

# Gesundheit konkret

Das Magazin für Versicherte der BARMER GEK 4 | 13

Loslassen, Entspannen, Sinn suchen und finden

# Urlaub im Kloster

Wer auf Zeit ins Kloster geht, muss nicht immer (nur) auf der Suche nach Gott sein, sondern will oft auch der Hektik des Alltags entrinnen und neue Energie auftanken. Eine Auszeit – wie gemacht – zum Entschleunigen und Vorbeugen von Depression, Burnout & Co.

Campino, Leadsänger der Düsseldorfer Punkband „Tote Hosen“ tut es, auch der bayerische Ministerpräsident Horst Seehofer weiß den Wert dieser besonderen Form der Auszeit zu schätzen. Ebenso hat sich Ex-Bundespräsident Christian Wulff, nach seinem Rücktritt und dem Wirbel um seine Person, Anfang 2012 hinter Klostermauern zurückgezogen, um wieder Kraft zu schöpfen und zu sich zu

finden. Die Entscheidung für eine Auszeit im Kloster ist jedoch keine Frage des Alters: Grand-Prix-Siegerin Lena Meyer-Landrut hat mit zarten 22 Jahren ebenfalls schon entsprechende Erfahrungen gemacht. Demgegenüber begab sich „Zimmer-frei“-Moderatorin und Journalistin Christine Westermann erst mit Mitte 60 auf den Weg und besuchte Anfang August ein Zen-Kloster bei Würzburg, um

sich dort den zentralen Fragen des Lebens zu stellen: Woran glaube ich? Wie viel Zeit bleibt mir und wie kann ich diese sinnvoll nutzen? Ihre Hoffnung: Aus der Stille der Meditation Antworten und neue Orientierung zu finden.

## Kloster auf Zeit erleben

Der Wunsch, in einem Kloster zur Ruhe zu kommen und sich neu zu besinnen, ent-



Erdet: Arbeiten im Kräutergarten von Kloster Arenberg.

steht aus den unterschiedlichsten Gründen. Dem gegenüber bieten sich vielfältige Möglichkeiten, ein Kloster ausfindig zu machen, das den eigenen Bedürfnissen am besten entgegen kommt.

Menschen beispielsweise, die im Glauben tief verwurzelt sind, und die nach einer belastenden Lebenssituation wie dem Verlust des Partners, einer schweren Krankheit oder einem plötzlichen Unfall wieder Halt und Sinn suchen, fühlen sich womöglich besonders in katholischen Ordensgemeinschaften mit komplett strukturiertem Tagesablauf gut aufgehoben. Dort im Kloster leben, arbeiten und beten sie unmittelbar mit den Mönchen beziehungsweise Schwestern; von der Vigil – dem ersten Stundengebet am frühen Morgen bis zur Komplet am späteren Abend, kurz vor der Nachtruhe. Ein Aufenthalt, der vielfach auch Menschen anspricht, die eine radikale Wende in ihrem Leben vollziehen – sowie eine tiefe, intensive Erfahrung von Spiritualität und Eins-Sein mit Gott machen möchten. 260 der insgesamt 3.000 katholischen Ordensgemeinschaften sowie viele der rund 80 evangelischen Kommunitäten in Deutschland öffnen ihre Pforten für solche Besucher – unabhängig davon, ob sie keiner -, oder welcher Glaubensrichtung, Religion oder Konfession sie angehören. Allerdings sind die hierfür zur Verfügung stehenden Räumlichkeiten – im Kloster werden die einzelnen Zimmer der Mönche beziehungsweise Schwestern Zellen genannt – naturgemäß sehr begrenzt. Oftmals gibt es unmittelbar auf dem Gelände aber auch entsprechende Gästehäuser, die mehr Platz bieten und häufig auch zusätzliche Kursangebote machen, von Einkehrtagen über Ikebana- oder Mal-Kurse bis hin zu Meditationswochenenden. Die Auszeit im Kloster kann dann einem weniger strengen Rhythmus folgen.

### Ins Haus der Stille einkehren

Auf dem Gelände der Benediktinerabtei „Königsmünster“ im sauerländischen Meschede zum Beispiel wurde im Jahr 2000 ein architektonisch bemerkenswertes Exerzitienhaus errichtet. Das so-

genannte „Haus der Stille“ – eingeweiht im August 2001 – entstand nach Plänen des Kölner Architekten Peter Kulka, der dem auf den ersten Blick kompromisslosen und kargen Betonbau durch die geschickte Kombination von kahlen, nicht verputzten Schächten, Stegen und Wänden sowie dem aus ungewöhnlicher Perspektive einfallenden Licht, inklusive dem dazu gehörigen Schattenspiel, eine feierliche und kontemplative Atmosphä-



Meditative Zen-Pyramide.

re verleiht. Es gibt weder Telefon, noch Fernsehen. Jedes Zimmer verfügt aber über einen Schreib- und Leseplatz sowie über einen zu jeder Jahreszeit grandiosen Ausblick auf die umliegende Obstwiese. Nichts soll eben davon ablenken, zu sich zu kommen und innere Einkehr zu halten. Im Gegenteil – durch die besondere Bauweise wird dieser Prozess sogar zusätzlich befördert. Alt-Punk Campino weilte bereits mehrmals in Meschede.

### Leib und Seele im Einklang

Mit einer ungewöhnlichen Mixtur aus Spiritualität und Wellness wartet das Kloster Arenberg bei Koblenz auf. „Als Christen würdigen wir den ganzen Menschen – auch in seiner Leiblichkeit“,

schreiben die dort lebenden 65 Schwestern des Dominikanischen Ordens auf ihrer Webseite. „Es ist unser Anliegen, Ihnen Erfahrungen zu ermöglichen, die Leib und Seele in Einklang bringen.“ Neben Rosenöl-Massagen, Kräuterstempel-Behandlungen, Qui Gong und Nordic Walking, ist es vor allen Dingen die unaufdringliche Herzlichkeit der Ordensfrauen sowie der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, welche die Gäste in dem 1904 gegründeten Kloster beeindrucken. Einen Anziehungspunkt bildet außerdem der weitläufige, sechs Hektar große Klosterpark mit begehbarem Hecken-Labyrinth, Klagemauer oder Kräutergarten. Nicht selten liegen Klöster in Deutschland ein wenig abgelegen, in einer landschaftlich sehr reizvollen Umgebung. So bietet sich für die Besucher zusätzlich eine ideale Möglichkeit, auf besondere Art und Weise die Einheit mit sich selbst und der Natur zu erfahren. In Arenberg steht ein ganzheitliches Konzept im Mittelpunkt. Ganz nach dem Motto: „Erholen – Begegnen – Heilen.“

### Zen-Kloster vereint buddhistische und christliche Werte

Ebenfalls ein „Zentrum für Spirituelle Wege“ – so bezeichnen sich die Betreiber selbst – ist der Benediktushof in Holzkirchen bei Würzburg. In dem überkonfessionellen Bildungshaus – das 2003 von Willigis Jäger errichtet wurde – spielen Zen-buddhistische Meditation sowie christliche Kontemplation eine zentrale Rolle. Bekannt geworden ist der ehemalige katholische Mönch und Zen-Meister vor allem durch seine Schweige-Seminare, die er nicht nur im Benediktushof, sondern auch an vielen anderen Orten in Deutschland anleitete. Dabei geht es darum, durch meditative Übungen wie das Sitzen in der Stille oder wachsame Gehen zu einer besonderen Erfahrung der Wirklichkeit zu gelangen. Durch die Konzentration auf das Hier und Jetzt, wird zwar jeder Augenblick und Gedanke wahrgenommen, aber nicht gewertet. Hier im Benediktushof quartierte sich auch die beliebte Fernseh-Moderatorin Christine Westermann ein, als sie für ▶

eine Reportage-Reihe des Westdeutschen Rundfunks auf Sinn-Suche ging.

### **Weingut und weltbekannter Drehort**

Ein Hauch von Kloster weht noch durch ehemalige Anlagen, die mittlerweile in Privat- oder Staatsbesitz sind und vielfach als edle Luxushotels mit Gastronomiebetrieb genutzt werden. Dann mag zwar noch die Bezeichnung von Räumlichkeiten oder Angeboten wie zum Beispiel der Restaurantname „Altes Refektorium“ oder ein Wellnessbereich namens „Heiliggeist-Spa“ an die Vergangenheit erinnern, in der Gegenwart geht es jedoch mehr um die weltlichen Genüsse.

Berühmtes Beispiel ist das Kloster und Weingut Eberbach im Rheingau. Die ehemalige Zisterzienser-Abtei diente Mitte der 80er Jahre als Kulisse für die Literaturverfilmung von Umberto Ecos Welterfolg „Der Name der Rose“ mit Sean Connery in der Hauptrolle und beherbergt heute ein



Kreuzgang im Kloster Eberbach.

Museum sowie einen vornehmen Gastronomie- und Hotelbetrieb. In der ehemaligen und gut erhaltenen Klosteranlage im romanischen Baustil kann man heiraten, Feste feiern, tafeln und tagen sowie erlesene Weine verkosten.

### **Ein wenig Kloster für zu Hause**

Wer sich aber – zurück im Alltag – quasi wie bei einem Speed-Dating immer wieder zurückkatapultieren will in die Ruhe und Abgeschiedenheit der Kloster-Welt, dem sei die CD „CHANT – Music for Paradise“ und die nachfolgenden Editionen ans Herz gelegt. Im April 2008 schossen damit nicht nur in Deutschland und Österreich, sondern weltweit die Zisterzienser-Mönche der Abtei Stift Heiligenkreuz bei Wien in die Top-Ten der Charts: mit über 900 Jahre alten gregorianischen Gesängen, die ebenso mitreißend wie beruhigend sind.

[www.orden.de](http://www.orden.de)