

Medienaskese

Zum benediktinischen Umgang mit digitalen Medien.

Von Barbara Müller

Abstract Wie gehen Menschen, die sich bewusst für ein asketisches Leben entschieden haben, mit modernen Kommunikationsmitteln um? In einer 2013 durchgeführten, aus einem umfangreichen Fragebogen und Intensivinterviews bestehenden Untersuchung zum Gebrauch digitaler Medien in Klöstern des Benediktinerordens im deutschsprachigen Raum gaben die Ordensleute dazu Auskunft. Die große Mehrheit der Befragten sieht eine positive Beziehung zwischen der benediktinischen Tradition und dem Gebrauch digitaler Medien. Als Konsequenz ihres gottbezogenen und äußerlich klar strukturierten Lebens pflegen Benediktinerinnen und Benediktiner einen sehr gezielten Umgang mit digitalen Medien, der auch ein Übungsfeld darstellt, das nach den Prinzipien der traditionellen christlich-spirituellen Lebenskunst gestaltet wird. Dass hier Substantielles vorgelebt wird, zeigt sich an den vielen Besuchern, die auf Zeit im Kloster leben. Der Mediengebrauch der Kloster Gäste gehört mit zu den Fragen, mit denen sich das Projekt befasst hat. Digital Detox, eine digitale Entschlackung bzw. Auszeit, könnte zu einem zunehmend wichtigen Dienst heutiger Klöster für die Welt werden.

Zweifellos befinden wir uns in einem „Zeitalter des Schwirrens“: Der Mensch zapft sich durch die Welt, surft an der Oberfläche des Seins (Han 2013, S. 35-45). Das Verweilen an konkreten Orten, sowohl geographischen als auch inhaltlichen, erübrigt sich zunehmend aufgrund schier grenzenloser technischer Möglichkeiten und wird mit fehlender Übung und Gewohnheit auch immer schwieriger. Zerstreuung und das Gefühl des Gehetztseins greifen um sich.

Wie gehen Menschen – Mönche und Nonnen –, die ein radikal auf Gott konzentriertes Leben führen wollen, mit den heute unverzichtbaren digitalen Medien um, die neben ihrem unbezweifelbaren Nutzen den Inbegriff der Zerstückelung und Kurzlebigkeit darstellen? Konkreter: Welche Strategien des Umgangs mit digitalen Medien wenden Benediktinerinnen und Benediktiner an, die sich mit ihrem Gelübde gerade auf gegenteilige Prin-

*Dr. Barbara Müller
ist Professorin für
Kirchengeschichte
am Fachbereich
Evangelische Theologie
der Universität
Hamburg.*

zipien verpflichten, nämlich örtliche und soziale *stabilitas*, um des Einen willen? Dass Benediktiner digitale Medien benutzen, ist an den Homepages ihrer Klöster, dem selbstverständlichen Gebrauch von Computern und mobilen Telefonen, aber auch an in sozialen Medien aktiven Klosterleuten und Klöstern unschwer erkennbar. Auf den Gebrauch der aktuellen Medien und Kulturtechniken zu verzichten, würde der benediktinischen Tradition als Kulturträgerin und -förderin auch zuwiderlaufen und bedarf daher keinerlei Rechtfertigung.

Weniger selbstverständlich ist indes das *Wie* des Gebrauchs. Der Umgang mit digitalen Medien leitet sich bei Benediktinern einerseits aus individuell erworbenen kulturellen Mustern ab, andererseits maßgeblich aus der Benediktsregel und der durch sie geprägten Lebensform (Jansing 2009).

Nach dem Verhältnis zur Tradition (vgl. Hochschild 2013) fragte eine empirische Untersuchung ganz konkret: „Enthält die Regel des Hl. Benedikt Richtlinien zum Gebrauch digitaler Medien?“ und: „Ein Gedankenexperiment: Denken Sie, Benedikt hätte digitale Medien benutzt?“ Diese Fragen huldigen nicht einem Traditionalismus, sondern sie ergründen viel mehr den Umgang mit zwei Bereichen – digitale Medien und monastisches Leben –, die an den äußersten Extremen ihrer Pole inkompatibel sind. Denn Browsen und Kontemplation schließen sich sowohl als Parallelhandlungen als auch als geistige Ausrichtung per se aus.

Das Forschungsprojekt „Benediktinisches Klosterleben und digitale Medien“ geht den oben zitierten Fragen nach. Im Frühjahr 2013 bekamen sämtliche 106 benediktinischen Klöster des deutschen Sprachraumes (Deutschland, Österreich, Schweiz, Südtirol) je fünf Fragebögen zugesandt. Die Rücklaufquote der Fragebögen entspricht 30,75 Prozent. Die Rücklaufquote der partizipierenden Klöster beläuft sich auf 85 Prozent, so dass die Untersuchung auf institutioneller Ebene als repräsentativ gelten kann. 69 Prozent der Befragten gehen davon aus, dass die Benediktsregel Richtlinien zum Gebrauch digitaler Medien enthält. 83 Prozent der Befragten sind der Ansicht, Benedikt, lebte er heute, würde digitale Medien benutzen. In einer zweiten Phase der Studie wurden in sechs Klöstern in Deutschland und der Schweiz (vier Männer- und zwei Frauenklöstern) vertiefende Interviews mit 18 Brüdern und Schwestern durchgeführt.¹

1 Bei den ohne Literaturangaben versehenen Zitaten handelt es sich im Folgenden um Antworten aus den Fragebögen oder Interviews.

Der Blick auf die monastische Tradition zeigt, dass eine stimmige Balance zwischen Kontemplation und kommunikativer Weltzuwendung eines der Ur-Anliegen auch des benediktinischen Mönchtums darstellt. Der Einzug digitaler Medien in die Klöster und damit potentiell das Eindringen nie dagewesener Verbindungsmöglichkeiten mit der Welt macht gegenwärtig ein Austarieren und Neuordnen dieser Balance nötig, deren Ausgestaltung das Forschungsprojekt nachgeht. Zwei große Themenblöcke stehen im Zentrum der Studie: erstens Medienaskese, zweitens Kommunikation und aktiver Weltbezug. Damit verbunden ist die Nutzung digitaler Medien, insbesondere um Kontakte zur außerklösterlichen Welt zu pflegen, auch Kontakte in der virtuellen Welt (Schönenberger 2009, Runge 2012, Werlen 2012, Jonveaux 2013).

Dass benediktinische Ordensleute, obschon einer 1500-jährigen Tradition nachlebend, zum Umgang mit digitalen Medien Substantielles beizutragen haben, bestätigt sich allein schon an den vielen Besuchern, die ihre Klöster für kürzere oder längere Zeit aufsuchen, um dort abzuschalten. Aus den Interviews geht hervor, dass die meisten dieser erwachsenen Klosterbesucher – ohne dass dies speziell eingefordert würde – ihren Konsum digitaler Medien spontan einschränken oder gar einstellen. Anders verhält es sich mit Jugendlichen, die offensichtlich kein Bedürfnis nach *Digital Detox* – einer digitalen Entschlackung – im Kloster verspüren.

Die folgenden Ausführungen beziehen sich auf Medienaskese, das heißt die monastische Übung des Umgangs mit digitalen Medien, und damit die traditionelle christlich-spirituelle Lebenskunst in ihrer Anwendung auf digitale Medien. Dies ist ein Feld, das sich zumindestens äußerlich mit neuesten Initiativen der Vorreiter der virtuellen Welt überschneidet; erwähnt sei an dieser Stelle die u. a. von Google unterstützte Konferenz „Wisdom 2.0“², die im Februar 2014 in San Francisco stattfand.

2 *Wisdom 2.0 schreibt über den Zweck und das Ziel der jährlichen Konferenz auf der Homepage: „Wisdom 2.0 addresses the great challenge of our age: to not only live connected to one another through technology, but to do so in ways that are beneficial to our own well-being, effective in our work, and useful to the world. Through our series of conferences, meet-ups, and workshops, Wisdom 2.0 strives to bring this conversation to the world in an accessible, innovative, and inclusive way.“* (<http://www.wisdom2summit.com/About>).

Medienaskese

Askese ist ein zunehmend beachtetes Thema (z.B. Michaels 2004; Gronau/Lagaay 2010). Die jüngere Beschäftigung mit der Thematik zeichnet aus, über die verengte Sicht des Verzichts hinauszureichen. Askese wird dabei auch als positiver Prozess des Selektierens und Gewichtens aufgefasst. Diese Sicht deckt sich in manchem mit der ursprünglichen antik-philosophischen Vorstellung, die in der Folge für das christliche Mönchtum und damit auch für die Benediktiner bedeutsam wurde. Askese heißt Übung. Im antik-philosophischen Kontext geht es dabei um die Einübung geistiger Fähigkeiten. Geistige Übungen vor allem der Wachsamkeit und Sorglosigkeit haben eine umfassende Verwandlung zum Ziel, die den Übenden alles im umfassenden göttlich-kosmischen Kontext erkennen lässt (Hadot 2011, S. 13-65). Entsprechend schildert der Biograph des Vaters der Mönche, Antonius (251–356), dessen ersten monastischen Schritte folgendermaßen: „Noch gab es ja in Ägypten keine monastischen Siedlungen [...] vielmehr übte (ἠσκηῖτο: askeo) jeder, der auf sich achtzuhaben (ἑαυτῷ προσέχειν) gedachte, unweit seines Wohnortes für sich allein“ (Athanasius VA 3,2 = Bartelink 1994, S. 136).

In dieser für das christliche Mönchtum konstitutiven Passage wird monastisches Leben bestimmt als Einübung in das Achthaben auf sich selbst und damit als Wachsamkeit oder Konzentration; überdies finden diese Übungen, die das ganze Leben umfassen, an einem konkreten, sich vom vormaligen Wohnsitz unterscheidenden Ort statt. Das Ziel besteht seitens des Mönchs darin, die „Reinheit des Herzens“ (Cassian Coll. 1,4 = Ziegler 2011, S. 60) zu erlangen, der Fluchtpunkt allen monastischen Bemühens darin: „Zuerst (in primis): Gott den Herrn, lieben mit ganzem Herzen, mit ganzer Seele und mit ganzer Kraft“ (Benediktsregel Kap. 4,1).

Der Begriff der Medienaskese erscheint insofern nützlich, um aufzuzeigen, dass im monastischen Kontext die Umgangsweise mit digitalen Medien auch als geistliche Übung zu betrachten ist. Konkret besteht die benediktinische medienasketische Herausforderung darin, die Mediennutzung mit der gebotenen Rezeptivität für das Wort Gottes zu vereinbaren sowie diverse Strategien der Wachsamkeit auf den Mediengebrauch zu übertragen. Letzteres, um seine eigene Gottesbeziehung stimmig zu gestalten, aber auch, um aufmerksam auf die Bedürfnisse der Nächsten eingehen zu können.

*Askese heißt Übung.
Sie wird auch als positiver
Prozess des Selektierens und
Gewichtens aufgefasst.*

„Höre ...!“ (Benediktsregel, Prolog 1)

Gleich im programmatischen ersten Satz der Regel hält Benedikt zum Hören an, um im Verlauf der Regel zahlreiche weitere Bestimmungen zum Hören, zum Schweigen, zum Verzicht auf Geschwätz und unnötige Mitteilungen zu formulieren; der Mönch soll „der Schweigsamkeit zuliebe bisweilen sogar auf gute Gespräche verzichten“ (Benediktsregel Kap. 6,2). Zahlreiche der befragten Benediktinerinnen und Benediktiner verbinden entsprechend den Umgang mit Medien mit diesen Bestimmungen zum Schweigen und Sprechen. Mit Hören sei Schweigen und ein aktives Hinhören auf Gott gemeint. Dies deuten sie mehrfach als Verzicht auf Medienkonsum. Allerdings gehen die Meinungen, was medienbezogen unter Schweigen zu verstehen sei, auseinander. Für die einen ist etwa das Schreiben von E-Mails eine Tätigkeit, die der Schweigsamkeit sogar besser entspricht als das in den Klöstern mittlerweile gängige Telefonieren.

Wenn es um elektronische Kommunikation geht, unterscheiden die Befragten zwischen der sorgfältigen Abfassung eines Textes und dem schnellen Schreiben und Übermitteln von Botschaften quasi in „Echtzeit“. Insbesondere, wenn der Adressat selber digital präsent ist, schwinde der Unterschied zur mündlichen Kommunikation. Eine solche, etwa in Chats realisierte Kommunikation erscheint dem gebotenen Schweigen zuwiderzulaufen, die Abfassung eines gleichsam elektronischen Briefes demgegenüber weniger. Auf alle Fälle entnehmen heutige Klosterleute Benedikts Richtlinien zum Schweigen eine Warnung vor übermäßigem Medienkonsum. Das viele Reden sei generell nicht nötig, die ständige Kommunikation überflüssig.

Besonders häufig weisen die Ordensleute dabei auf die Wichtigkeit des in Benediktsregel Kap. 42 gebotenen nächtlichen Schweigens hin: „Schweigen und Komplet betrifft auch Internet-Nutzung.“ Die Nutzung des Internets nach der letzten gemeinsamen Gebetszeit, also nach circa 20 Uhr, wäre demnach nicht im Sinne Benedikts. Gerade die Nacht nennen sie häufig als Zeit, die frei von digitalen Medien sein sollte. Dies entspricht allerdings im heutigen Klosteralltag mehr dem Wunsch als der Realität: Brüder und Schwestern, die im Gäste- und Kursbereich tätig, seelsorgerlich oder mit sonstigen Aufgaben sehr beansprucht sind, berichteten von der Notwendigkeit, ausnahmsweise oder regelmäßig außerhalb der eigentlichen Arbeitszeit und auch nach der Komplet elektronisch zu kommunizieren oder Internetrecherchen vorzunehmen. Hinzu kommen die persönliche Kontaktpflege oder private Ausflüge in die virtuelle Welt.

Zeit und Maß

Zu den benediktinischen Hauptprinzipien zählt das rechte Maß, das die Befragten im Kontext des Mediengebrauchs immer wieder nennen. Dabei muss man sich im deutschen Sprachraum keine bestimmte individuell oder klosterweit zugeteilte Zeitspanne zum Surfen im Internet vorstellen so wie dies in einigen US-amerikanischen und französischen Klöstern der Fall ist; dort werden den Mönchen technisch verwaltete Internet-Guthaben zugeteilt oder die Internetverbindung ist über Nacht unterbrochen. Dennoch ist Zeit auch in unseren Breitengraden ein wichtiger Faktor. Angesichts der vielen Zeit, die beim Medienkonsum rasch vergeht, halten sich die Benediktinerinnen und Benediktiner selbst zu einem verantwortungsvollen Umgang mit der Zeit an. Eine grobes Zeitfenster für den Mediengebrauch ist Antworten zu entnehmen, die auf die geregelte monastische Tagesstruktur hinweisen und damit den Mediengebrauch der für die Arbeit reservierten Zeit zuordnen, also zwischen Frühstück und Vesper (etwa 17:30 Uhr). Wegzurechnen sind dabei die über den Tag verteilten Gebets- sowie Essenszeiten, die frei von digitalen Medien sind. Wie erwähnt wird in heutigen Klöstern abends nach der Komplet nicht prinzipiell auf den Gebrauch digitaler Medien verzichtet. Aus den Interviews geht hervor, dass die Benediktiner absoluten Wert darauf legen, den Tag mit gemeinschaftlichen und individuellen Gebeten und geistlicher Lektüre zu beginnen, gleichsam als Vergewisserung des eigenen Tuns und Seins. Ins Internet begeben sich die Schwestern und Brüder frühestens nach dem Frühstück: „[...] aufstehen und sich direkt in die Arbeit stürzen oder so etwas. Da würde mir etwas fehlen [...].“

Eine übermäßige Pflege virtueller Kontakte beeinträchtigt das Sozialleben der monastischen Gemeinschaft vor Ort.

Ganz im Stile der traditionellen spirituellen Übungen der Wachsamkeit („aufmerksam sein [...] das hat auch mit Selbstwahrnehmung zu tun“) und des inneren Zwiegesprächs („da musste ich sagen: ‚Nein‘“) berichten die Schwestern und Brüder davon, dass und wie sie sich selbst bei der Mediennutzung beobachten und abrechnen, wenn das rechte Maß überschritten ist. Dies ist dann der Fall, wenn andere Aufgaben, die Priorität haben, deswegen zu kurz kommen oder wenn Befragte unruhig oder müde werden. Mehr spekulierend denn als reale Problemangabe äußern die Ordensleute, eine übermäßige Pflege virtueller Kontakte würde das Sozialleben der monastischen Gemeinschaft vor Ort beeinträchtigen.

Konzentration und Klausur

Bei ihrer Selbstanalyse orientieren sich die benediktinischen Mediennutzer auch an der Person Benedikts und an dessen Fähigkeit des Wohnens in sich selbst (*habitare secum*). Benedikts Biograph, Gregor der Große, erläutert das damit Gemeinte folgendermaßen:

„Sooft wir nämlich durch die Unruhe der Gedanken zu sehr aus uns herausgeführt werden, sind wir zwar noch wir selbst, aber nicht mehr in uns; denn wir verlieren uns selbst aus dem Blick und schweifen anderswo umher. [...] Der heilige Mann wohnte in sich selbst, weil er stets wachsam auf sich achtete, sich immer unter den Augen des Schöpfers sah, sich allezeit prüfte und das Auge des Geistes nicht außerhalb seiner selbst umherschweifen ließ“ (Gregor der Große, Vita Benedicti II,3,5f. = Salzburger Äbtekonzferenz 1995, S. 117).

Dem monastischen, von Benedikt vorgelegten Grundanliegen entsprechend, üben sich auch heute Benediktiner darin, auf ihrem Weg konzentriert zu bleiben und sich gerade durch digitale Medien nicht unnötig ablenken zu lassen. Im Kampf gegen die Ablenkung können sie auf eine elaborierte spirituelle Literatur zurückgreifen, die Mittel an die Hand gibt, um mit störenden inneren Bildern und Gedanken umzugehen; denn bereits in der Antike plagte die Mönche das Problem des inneren Kinos. Ein bewährtes Mittel gegen Zerstreuung bildet dabei das Aufsuchen eines geschützten Raumes, in dem die Gottesbeziehung ungestört gepflegt werden kann.

Im Kampf gegen die Ablenkung können Benediktiner auf elaborierte spirituelle Literatur zurückgreifen, um mit störenden inneren Bildern umzugehen.

Für Benediktinerinnen und Benediktiner im digitalen Zeitalter sind im exklusiven Sinne allerdings nur noch die Klosterkirche und ähnliche geweihte Räume solche Bereiche. Denn sowohl die Klausur, d. h. der gegen außen abgegrenzte Klosterbereich, als auch darin das eigene Zimmer (die Interviewten sprachen selten von Zelle) sind heute Bereiche, in denen die Befragten digitale Medien nutzen. In der Klausur ist häufig ein Computerraum mit diversen Terminals eingerichtet – in einem deutschen Kloster bezeichnenderweise „Weltraum“ genannt. Außerdem ermöglichen in der Klausur untergebrachte Büros einen Internetzugang rund um die Uhr. Etwas anders sieht es im engsten Wohnbereich aus. Viele Interviewte gaben an, keinen Internetanschluss im eigenen Zimmer zu wollen, selbst wenn es in ihrem Kloster möglich wäre und sich ihr Verzicht mit praktischer Mühsal, wie

etwa Staus vor den gemeinschaftlichen Computern, verbindet. Diese Benediktinerinnen und Benediktiner wollen ihren Privatbereich klar von der Arbeit abgrenzen und vor allem ihr Zimmer als Gebetsort frei halten von digitalen Medien. Andere, vor allem solche mit aufwendigen Ämtern oder Schwestern und Brüder im Studium, nutzen digitale Medien derweilen oft in ihrem Zimmer.

Die monastische Klausur, einst die klare Grenze zwischen Kloster und Außenwelt, ist mit dem Einzug der digitalen Medien ins Kloster radikal „undicht“ geworden. Dies wird von den einen moniert. Andere geben zu bedenken, dass es bei der Klausur „nicht um kirchenrechtliche Regelungen, vielleicht nicht einmal um die materielle Klausur, sondern um die Bereitschaft, sich mit den monastischen Verbindlichkeiten zu identifizieren“ gehe, um „den geschützten Lebensraum der Konzentration und Intensität“ im Gegensatz zur „Außenorientiertheit des Mönches, wo auch immer die stattfindet [...]“ (Puzicha 2011, S. 10f). Schließlich gibt es auch Mönche, die diese Öffnung explizit begrüßen: „Hoffentlich ist die Klausur undicht! Es sollte immer eine Interaktion sein zwischen Welt und Kloster.“ Derselbe junge Bruder gab zu bedenken:

Die Klausur, einst die klare Grenze zwischen Kloster und Außenwelt, ist mit dem Einzug der digitalen Medien radikal „undicht“ geworden.

„Ich hatte viel das Gefühl: Digitale Medien weichen die Klausur stark auf und setzen uns Einflüssen aus, die vielleicht etwas ungesund sind, die uns vielleicht auch irgendwo verwirren. Aber ich merke jetzt, wo ich in XX studiere, dass wir immer noch eine sehr dichte Klausur haben. Ich bin in XX ganz anderen Sachen ausgesetzt als da. Jetzt nach dieser Erfahrung in XX muss ich sagen: Nein, diese Klausur funktioniert also wirklich noch sehr gut.“

Klausur wäre demnach keine absolute, sondern eine relative Größe, was bezogen auf die digitalen Medien weniger im Sinne von gezielter und bewusster bedeuten würde.

Die Pforte

Besonders wichtig ist heutigen Benediktinern im Medienkontext das in Benediktsregel Kap. 66 beschriebene Pfortneramt. Dieses reguliert traditionell die Schaltstelle zwischen dem Kloster und der Außenwelt. Gerade hier zeigt sich die besondere Herausforderung im Umgang mit digitalen Medien: Was medial ins Kloster hinein- und von dort herausgelangt, entzieht sich heute weitge-

hend der personalen und materiellen Kontrolle, wie sie früher an der Pforte ausgeübt wurde. Ähnlich wie die berühmten Dämonen des Mönchspioniers Antonius, bei denen es sich eigentlich um (nicht per se negative) Gedankenanstöße handelt, sind digitale Medien gleichsam immateriell, unendlich beweglich und unversehens überall. Die Pforte, die einst in fast jeder Hinsicht eine Schwellenfunktion hatte, hat in diesem Fall ausgedient.

Die befragten Benediktinerinnen und Benediktiner verstehen den Pfortner im Medienkontext verinnerlicht, nämlich als inneren Wächter bzw. Instanz der Wachsamkeit. Die einzelnen Mediennutzer müssen gleichsam einen inneren Pfortner ausbilden, der mit feiner Unterscheidungsgabe zu beurteilen vermag, wann sie ihre Arbeit tun, wann sie sich sinnvollerweise kommunizierend den Mitmenschen zuwenden oder sich über digitale Kanäle mit sonstigen relevanten Inhalten beschäftigen. Umgekehrt muss der innere Pfortner intervenieren, wenn der Mediengebrauch in unerspriessliche Ausflüge in die virtuelle Welt ausartet.

Resümee

Benediktinerinnen und Benediktiner pflegen einen sehr gezielten Umgang mit digitalen Medien – als Folge ihres konsequent religiös ausgerichteten und äußerlich klar strukturierten Lebens. Der Umgang mit digitalen Medien wird dabei zu einer Übung unter vielen, gleichsam einer neuen asketischen Disziplin. *Digital Detox* könnte zu einem zunehmend wichtigen Dienst heutiger Klöster für die Welt werden.

Literatur

- Athanasius von Alexandrien: *Vita Antonii*. In: Bartelink, G. J. M. (Hg.) (1994): *Athanasie d'Alexandrie, Vie d'Antoine*, Paris.
- Benediktsregel. In: Faust, Ulrich (Hg.) (2009): *Die Benediktsregel lateinisch/deutsch*. Stuttgart.
- Cassian, Johannes: *Collationes patrum*. In: Ziegler, Gabriele (Hg.) (2011): *Johannes Cassian: Unterredungen mit den Vätern*. Bd. 1. Münsterschwarzach.
- Gronau, Barbara/Lagaay, Alice (Hg.) (2010): *Ökonomien der Zurückhaltung. Kulturelles Handeln zwischen Askese und Restriktion*. Bielefeld.
- Gregor der Große: *Vita Benedicti*. In: Salzburger Äbtekonzferenz (Hg.) (1995): *Gregor der Große: Der Hl. Benedikt. Buch II der Dialoge lateinisch/deutsch*. St. Ottilien.
- Hadot, Pierre (2011): *Philosophie als Lebensform. Antike und moderne Exerzitien der Weisheit*. Frankfurt am Main.

- Han, Byung-Chul (2013): *Duft der Zeit. Ein philosophischer Essay zur Kunst des Verweilens*. Bielefeld.
- Hochschild, Michael (2013): *Elastische Tradition. Biometrie des Klosters von heute*. St. Ottilien.
- Jansing, Hildegard (2009): *Neue Medien im Noviziat*. In: *Erbe und Auftrag*, 85. Jg., H. 4, S. 427-431.
- Jonveaux, Isabelle (2013): *Dieu en ligne. Expériences et pratiques religieuses sur Internet*. Montrouge Cedex.
- Michaels, Axel (2004): *Die Kunst des einfachen Lebens. Eine Kulturgeschichte der Askese*. München.
- Puzicha, Michaela (2011): *Klausur und Internet*. In: *Monastische Informationen*, 147. Jg., S. 9-14.
- Runge, Maurus (2012): *Domino – Menschen in Bewegung bringen*. In: *Lebendige Seelsorge*, 63. Jg., H. 1, S. 40-45.
- Schönenberger, Ruth (2009): *Als Seelsorgerin im Internet*. *Mission@funcity.de*. In: *Erbe und Auftrag*, 85. Jg., H. 4, S. 432-434.
- Werlen, Martin (2012): *Von den Dächern zwitschern (Mt 20,22)*. In: *Lebendige Seelsorge*, 63. Jg., H. 1, S. 52-56.