

# Wellness für Geist und Körper

Von Klagemauern, Meditation, Gesprächen und Naturverbundenheit im Kloster

Von Paula Konersmann

**Kurzaufenthalte im Kloster liegen im Trend. Viele Menschen hoffen dort hinter den alten Mauern auf Entspannung, neue Kraft oder einen tieferen Sinn zu finden. Das Angebot ist vielfältig.**

Der Weg ins eigene Zimmer ist der erste Geduldstest. Wer den Schlüssel ins Schloss steckt, muss wenige Sekunden warten, bis er greift. Für Gäste, die gerade der Hektik des Alltags entkommen sind, ein ungewohnter Moment, der kurz, aber deutlich zum Innehalten mahnt. Details wie dieses machen das Kloster Arenberg bei Koblenz so besonders – und kommen bei den Besuchern offenbar gut an: Das 100-Betten-Haus ist fast ganzjährig voll belegt.

Die Auszeit im Kloster ist beliebt. Immer mehr Menschen nutzen die Gelegenheit, hinter den alten Mauern zu neuen Kräften zu kommen. Bernhard Grunau kann sich diesen Trend erklären: Viele Menschen sehnten sich danach, „unverzweckt zu verweilen“, sagt der Leiter des Arenberger Gästehauses. „Es drängt uns Menschen nach etwas anderem als der Beschleunigung, die uns ständig umgibt“, sagt er. Zugleich würden sich viele Urlaubsreife in der kostbaren Freizeit anderen Druck machen: viel erleben, etwas Neues sehen, endlich wieder einmal ein Buch lesen. „Im Kloster können sie einfach nur mal da sein und werden so angenommen, wie sie sind“, betont Grunau.

Dafür gibt es in Arenberg gemeinsame Filmabende, Angebote zum Malen, Tanzen oder Wandern. Vor allem aber lädt die Natur



Die „Klagemauer“ im Park des Klosters Arenberg. Gäste können hier ihre Klagen, Probleme und ihren „Ballast“ auf kleinen Zetteln notieren und in der Mauer ablegen. Fotos: kna-bild

zur Einkehr ein. In dem weitläufigen Klosterpark gibt es immer neue kleine Oasen zu entdecken.

## Ein Blumenlabyrinth lädt zum Meditieren ein

Auf einer großen Wiese etwa ist aus Gänseblümchen ein Labyrinth gepflanzt, das an das berühmte Labyrinth von Chartres erinnert. Wie das Vorbild in der französischen Kathedrale symbolisiert auch das Arenberger Muster den manchmal verschlungenen menschlichen Lebensweg. „Nach wenigen Metern hat man die Mitte schon fast erreicht“, verrät Grunau. „Dann entfernt man sich wieder.“ Ob die Besucher die Mitte als ihr eigenes Zentrum betrachten oder als Ankommen bei Gott; letztlich ist es das Ziel, sich selbst einmal – im wahrsten Sinne des Wortes – gehen zu lassen.

Solche symbolischen Handlungen können wichtig und befreiend sein. Am Ende des Parks

findet sich eine hüfthohe Bruchsteinmauer, an der Besucher ihre Gebete hinterlassen können. Aus den Ritzen der großen Klagemauer in Jerusalem werden die Gebetszettel monatlich entfernt, in Arenberg jeweils zu Ostern. 2000 Botschaften auf Papier wurden im vergangenen Jahr dem Osterfeuer übergeben. „Nicht alle Besucher kommen für eine entspannende Auszeit“, erklärt Hausleiter Grunau. Viele möchten nach einem Schicksalsschlag wieder Kraft schöpfen, sich in einer Krise neu orientieren oder noch einmal die vielen kleinen Dinge des Lebens genießen: „Manche Gäste verbringen hier bewusst ihren letzten Urlaub.“

## Kräutergarten und Vitalzentrum

So unterschiedlich die Bedürfnisse der Gäste sind, so unterschiedlich ist auch das Angebot der Dominikanerinnen, die ihrem Kloster ein Bildungs- und Erholungszentrum angegliedert haben. „Was der Einzelne braucht, muss jeder für sich entscheiden“, sagt Hausleiterin Schwester Beatrix. Das könne bedeuten, sich eine Anwendung im Vitalzentrum zu gönnen, einen Tag einfach zu verschlafen oder aber auf ungewohnte Art aktiv zu werden, etwa im Kräutergarten auszuhelfen. „Mit den Händen zu arbeiten, hilft, sich zu fokussieren“, erklärt sie.

Um Vertiefung geht es auch im Meditationsraum. Er ist asketisch eingerichtet, denn, so erklärt

Theologe Martin Hofmeir: „Es braucht nicht viel zum Meditieren.“ Rostrote Kissen liegen bereit, in der Mitte schimmert eine Kerze, der sanfte Gong einer Klangschale signalisiert Anfang und Ende einer Meditationseinheit. Hofmeir gibt ganze Wochenendkurse zur christlichen Meditation, weiß aber auch, dass manche Gäste die Stille lieber allein suchen. Nur eins sei bei allen gleich: „Wenn es ruhig wird, drängen Gedanken und Gefühle an die Oberfläche.“ Auf Wunsch fängt das Seelsorgeteam die Gäste auf – doch auch, wer nicht angesprochen werden möchte, kann das allen anderen mit einem speziellen Button signalisieren.

Im Kloster gehören solche spirituellen Angebote dazu, meint Schwester Beatrix: „Viele Menschen sind heute auf der Suche nach Orientierung.“ Täglich gibt es im Kloster Gelegenheiten, an Eucharistiefeier und geistlichen Impulsen teilzunehmen. Die Schwestern öffnen ihre Pforten auch für die Mittagshore, die sie in ihrer Holzvertäfelten Klausur abhalten. Diese Viertelstunde reicht aus, um in eine andere Welt einzutauchen – und die zarten Gesänge und klar gelesenen Bibelworte der Ordensfrauen beeindruckten viele Gäste so sehr, dass sie immer wieder kommen. „Dieser Ort hat etwas an sich, das wir nicht machen können“, sagen sie.



Bernhard Grunau und Dominikaner Schwester M. Beatrix kümmern sich um die Gäste im Kloster Arenberg.

Weitere Informationen unter [www.kloster-arenberg.de/auszeit-im-kloster.html](http://www.kloster-arenberg.de/auszeit-im-kloster.html)