

Kloster Arenberg

Einfach mal zur Ruhe kommen

Die Dominkanerinnen des Klosters Arenberg, hoch über Koblenz gelegen, bieten einen Ort der Erholung, um Leib und Seele wieder in Einklang zu bringen. Ganzheitlichkeit in einem umfassenden Sinn ist ihr Credo.

Hier bin ich Mensch, hier darf ich's sein! Dieses bekannte Zitat aus Goethes Faust trifft es eigentlich genau: Im Gästehaus von Kloster Arenberg ist jeder herzlich willkommen, egal welchen Geschlechts, egal welcher Konfession, alleine oder als Paar – und kann ganz nach seinen persönlichen Bedürfnissen einfach sein. Dazu trägt in hohem Maße das Ambiente in diesem Haus bei: In den hellen Räumlichkeiten des Hauses dominieren die leuchtenden Farben Gelb, Orange, Rot und Grün. Zusammen mit der stillen Herzlichkeit der Schwestern und der freundlichen Mitarbeiter strahlt alles Wärme, Transparenz und eine wirklich sonnige Atmosphäre aus.

In diesem Rahmen fällt es leicht, einfach loszulassen. Die meisten Menschen kommen hierher, weil sie eine wirkliche Auszeit brauchen, sich erholen müssen, dem Leben einen neuen Sinn geben wollen. Sie haben sich

selbst aus den Augen verloren und suchen Unterstützung und Inspiration, um Körper, Geist und Seele wieder in Balance zu bringen.

Auswählen, was gut tut

Das Konzept des Hauses heißt Ganzheitlichkeit in einem umfassenden Sinne. Man lehnt sich dabei an die Lehre Sebastian Kneipps an: Heilkraft des Wasser, gesunde Ernährung, Bewegung, gesunder Umgang mit der Natur, gesunde Spiritualität. Kern-Gesundheit ist das Ziel. Jeder Gast kann das vielfältige Angebot nutzen oder auch nicht. Man ist immer eingeladen zum frühmorgendlichen Tautreten, zur Meditationsgruppe, zum Gebet, einem Gesprächskreis, zu Fitnesskursen, Musik, Begegnungen ... Man kann sich der Gemeinschaft anschließen oder sich zurückziehen. Auch die Umgebung rund ums Kloster trägt entscheidend zur Ent-

spannung und Erholung bei. Wenn man z. B. durch den hübschen Park an der Streuobstwiese entlang spaziert, vorbei an Bienenstöcken und der kleinen Tee-Plantage, entdeckt man allerlei alte, in Vergessenheit geratene Apfelbäume. Aus beidem stellen die Schwestern, oft mithilfe der Gäste, köstliche Kräutertees und einen fruchtigen Apfelsaft her, der zu den Mahlzeiten auf dem Tisch steht. Am Ende der Wiesen wurde im letzten Jahr eine Klagemauer aus Naturstein errichtet. Erstaunlich, wie viele kleine Wunsch- und Sorgen-Zettel bereits in den Mauerritzen stecken. Überraschend auch, wie häufig das Labyrinth, das sich in unmittelbarer Nähe zum Eingang des Gästehauses befindet, in meditativer Weise abgestritten wird. Hintern Gästehaus haben die Schwestern einen kleinen Duft-, Kräuter- und Apothekergarten nach Hildegard von Bingen angelegt. Da ist fast allen Krankheiten ein Kräutlein gewachsen. ■

Dorit Schambach

WOHLFÜHLEN

Wohnen 79 wohnliche Zimmer hat das Gästehaus. Sie sind alle hell und freundlich, doch reduziert eingerichtet. TV gibt es nicht. Wer nicht aufs Fernsehen verzichten will, ist im TV-Zimmer willkommen. In der modernen gläsernen Empfangshalle lädt das kleine Café am Nachmittag zu Kaffee und Kuchen, zum Zeitung lesen nimmt man in den bequemen Sesseln Platz. Fürs gemütliche Beisammensein am Abend steht der Klosterkeller zur Verfügung.

Küche Die Klosterküche versteht sich auf gesunde, vitale Kost ohne Schnörkel. Tee von der eigenen kleinen Kräuterplantage und selbstgekelterter Apfelsaft von den eigenen Bäumen gibts immer gratis dazu. Wer das Alleinsein bevorzugt, isst schweigend im separaten Speiseraum.

Wellness Beauty-Behandlungen werden im Vitalzentrum des Klosters nicht angeboten. Dafür stehen vielfältige Fitness- und Wellnessangebote auf dem Programm, die klassische Kneipp-Anwendungen und Physiotherapien verbinden. Für geistige und seelische Wellness gibt es Meditation, Gesprächskreise, Gottesdienste, Lebenshilfe-Seminare.



Fotos "Gästezimmer & Mutterhauskirche", Joana Vortmann.
Foto "Kräutergarten", Kloster Arenberg.