERADE BENEDIKT?

Ein Mann, der nach über 1500 Jahren noch nicht in Vergessenheit geraten ist, sondern im Gegenteil Ehrentitel wie den eines „Patrons von Europa“ erhält, muss Außergewöhnliches geleistet haben. Wenn wir jedoch in der Geschichtsschreibung nach biographischen Angaben suchen, werden wir enttäuscht: Die wichtigste Quelle, die *Dialoge* des heiligen Papstes Gregor des Großen, berichten uns fast nichts über den Menschen Benedikt. Es ging dem Verfasser, so viel begreift man bei der Lektüre, weniger um die Person als vielmehr um ihre Errungenschaften: Der heilige Benedikt verschwindet hinter seinem Werk.

Mit Benedikt von Nursia erhält das abendländische Mönchtum seine endgültige Ausprägung. Es war sein großes Verdienst, ein mustergültiges Beispiel christlichen Lebens entworfen und in einer Regel schriftlich niedergelegt zu haben, die Klöstern in ganz Europa seit 1500 Jahren als Leitfaden dient.

Die Weisungen dieser Regel atmen den Geist ihres Verfassers: eines überaus erfahrenen Realisten, eines Vaters, der die Stärken und Schwächen seiner Kinder sehr genau kennt, eines maßvollen und

auf Ausgleich bedachten Menschen, der ebendeshalb andere so gut führen konnte. Eines Heiligen, der in einer turbulenten und unsicheren Zeit eine geordnete Gemeinschaft von Mönchen ins Leben gerufen hat.

BIOGRAPHISCHE ECKDATEN

Vier Jahre nachdem Odoaker, der König der Heruler, den letzten weströmischen Kaiser Romulus Augustulus abgesetzt und sich an seiner statt zum Herrscher ausgerufen hatte, wurde 480 in Nursia, einer kleinen Stadt am Fuß der *Monti Sibillini*, der Sibyllinischen Berge, ein Junge namens Benedikt geboren. Aus den *Dialogen*, die Papst Gregor der Große in den Jahren 593–594 verfasst hat, erfahren wir, dass Benedikt eine Schwester namens Scholastika hatte. Die *Dialoge* sind, wie damals üblich, mehr ein erbauliches als ein historiographisches Werk; dennoch eignen sie sich als Grundlage, um das außergewöhnliche Leben des heiligen Benedikt zu rekonstruieren. Die Jahre seiner Kindheit und Jugend verbrachte er in Nursia, wo ihn vermutlich schon das Beispiel jener Eremiten prägte, die seit dem 3. Jahrhundert in den Höhlen des Nera-Tals und der *Valle Castoriana* lebten; die ersten von ihnen waren auf der Flucht vor Verfolgung aus dem Osten hierhergekommen. Nach dem Vorbild der Wüstenväter hatten sie der Welt entsagt und führten ein asketisches Leben in kranzförmig angelegten, in den Fels gehauenen Zellen.

Nachdem er die Schule abgeschlossen hatte, wurde Benedikt nach Rom geschickt, um seine literarischen und juristischen Kenntnisse zu vervollkommen. Am Ende des 5. Jahrhunderts hatte der Zerfall der klassischen Welt den Völkern aus den eurasischen Steppen Tür und Tor geöffnet und nun bekriegten sie einander im Kernland des alten römischen Reiches; und auch wenn Theoderich, der König der Ostgoten, die alte Ordnung für kurze Zeit wiederhergestellt zu haben schien, war die ruhmreiche Ära der Cäsaren nur mehr eine blasse Erinnerung.

Die römische Zivilisation, Leuchtfeuer der gesamten antiken Welt, war erloschen, und ihre einstige Hauptstadt war nun dem Verfall, der Korruption und dem moralischen Niedergang preisgegeben. Das musste auch Benedikt feststellen, und so zog er, wie Gregor der Große es darstellt, „den Fuß, den er gleichsam auf die Schwelle zur Welt gesetzt hatte, wieder zurück, damit nicht auch er von ihrer Lebensart angesteckt werde und so schließlich ganz in bodenlose Tiefe stürze. Er wandte sich also vom Studium der Wissenschaften ab und verließ das Haus und die Güter seines Vaters. Gott allein wollte er gefallen, deshalb begehrte er das Gewand gottgeweihten Lebens.“ Gemeinsam mit seiner Amme Cyrilla ging er ins Anienetal und vollbrachte dort sein erstes Wunder, das nicht unbeobachtet



Unser Ziel: die Abtei Montecassino

blieb. Um seinem Stolz keine Nahrung zu geben, trennte sich Benedikt daher von seiner Amme und wandte sich nach Subiaco, wo das Wasser des Flusses Aniene drei Seen speiste. Hier begegnete er einem Mönch namens Romanus, der ihm ein Eremitengewand gab und ihm den Weg zu einer entlegenen Höhle am Berg Talèo zeigte, wo Benedikt drei Jahre lang als Einsiedler lebte. In den *Dialogen* wird ferner berichtet, dass sein Versteck am Ostertag (des Jahres 500 der Tradition nach) entdeckt wurde, weil Gott es so wollte. Daraufhin willigte Benedikt ein, einer Gemeinschaft von Mönchen in einem Zönobium vorzustehen, bei dem es sich der Überlieferung zufolge um das Kloster San Cosimato in der Nähe von Vicovaro gehandelt haben soll; doch nachdem einige der Mönche versucht hatten, ihn zu vergiften, kehrte der Heilige wieder nach Subiaco zurück. Er ließ sich in der Nähe der antiken Ruinen der Nero-Villa nieder und gründete eine Gemeinschaft von 13 Klöstern, von denen jedes über zwölf Mönche und einen eigenen Abt verfügte, aber Benedikts geistlicher Leitung unterstand.

Benedikt blieb etwa 30 Jahre lang in Subiaco. Während dieser Zeit wirkte er so viele Wunder, dass sein Ruhm bis nach Rom drang. Die römischen Patriziersöhne Maurus und Placidus gehörten zu seinen ersten Schülern. Das erregte den Neid eines Priesters namens Florentius, der ihn zu töten versuchte, indem er ihm ein vergiftetes Brot als Geschenk zusandte. Als dieser Versuch fehlschlug, schickte Florentius Prostituierte ins Kloster, um die Mönche zu verführen.

Um seine Brüder zu schützen, verließ Benedikt Subiaco zwischen 525 und 529 und machte sich mit einigen Schülern auf den Weg

zum *Monte Cassino*. Auf diesem Berg, wo ein Apollotempel stand und noch immer heidnische Riten gefeiert wurden, erbaute er eine Kirche zu Ehren des heiligen Martin von Tours und eine Kapelle zu Ehren des heiligen Johannes des Täuflers; um diesen ersten Kern herum entstand nach und nach ein Kloster.

In Montecassino war es auch, wo Benedikt etwa im Jahr 540 seine Regel verfasste; hier lebte er bis zu seinem Tod, hochverehrt von den Gläubigen und von Totila, dem König der Goten. Benedikt starb am 21. März 547 in Montecassino und wurde im Grab seiner Schwester beigesetzt, die etwa 40 Tage zuvor verstorben war. Die *Dialoge* erzählen, er habe den Herrn mit erhobenen Armen gepriesen und sei, gestützt von seinen Schülern, aufrechtstehend gestorben.

Höre, mein Sohn, auf die Weisung des Meisters, neige das Ohr deines Herzens, nimm den Zuspruch des gütigen Vaters willig an und erfülle ihn durch die Tat! So kehrst du durch die Mühe des Gehorsams zu dem zurück, den du durch die Trägheit des Ungehorsams verlassen hast.“

(Regel des hl. Benedikt, Prolog)

DIE BENEDIKTINISCHE REGEL

Benedikts größtes Verdienst besteht darin, dass er den zwar komplexen, aber oft unbestimmten und ungenauen Vorschriften des mönchischen Lebens eine neue und maßgebliche Form gegeben hat. In der *Regula Monachorum* wird eine neue Art des Mönchseins entworfen und die mönchische Gemeinschaft bis in die kleinsten Details hinein festgelegt.

Zu den Grundlagen der Regel gehört die *Ortsgebundenheit*. Benedikt hat die umherstreifenden Mönche, die oft kaum von Vagabunden zu unterscheiden waren, gleichsam an die Leine gelegt, indem er sie dazu verpflichtete, im festen Rahmen eines Klosters zu leben und die Gemeinschaft als ihre Familie anzuerkennen. Ein weiteres wichtiges Element ist die *Zeit*: Benedikt betrachtet die Zeit als ein wertvolles Gottesgeschenk, das es möglichst gut zu nutzen gilt; deshalb teilt er den Tagesablauf der Mönche in Zeiten des Gebets, der körperlichen Arbeit, der geistlichen Lektüre und der Ruhe ein. Das Motto *Ora et labora*, wenn es denn überhaupt von Benedikt selber stammt, bringt das auf den Punkt. Das dritte Element ist die *Gleichheit*. Alle Mönche, ob barbarischer oder lateinischer Herkunft, ob reich oder arm, haben die gleichen Rechte und die gleichen Pflichten, und einer wie der andere sind sie der Regel und der Autorität des Abts unterworfen.



Abendstimmung am Turano-See (Tag 7)

Der Abt (vom aramäischen *abba*, Vater) übt eine väterliche Autorität aus, die sich in der *Discretio*, dem rechten Maß, ausdrückt: Er respektiert den Mönch als Person und kennt seine Stärken und Schwächen. Als Hirte der Gemeinschaft ist er für alle seine Mönche verantwortlich. Die Regel warnt ihn vor zu großer Härte und fordert ihn auf, sich selbst nicht als Herrn, sondern als Vater zu betrachten, der eher geliebt als gefürchtet werden soll. Der Mönch seinerseits ist aufgerufen, dem Abt bereitwillig zu gehorchen: Diese Übung soll ihn vor Stolz bewahren. Das benediktinische Mönchtum flieht nicht vor der Welt, sondern dient ihr mit Gebet und Arbeit in einer beispielhaften Synthese aus aktivem und kontemplativem Leben. Die benediktinische Regel hat das Denken revolutioniert, und man kann sagen, dass sie einen Schlussstrich unter die Antike zieht. Überall und insbesondere in den Klöstern jenseits der Alpen wurde sie begeistert aufgenommen.

Der Sohn und Nachfolger Karls des Großen, Ludwig der Fromme, gab Benedikt von Aniane Anfang des 9. Jahrhunderts den Auftrag, alle Klöster jenes Heiligen Römischen Reichs, das gewissermaßen ein Erstentwurf unseres heutigen Europa war, nach der Regel des heiligen Benedikt zu organisieren. In der Folgezeit ließen sich zahlreiche Ordensgründer von dieser Regel inspirieren. Auf diese Weise prägten Benedikts Ideen die Mönche auf dem ganzen Kontinent, übten auf Kleriker wie Laien einen enormen Einfluss aus, prägten das Denken und drückten den europäischen Völkern einen unauslöschlichen christlichen Stempel auf. Und so kann es nicht überraschen, dass Paul VI. den heiligen Benedikt zum Patron Europas erklärt hat.

DAS BENEDIKTUSKREUZ

Ein Element der Verehrung des Heiligen ist das Benediktuskreuz, eine Medaille, die auf der einen Seite das Bild des heiligen Patriarchen und auf der anderen Seite ein Kreuz mit den Anfangsbuchstaben des folgenden Gebets zeigt:



Crux Sancti Patris Benedicti
Crux Sacra Sit Mihi Lux
Non Draco Sit Mihi Dux
Vade Retro Satana
Numquam Suade Mihi Vana
Sunt Mala Quae Libas
Ipse Venena Bibas

Kreuz des heiligen Vaters Benedikt
Das heilige Kreuz sei mein Licht
Nicht der Drache sei mir Führer
Weiche zurück, Satan
Verleite mich niemals zur Eitelkeit
Böse ist, was du einträufelst
Trinke selbst dein Gift.

Die Verbreitung des Benediktuskreuzes begann 1647 nach einem Hexenprozess im bayrischen Natternberg. Einige Frauen waren als Hexen verurteilt worden und hatten während des Prozesses erklärt, sie hätten der Benediktinerabtei von Metten keinen Schaden zufügen können, weil sie durch das Zeichen des heiligen Kreuzes geschützt gewesen sei. Daraufhin sah man im Kloster nach und fand dort Darstellungen des Kreuzes mit der besagten Inschrift. Niemand hatte jedoch eine Erklärung für die rätselhaften Initialen, bis man in derselben Abtei ein Bild des heiligen Benedikt mit den oben zitierten Worten entdeckte.

Obwohl einige Gelehrte die Medaille aufgrund der rätselhaften Buchstaben für ein Amulett des Aberglaubens hielten, wurde sie 1742 von Papst Benedikt XIV. approbiert und ihre Segensformel ins *Rituale Romanum* aufgenommen. Der Gläubige, der die Medaille trägt, versteht sie als Bitte um seelisches und leibliches Wohlergehen und spirituelle Teilhabe an allen Gnaden, die die Kirche den Mönchen gewährt hat.

Der Benediktweg

Der Benediktweg führt über Steige, Feld- und Fahrwege sowie wenig befahrene Straßen zu den drei wichtigsten Entstehungs- und Entwicklungsorten der benediktinischen Bewegung: *Nursia* – das heutige Norcia –, die Geburtsstadt des heiligen Benedikt, *Subiaco*, wo er über 30 Jahre lang gelebt hat, und *Montecassino*, wo er seinen Lebensabend verbrachte und die Regel vollendete, die seinen Namen trägt. Für die Pilger, die zu Fuß unterwegs sind, beläuft sich die Strecke auf 310 Kilometer; der Fahrradpilgerweg ist 340 Kilometer lang und so angelegt, dass er möglichst wenig von der Wanderroute abweicht.

Wir werden die wichtigsten Klöster und Abteien der benediktinischen Ordensgemeinschaft besuchen und, so gut es geht, den Geist dieser Stätten einfangen – ohne darüber die zahlreichen anderen kulturellen und religiösen Impulse zu vernachlässigen, auf die wir unterwegs stoßen werden. So werden wir die Wirkungsstätten von großen Heiligen wie *Rita von Cascia* oder *Franz von Assisi* kennenlernen oder in einem kleinen Dorf im Sabinerland der auch in Italien so gut wie unbekannt heiligen Agostina Pietrantoni begegnen.

Natürlich ist der Benediktweg kein authentischer historischer Weg. Über den „historischen“ Weg, auf dem Benedikt von Nursia zunächst nach Rom, dann nach Subiaco und schließlich nach Montecassino gelangt ist, berichten uns die *Dialoge* nichts – und das ist auch gar nicht ihre Absicht –, wenngleich man annehmen darf, dass er über die römischen Konsularstraßen (zunächst über die *Flaminia* oder die *Salaria*; dann über die *Tiburtina Valeria* und die *Via Latina*) gegangen ist. Doch auf diesen alten Römerstraßen verlaufen heute stark befahrene Staatsstraßen, die sich nicht für Pilger eignen.

Unsere Route folgt daher eher thematischen Gesichtspunkten und macht uns vor allem mit den Stätten, der Geschichte und dem Geist der Benediktiner vertraut. Und da er überwiegend über Fußpfade, Triften, Feldwege und Nebenstraßen führt, darf der Benediktweg zu Recht auch das Etikett „ökologisch“ für sich beanspruchen.

Schließlich gibt uns das bedächtige Tempo des Wanderers oder Fahrradfahrers Gelegenheit, ein wunderschönes und weitgehend unbekanntes Italien zu entdecken. Und wenn der *Cammino* außerdem noch unseren Glauben stärkt und uns in spiritueller Hinsicht bereichert, dann fühle ich mich für meine Mühen reich belohnt!

DAS MONOGRAMM

Symbol des Benediktweges ist ein gelbes Monogramm: ein kleines „b“, dessen senkrechter Strich in ein Kreuz übergeht. Man hat sich

dafür entschieden, den *Cammino* mit diesem Symbol zu markieren, weil man es spontan mit dem Benediktinerorden in Verbindung bringt und die Farbe an eine Tradition anknüpft, die durch die Santiago-Wallfahrt etabliert ist.



Der Benediktweg ist durchgehend markiert; die Abstände zwischen den einzelnen Markierungen richten sich nach den Umständen. Einmündungen und Abzweigungen sind ausnahmslos gekennzeichnet, während dort, wo es keine Gabelungen und auch sonst keine Möglichkeit gibt, in die Irre zu gehen, oder dort, wo die Etappenbeschreibung ausdrücklich auf die Markierungen des CAI, des italienischen Alpenvereins, verweist, die gelben Monogramme weiter auseinanderliegen und dem Pilger nur bestätigen sollen, dass er auf dem richtigen Weg ist.

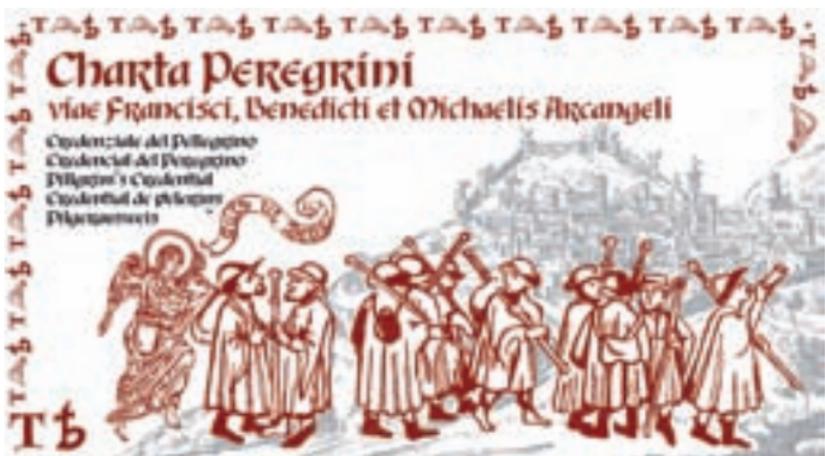
GPS-TRACKS

Sowohl die Route für die Fuß- als auch die für die Fahrradpilger ist komplett per GPS erfasst. Die Tracks kann man von der Homepage herunterladen; das Passwort erhalten Sie per E-Mail, sobald Sie den Pilgerpass angefordert haben.

DER PILGERPASS

Wie jeder weiß, der schon einmal nach Santiago gepilgert ist, ist der Pilgerpass ein Dokument, das den Pilgerstatus beglaubigt: Man sammelt darin die Stempel der Pilgerherbergen, Kirchen oder interessanten Stätten, die man unterwegs besucht hat.

Vor allem in den Ordenshäusern ist es wichtig, den Pass vorzulegen,



damit man dort als Pilger erkannt und aufgenommen wird. Er ist nicht nur eine Art Ausweis, sondern außerdem eine schöne Erinnerung, die man gerne aufbewahrt. Fordern Sie ihn an und nutzen Sie ihn auch dazu, den *Cammino* immer besser kennenzulernen. Sammeln Sie die Stempel entlang des Benediktwegs! Es entstehen ständig neue, einer schöner als der andere!

Der Pilgerpass gilt übrigens nicht nur für den Benediktweg, sondern auch für den *Franziskusweg* und dessen Verlängerung *Con le ali ai piedi* (dieser Weg führt von Poggio Bustone durch die Abruzzen zum Heiligtum des Erzengels Michael auf dem Monte Gargano), die sich mit dem Benediktweg überschneiden. So ist es möglich, mit nur einem Dokument alle drei Wege zu gehen oder dem einen ein Stück weit zu folgen und dann auf einen anderen zu wechseln. Wenn Sie den Pilgerausweis anfordern möchten, brauchen Sie nur das Formular auf der Homepage auszufüllen.

www.camminodibenedetto.it

Die Homepage des *Cammino*: ein wichtiges Hilfsmittel für Pilgerinnen und Pilger. Sie soll den Pilgerführer nicht ersetzen, sondern um Aktualisierungen und Hintergrundinformationen ergänzen. Außerdem kann man hier die GPS-Tracks herunterladen und den Pilgerpass anfordern. Ich empfehle Ihnen auf jeden Fall, bevor Sie sich auf den Weg machen, die Seite mit den „Aggiornamenti“ aufzurufen, wo Sie die neuesten Varianten, Hinweise, Tipps und Ergänzungen zum Pilgerführer finden, die in Echtzeit aktualisiert werden. Auch der Blog und die Facebook-Gruppe, die mit der Homepage verlinkt sind, werden von Nutzen sein und sich als wertvolle Hilfsmittel für einen raschen Austausch von Vorschlägen, Eindrücken und Meinungen erweisen.

Alle, die sich auf den Weg machen wollen, lade ich daher ein, die Homepage zu konsultieren – zu der alle, die den Weg bereits gegangen sind, sehr gerne mit ihren Fotos, Briefen und Reisetagebüchern beitragen dürfen!

Wenn Sie Korrekturen, Vorschläge oder Hinweise zum *Cammino* haben, wenn Sie von Ihren Erfahrungen berichten möchten oder auch einfach nur den persönlichen Kontakt suchen, dann schreiben Sie mir an info@camminodibenedetto.it. Ihr Feedback ist für uns eine große Hilfe und trägt dazu bei, den Weg immer besser zu machen!

DER VEREIN „AMICI DEL CAMMINO DI SAN BENEDETTO“

Die Freunde des Benediktwegs sind dabei, einen Verein zu gründen; Informationen über ihre Aktivitäten finden Sie ebenfalls auf der Homepage.

Unterwegs im Herzen Italiens

Der Benediktweg führt gut 300 Kilometer quer durch das Herzstück Italiens. Er beginnt im Süden von Umbrien und durchquert ganz Latium bis an sein südlichstes Ende, nur einen Katzensprung von der Region Kampanien entfernt.

Norcia, wo der Weg beginnt, ist ein bezauberndes Städtchen zu Füßen der Sibyllinischen Berge, die nicht nur Trekkingfans mit ihren herrlichen Wanderwegen, sondern mit ihrer üppigen Flora und Fauna auch biologisch Interessierte bezaubern. Nicht umsonst ist das Gebiet ein Nationalpark.

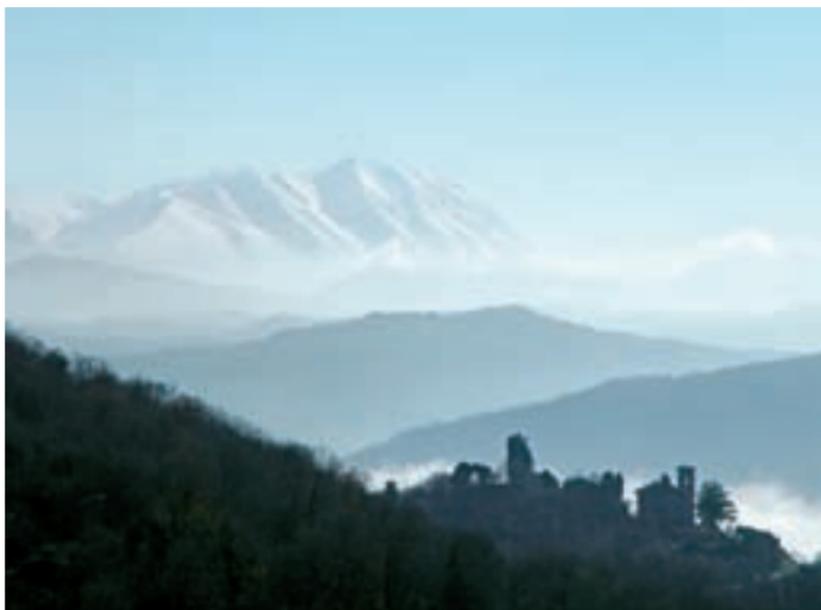
Über sanfte Anhöhen erreichen wir sodann eine Reihe kleiner, in unberührter Natur gelegener Dörfer: **Cascia**, wo die heilige Rita gelebt hat – die Patronin der „aussichtslosen Fälle“; **Monteleone di Spoleto**, ein faszinierender mittelalterlicher Ort inmitten einer bukolischen Landschaft; **Leonessa**, ein entzückendes Städtchen am Fuß der Reatiner Berge, in dem Mittelalter und Renaissance auf unnachahmliche Weise verschmelzen. Durch ausgedehnte Buchenwälder überqueren wir die Reatiner Berge und gelangen zunächst nach **Poggio Bustone**, das für die Franziskaner eine wichtige Rolle gespielt hat, und dann in die wunderschöne *Valle Santa*, das „heilige Tal“ rund um Rieti.

Von der Papst- und Franziskanerstadt **Rieti** aus geht es das Flusstal des Turano hinauf bis in die bezaubernden Ortschaften **Rocca Sinibalda** und **Castel di Tora**, letzteres über dem *Lago del Turano* gelegen, einem großartigen Stausee inmitten hoher Berge; dann weiter durch die *Monti Lucretili* mit kleinen, gastfreundlichen Orten wie **Pozzaglia**, **Orvinio** oder **Mandela**: Oasen der Ursprünglichkeit – und das nur einen Steinwurf von der Hauptstadt Rom entfernt.

Nach dem Abstieg ins Aniene-Tal erreichen wir **Subiaco**, das erste große Ziel des Benediktwegs, wo die benediktinische Spiritualität mit einer mehr als tausendjährigen Geschichte, Kunst und Kultur und einer atemberaubenden Natur verschmilzt.

Durch eine grüne, kühle Schlucht gelangen wir sodann in das herrlich gelegene **Trevi nel Lazio** am Fuß der *Monti Simbruini* und von dort aus weiter über die *Monti Ernici* mit ihren altehrwürdigen Wäldern, den malerischen mittelalterlichen Dörfern **Vico nel Lazio** und **Colleparado** und der großartigen **Kartause von Trisulti**.

Von hier aus gehen wir Richtung Liri-Fluss – nicht ohne zuvor die **Zisterzienserabtei von Casamari** besucht zu haben, ein seltenes und wunderbares Beispiel der gotischen Baukunst in Italien – und weiter ins geschichtsträchtige **Arpino** mit seiner einmaligen Altstadt und der großartigen Akropolis.



Der Wallfahrtsort Vallebona bei Orvinio. Im Hintergrund der schneebedeckte Monte Velino (2486 m), Foto Maurizio Forte

Von Arpino aus passieren wir die grandiose Melfa-Schlucht, deren Einsamkeit in alten Zeiten die Eremiten anzog; heute leben hier zahlreiche Raubvögel, darunter auch Adler. Die letzte Etappe führt uns schließlich von **Roccasecca**, dem gastfreundlichen und inspirierenden Geburtsort des heiligen Thomas von Aquin, an unser letztes Pilgerziel: die **Abtei von Montecassino**, die wir zumindest teilweise auf demselben Weg erreichen wie die polnischen Soldaten, die im Mai 1944 hier nur noch rauchende Trümmer vorfanden.

Dieser Ort, der mehr als jeder andere zur Verbreitung der benediktinischen Botschaft und zur Entstehung einer gemeinsamen, christlich geprägten europäischen Kultur beigetragen hat, ist der beste Endpunkt eines Weges, der uns durch die Mitte Italiens geführt hat und auf dem wir nicht nur einiges über das Leben und die Werke des heiligen Benedikt erfahren, sondern auch die Kunst, Kultur und Geschichte eines schönen und weitgehend unbekanntem Teils des „Bel Paese“ kennengelernt haben.

Ehe Sie aufbrechen

DER BESTE ZEITPUNKT

Der Benediktweg verläuft vorwiegend über Fußwege, Saumpfade und Triften und zu einem guten Teil durch Bergregionen. Deshalb ist es ratsam, ihn im Frühjahr oder im Herbst zu gehen und die Regenzeiten zu meiden, wenn einige Stücke unwegsam werden könnten. Der späte Frühling – ungefähr ab April – ist eine wunderbare Zeit, um sich auf den Weg zu machen; und auch der Herbst hat durch die Färbung der Wälder und Berge einen ganz besonderen Reiz. Im Sommer kann es vor allem weiter im Süden und in tieferen Lagen sehr warm werden, doch selbst dann sind die Temperaturen in der Regel erträglich, weil viele Etappen über Höhenzüge und durch Waldgebiete führen.

FEIERTAGE

In Italien sind der 1. Jänner, 6. Jänner, Ostermontag, 25. April (Tag der Befreiung), 1. Mai, 2. Juni (Nationalfeiertag), 15. August, 1. November, 8. Dezember, 25. und 26. Dezember Feiertage.

Fronleichnam und Christi Himmelfahrt sind keine Feiertage mehr (die entsprechenden Feste werden am darauffolgenden Sonntag gefeiert), auch der Pfingstmontag ist ein normaler Arbeitstag.

DIE ETAPPEN

Bei der Etappeneinteilung des *Cammino* haben die Länge der jeweiligen Strecke, die Höhenunterschiede, die Sehenswürdigkeiten und die Unterkünfte eine Rolle gespielt. Sie muss nicht sklavisch eingehalten, sondern kann je nach körperlicher Fitness, zur Verfügung stehender Zeit, Geschmack und Interesse auf die persönlichen Bedürfnisse abgestimmt werden.

Zu Fuß: Der Fußpilgerweg erstreckt sich über 310 Kilometer, die in 16 Tagesetappen unterteilt werden können und vorwiegend über Fußpfade und Fahrwege führen. Die Etappen sind für einen Wanderer ausgelegt, der pro Stunde im Durchschnitt vier Kilometer zurücklegt und unterwegs auch mal eine Pause macht; die Etappen sind durchschnittlich 19 Kilometer lang.

Mit dem Fahrrad: Der Radpilgerweg ist 340 Kilometer lang und folgt nach Möglichkeit derselben Route wie der Fußpilgerweg; nur wo das Terrain für Fahrräder ungeeignet ist, weicht er leicht ab und führt stattdessen über Nebenstraßen. Auf den Karten ist der Radweg strichliert eingezeichnet, wo er vom Wanderweg abweicht.

Sowohl den Rad- als auch den Fußpilgern empfehle ich, auf jeden Fall mindestens einen Tag für Subiaco einzuplanen, um auf halber