

## Gesundheit

### Entschleunigung für Körper, Geist und Seele

Urlaub im Kloster – das klingt nach spiritueller Ruhe und Laien beim Chorgebet. Viel mehr bedeutet ein Urlaub im Kloster Arenberg bei Koblenz. Dort bieten die Dominikanerinnen Erholung für Körper, Geist und Seele. stadtgottes-Autorin Elisabeth Friedgen hat das einmal ausprobiert



Kreatives Entspannen: Nenja Schumachers (25) aus Recklinghausen hat sich zum Malen in den Klostergarten zurückgezogen

Paradiesisch ruhig liegt das Gästehaus der Dominikanerinnen in der Abendsonne – inmitten eines großen grünen Parks. Schon der Anblick liebevoll gepflegter Blumenbeete, duftender Kräuterefelder und großer alter Bäume, die sich im Wind wiegen, versetzen mich in Urlaubsstimmung, als ich mein Auto über das Gelände zum Parkplatz lenke. Eine von Buchsbaumbüschen flankierte Treppe führt in den Empfangsbereich des Gästehauses, der Blick aus dem modernen, aber doch gemütlichen Gästezimmer geht über himbeerfarbene Geranien hinaus in den idyllischen Park.



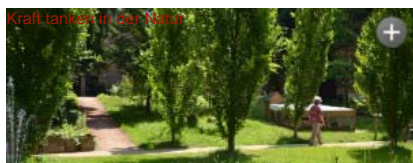
Daniela Schunkert-Weiler und Helena Habte empfangen mit Sr. Beatrix Locker die Gäste.

#### Persönliche Auszeit

Langweilig wird es mir bestimmt nicht. Gleich bei der Anmeldung habe ich von Mitarbeiterin Helena Habte an der Rezeption eine „Tagesübersicht“ bekommen – und nun die Qual der Wahl beim Gestalten meiner ganz persönlichen Auszeit im Kloster. Kurse in Aquafitness oder Wirbelsäulengymnastik lassen sich abwechseln mit geistlichen Angeboten wie Vorträgen und Meditation, auch an Kreativkursen und Wanderungen kann man teilnehmen.

Kloster auf Zeit – das kennt man, doch es hat gewöhnlich mehr mit Sinnsuche als mit Urlaub zu tun. Das Kloster Arenberg bietet stattdessen eine Mischung aus spirituellen Angeboten und Wellness. Ein „ganzheitliches Angebot“ nennen es die Mitarbeiter lieber, denn man will nicht mit einem Spa-Tempel verwechselt werden. Gleich neben dem Gästehaus liegt das Mutterhaus der Dominikanerinnen, in dem rund 60 Schwestern leben. Als im Jahr 2000 die Pflegeverordnungen geändert wurden, musste sich das Kloster Arenberg, das bis dahin ein reines Kneipp-Sanatorium war, neu ausrichten.

Getreu dem Prinzip Sebastian Kneipps sollte das Kloster weiterhin ein Ort des Einklangs für Körper, Geist und Seele sein. Bewegung, Wasser, Heilpflanzen und Ernährung – diese vier Säulen



von Kneipps Lehre gehörten bereits dazu. Mit festen Angeboten im Tagesablauf wie spirituellen Impulsen und der Möglichkeit zur Teilnahme am Chorgebet haben die Schwestern auch die fünfte Kneippsche Säule, den Lebensrhythmus, in den Aufenthalt ihrer Gäste integriert.



Die Äpfel aus dem eigenen Garten werden zu Köstlichkeiten fürs Buffet verarbeitet.

zweiten Speisesaal nebenan tun.

Im Kloster Arenberg wird auf Freiwilligkeit gesetzt. Alles soll Angebot sein, nichts Zwang. „Wer möchte, kann bei uns eine Woche lang nur mit einem Buch im Park verbringen oder das Schwimmbad benutzen“, sagt Schwester Beatrix von der Hausleitung. Trotzdem kämen viele, die religiöse Orientierung suchten oder ihr Leben neu ordnen wollten. So sind die Meditationskurse voll und die persönlichen Gesprächsstunden der vier Seelsorger stets ausgebucht.

Urlaub im Kloster – wer macht das eigentlich? Bibeltreue Christen oder gestresste Manager mit Burnout? Schnell zeigt sich: Das Klientel lässt sich nicht in Schubladen stecken, viele Gäste sind aber „Wiederholungstäter“. So auch Edith May\* (Name geändert) aus Rheine, mit der ich am Frühstückstisch sitze. „Meine Kinder sind aus dem Haus, mein Mann ist beruflich viel unterwegs“, sagt die 68-Jährige. Da will sie nicht allein zu Hause sitzen. Seit fünf Jahren nimmt sie sich regelmäßig eine Auszeit im Kloster Arenberg – einfach, um sich etwas Gutes zu tun. Ganz andere Beweggründe hatte Ursula Künstler (78) aus Neuwied. „Meine Tochter hat den Aufenthalt für mich gebucht, ich brauchte wirklich Erholung“, sagt sie. Ihre Wohnung befindet sich an einer stark befahrenen Straße, lärmende Nachbarn rauben ihr den letzten Nerv. „Hier ist es so wunderbar ruhig und die Atmosphäre ist sehr herzlich. Ich genieße jede Minute“, sagt sie.



Die beiden Frauen genießen es „aus dem Alltag auszubrechen“.



In der Kapelle gibt es morgens uns abends spirituelle Impulse, zwischendurch meditative Musik.

eine Augenweide und überrascht mit ganz neuen Geschmacksvariationen: Zuchinimalat mit Gänseblümchen, Sojaklößchen an Leinsamen und Pfifferlingen oder Radieschensalat mit Aprikosen.

Bevor ich mich am Abend wieder auf den Weg mache, besuche ich noch eine Meditationsrunde und genieße einen Spaziergang im Klosterpark. Im Lavendelfeld des Kräutergartens summen die Bienen, auf einer Weide grasen friedliche Schafe. Eine kleine Grotte mit Lourdes-Madonna lädt zum Verweilen ein, von fern läutet die Glocke der Kapelle.

### **Viele Angebote, aber kein Zwang**

Nach einer Nacht in klösterlicher Ruhe und einem inspirierenden Impuls in der Kapelle mache ich mich am nächsten Morgen auf den Weg zum Speisesaal. Wie alle Mahlzeiten wird das Frühstück als appetitliches Buffet angeboten, die Gäste sitzen an Vierertischen zusammen. Wer sein Essen lieber schweigend einnehmen und dabei einmal wieder ganz bewusst genießen will, kann das in einem

### **Das Auge isst mit**

Am Vormittag werde ich von Physiotherapeutin Carina Bell (27) im „Vitalzentrum“ erwartet. Dort gibt es alles, was das Wellness-Herz begehrt: Massagen, Shiatsu oder Qigong, Sprudelbäder, Sauna und Schwimmbad. Ich entscheide mich für eine Rückenmassage mit Rosmarin-Mandarinöl und kann anschließend tiefenentspannt das Mittagessen genießen. Das Buffet ist schon optisch