

Ich bin dann mal weg ... eine Auszeit im Kloster

Publiziert am [1. Dezember 2014](#) von [Karl-Heinz Hänel](#)

Jede Verwendung ist ausschließlich nur unter Angabe:

© Copyright by [Blog.Liebhaberreisen.de](#) erlaubt

Spätestens seit Erscheinen von Hape Kerkelings Buch über den Jakobsweg ist dieser Satz ein Synonym für den Weg zur inneren Einkehr geworden. Aber man muss nicht unbedingt weit reisen und hunderte von Kilometern zu Fuß laufen, damit dies gelingen kann. Für den Rückzug vom Alltag sind seit jeher Besinnungstage im Kloster sehr beliebt. Die Gemeinschaften der verschiedenen Orden sind regional und überregional zu finden, oftmals sogar direkt vor der eigenen Haustür.



Kloster Arenberg

Eines von ihnen ist das Kloster Arenberg. Es ist nur wenige Kilometer von Koblenz entfernt und lädt mit seinem modernen Gästehaus Menschen jedweder Gesinnung oder Religion zu einer geruhsamen Ich-Zeit ein. Übrigens ist Arenberg mit seinen Kulturdenkmälern und dem Wallfahrtsort seit 2002 Teil des UNESCO-Welterbe Oberes Mittelrheintal.

Verglichen mit anderen Stätten, die auf eine Jahrhundert lange Tradition zurückblicken, ist das Kloster Arenberg noch jung. Es ist erst 1868 von der Schweizer Nonne Cherubine Willmann gegründet worden und gehört dem Dominikanerorden an. Der vollständige Name lautet „die Schwestern der heiligen Katharina von Siena“, bekannt sind sie jedoch vielmehr als Arenberger Dominikanerinnen. Arenberg ist das Mutterhaus der Dominikanerinnen, von hier aus sind zahlreiche andere Wirkungsstätten im deutschsprachigen Raum und sogar in Bolivien gegründet worden.

Schon wenn man sich der Klosteranlage oberhalb von Koblenz nähert, wird man von herzenswarmer Ruhe und Gastfreundlichkeit empfangen.



Mutterhaus mit den Rundbogenfenstern

Vorn, neben der Kirche, steht das würdige Mutterhaus mit den Rundbogenfenstern und den grünen, hölzernen Fensterläden, in dem die 65 Schwestern leben. Ein langgestreckter Seitentrakt verbindet es mit dem 2003 vollständig sanierten und neu konzeptionierten Gästehaus, das 79 in harmonischen Farben gestaltete Einzel- und Doppelzimmer bereithält. Eingebettet ist das Ganze in eine sechs ha große, erstaunlich weitläufige Park- und Gartenanlage mit herrlichem, altem Baumbestand. Der schöne Klostergarten ist auf Heilkräuter spezialisiert, die zu aromatischen Teemischungen kombiniert werden. Glückliche Hühner beliefern die Küche mit frischen Eiern und einige Schafe halten das Gras zwischen den Obstbäumen kurz. Auch ein Kaninchengehege gibt es mit fünf munteren Gesellen, die, wie immer wieder betont wird, nicht auf dem Speisezettel landen.

Entschleunigung garantiert

Im Kloster Arenberg vereinen sich drei Strömungen: das geistlich ausgerichtete Leben der Nonnen, Wellness und Wohlfühlen durch Körperanwendungen im Vitalzentrum und das vielseitige Seminarangebot zur Sinn- und Seinsfindung. Jedem Gast wird Raum gegeben frei für sich den Aufenthalt zu gestalten, sei es in der Begegnung mit anderen Menschen, mit ganzheitlich entspannender Erholung oder in stiller Abgeschiedenheit und Kontemplation. Überall gibt es Bereiche, wo man ganz für sich sein kann. Man kann in einem separaten Raum schweigend speisen, in der schlichten Kapelle auf der obersten Etage für sich beten, im Meditationsraum unter dem Dach in die innere Einkehr gehen. In den schön angelegten Innenhöfen kann man in der Sonne sitzen und in den beschaulichen Sitznischen im Gartengelände der Natur lauschen. Wer möchte, nutzt das Angebot von seelsorgerischen Gesprächen oder nimmt an den täglichen Gebetszeiten der Nonnen teil.



Kloster Arenberg

Respektvolle Ruhe ist auch in den Gängen des Gästetraktes. In den Zimmern machen Telefon und W-Lan zwar moderne Kommunikation möglich, aber der sonst allgemeinübliche Fernseher ist in ein separates Fernsehzimmer verbannt worden. Wer Geselligkeit sucht, kann sich mit anderen Gästen zu einem Glas Wein im gemütlichen Klosterkeller treffen oder im Kreativzimmer seinen inneren Impulsen künstlerischen Ausdruck verleihen. Das neue Konzept kommt gut an, zahlreiche Menschen aller Altersgruppen und beider Geschlechter sind mittlerweile zu Stammgästen geworden, die sich mehrmals im Jahr eine erholsame Auszeit vom hektischen Alltag gönnen.



Kloster Arenberg Schwimmbad

Heilende Liebe ist das Lebenselixier

Cherubine Williman, die Gründerin des Klosters, hat den Ordensschwestern den Impuls mitgegeben, in heilsamer Weise für andere da zu sein und somit christliche Nächstenliebe unmittelbar zu leben. Ihnen ist es ein inneres Bedürfnis die bedingungslose Liebe Gottes zu allen Geschöpfen im Denken, Fühlen und Handeln zu verwirklichen. Die dreifache Liebe, die Liebe zu Gott, die Liebe zum Nächsten und die Liebe zu sich selbst fließen zusammen und vereinen sich zur Liebe für die gesamte Schöpfung. Das ist das Leitbild der Nonnen, es schenkt ihnen Halt und Kraft und sie geben es in ihrem unaufdringlichen Wirken weiter. Ihre strahlenden Gesichter, die freundlichen Augen und ihr warmherziges Charisma bezeugen dies.

Früher haben die Ordensschwestern die Anwendungen im Vitalzentrum, die Kneippgüsse, Bäder und die Massagen selbst durchgeführt, sowie die Aquagymnastik und das Tautreten angeleitet. Das war schon ein besonderes Erlebnis für sich, die Nonnen in ihrer weißen Tracht zu beobachten, wie sie die Ärmel aufkrempten oder die Röcke rafften, um diesen Aufgaben nachzugehen. Heute werden die Bereiche der Gästebetreuung und Verwaltung von rund 60 nicht minder freundlichen Mitarbeitern übernommen, da die meisten Nonnen schon jenseits der Pensionsgrenze sind und ihren wohlverdienten Ruhestand genießen. Nur noch 10 von ihnen arbeiten im Kräutergarten, in der Hausleitung, im Klosterladen und in der Seelsorge mit.



Anwendungen

Allerlei Fitness

Das Vitalzentrum wird von sieben ausgebildeten Masseuren und Physiotherapeuten geleitet und befindet sich im Souterrain des Hauses. Dort kann man es sich gut gehen lassen und unter professioneller Anleitung aktiv an den Geräten im Fitnessraum trainieren, Wassergymnastik machen, schwimmen im lichtdurchfluteten Schwimmbad oder in der Sauna bzw. in der Rotlichtkabine schwitzend relaxen. Das Massageangebot ist vielfältig und verwöhnt den Körper von Kopf bis Fuß mit Shiatsu-, Kräuterstempel-, Ganzkörper-, Aromaöl- oder Fußreflexzonenmassage. Kneippanwendungen wie kalte Güsse, Sprudel- oder Wechselstrahlbäder für die Beine und Arme regen den Kreislauf an und beleben den Körper.



Kloster Arenberg Kneipp Anwendung

Heilendes Wasser

Ein besonderes Highlight ist das Brandungsbad und das Crystallbad. Beim Ersten liegt man in einer Wanne im angenehm warmen Wasser und wird von 80 Sprudeldüsen in abwechselnder Folge an den Beinen, den Schenkeln, den Hüften und dem Rücken massiert. Kleine LED Lämpchen geben zusätzlich wechselnde farbige Lichtimpulse in das sprudelnde Wasser hinein. Nach 20 min ist der Körper vollständig durchströmt, sanft massiert und vitalisiert worden.

Das Crystallbad ist gänzlich verschieden. Wieder liegt man in einer Wanne und ebenso beleuchten die kleinen Lichtdioden das Wasser mit farbigem Licht. Diesmal ist es jedoch still und eine meditative Musik erfüllt den Raum. Das Wasser wird während des Bades mit pulsierenden Magnetfeldern energetisiert und der Schall der Musik wird auf die Wanne übertragen, sodass der Klang tief im Körperinneren zu fühlen ist. Dieses Bad ist sehr entspannend und beruhigend für die Sinne.

Frisch in den Morgen

Absolut empfehlenswert ist das Tautreten mit anschließendem Walking um die Streuobstwiesen herum und Stretchingübungen. Morgenmüde Langschläfer kostet es zwar einige Überwindung mit noch nachwarmen Füßen um 7 Uhr in der Frühe durch das nasse, kühle Gras zu laufen, aber es weckt alle Sinne und mit dem anschließendem Lauftraining ist es herrlich belebend. Das ist ein wunderbarer Start in den neuen Tag und das Frühstück vom üppigen Büffet schmeckt danach gleich doppelt so gut.

Klosterleben ganz weltoffen und zeitgemäß

Das Leben im Kloster Arenberg ist geprägt und getragen von der freundlichen, herzoffenen Präsenz der Ordensschwestern, die gerne den Kontakt zu den Gästen pflegen und jederzeit für ein Gespräch bereit sind. Aber wer meint, angesichts deren stattlichen Durchschnittsalters von ca. 78 Jahren in einem Altersstift gelandet zu sein, irrt sich gewaltig. Die Nonnen sind überraschend weltoffen und innovativ und haben auch keine Scheu, sich noch in moderne Kommunikationstechnik mit Mails oder Skype und in neue Computerprogramme einzuarbeiten. Ein Zeugnis davon ist der Weblog im Internet op-jugend.blogspot.com, der in unterhaltsamen, liebevollen Beiträgen Einblick in den Alltag des Klosterlebens gewährt und vielleicht mit so manchem, noch bestehenden und längst veralteten Vorurteil über das Ordensleben aufräumt. [Kloster Arenberg](#)



Maria Laach am Laacher See

Autorin: [Sabine Bressau](#) erlebt Wellness für Liebhaberreisen
Ausflugstipp: In der Nähe steht die Abtei Maria Laach



in der Nähe die Abtei Maria Laach

Mehr über das Reiseland Rheinland Pfalz: gastlandschaften.de

Jede Verwendung ist ausschließlich nur unter Angabe:

© Copyright by Blog.Liebhaberreisen.de erlaubt