



Fotos: Conny Kurz / Kloster Arenberg

EIN AUSZEITTAG IN KLOSTER ARENBERG

Zur Ruhe kommen und abschalten

Von Sr. M. Kathrin Schäfer OP, Kloster Arenberg

Klöster gelten in den meisten Kulturen als „Anders-Orte“. Und das nicht nur, weil dort viel gebetet wird: Im Trubel einer hektischen Welt versprechen sie Ruhe, Kraft und Geborgenheit. Wo lässt sich so etwas in der Region Koblenz finden?

Der Koblenzer Stadtteil Arenberg ist nur wenige Kilometer vom Zentrum der rheinland-pfälzischen Universitätsstadt entfernt. Auf der rechten Rheinseite oberhalb der Festung Ehrenbreitstein gelegen, ist er der Schwesterngemeinschaft der Arenberger Dominikanerinnen nicht nur Namensgeber, sondern auch Heimat geworden. Wer sich den Herausforderungen seines Alltags für einige Zeit entziehen möchte, den lädt das Gästehaus der katholischen Ordensschwestern ein, Ruhe und Kraft zu tanken.

Abstand gewinnen von dem, was uns im Alltag umtreibt

Abschalten. Zu sich selbst kommen. Einfach mal Abstand gewinnen von allem, was der Alltag so an Sorgen und Herausforderungen bietet – das ist im Gästehaus Kloster Arenberg möglich; zum Beispiel bei einem Kurzurlaub übers Wochenende oder einem Auszeittag. Letzterer kann eine gute Möglichkeit sein, erst einmal hineinzuschnuppern in das, was das Haus an Wohlfühl-Angeboten und Möglichkeiten bietet. Für Menschen, die in Koblenz selbst oder der näheren Umgebung leben und wohnen, kann so ein Auszeittag eine erholsame Alternative sein zu den zahlreichen Ausflugszielen der Region Mittelrhein.

Wie gestalte ich meinen persönlichen Auszeittag?

Der Auszeittag ist, ebenso wie ein Urlaub in Kloster Arenberg, ganz einfach über die Homepage des Gästehauses buchbar. Dort findet man zudem alle Preise, Infos und Tipps für einen Auf-

Einfach mal Abstand gewinnen von allem, was der Alltag so an Sorgen und Herausforderungen bietet – das ist im Gästehaus Kloster Arenberg möglich; zum Beispiel bei einem Kurzurlaub übers Wochenende; oder einem Auszeittag.

enthalt. Wer noch unsicher ist oder darüber hinaus Fragen hat, kann diese telefonisch oder per Mail mit dem Empfangsteam von Kloster Arenberg klären.

Am Auszeittag selbst lohnt es sich, früh aufzustehen, um rechtzeitig in Kloster Arenberg einzuchecken und ab 8:00 Uhr mit einem gesunden wie leckeren Frühstück den Tag zu beginnen. Am reichhaltigen Frühstückbuffet gibt es beispielsweise hausgemachtes Müsli oder Eier von glücklichen Hühnern. Im Frühstücksraum begegnet man der 87-jährigen Schwester Annuntiata. Seit mehr als 20 Jahren dreht die pensionierte Krankenschwester mehrmals täglich im Speisesaal ihre Runden, verweilt für einen kurzen Schwatz am ein oder anderen Tisch und sorgt sich um das Wohl der Gäste. Von ihr können letztere sich übrigens nicht nur wertvolle Tipps zur Gestaltung ihres Tages einholen; auch wer an unterhaltsamen Anekdoten über die Eigenarten des Klosterlebens interessiert ist, kommt hier auf seine Kosten.

Diejenigen, die am Auszeittag eher Stille und Zurückgezogenheit suchen, können alternativ den stillen Speisesaal für die Mahlzeiten nutzen – und dies „von Mahl zu Mahl“, das heißt für Frühstück, Mittag- und Abendessen, jeweils spontan und neu entscheiden: drei frisch zubereitete Mahlzeiten aus vorwiegend regionalen Produkten sind im Auszeittag-Preis von aktuell 78 Euro enthalten; ebenso inbegriffen ist der Zugang zu den vielfältigen Raumangeboten des Gästehauses – und zum Kloster-Naturpark.

Alles darf, aber nichts muss!

Dazu gehören ganz klassisch eine Kapelle sowie ein Meditationsraum – aber auch ein Schwimmbad und ein Fitnessraum; außerdem ein Rückzugsraum für private Gespräche jenseits des

Tagesbetriebs und ein Raum der Stille, in dem sich die Mittagsruhe gut verbringen lässt. Nicht zuletzt auch ein Kreativraum, in dem man Leinwände mit Farben bearbeiten kann sowie ein Toberaum für diejenigen, die ihren Alltagsfrust einmal laut herausschreien oder an einem Boxsack auslassen wollen. Es macht also durchaus Sinn, schon früh am Morgen anzureisen, um den Tag voll ausschöpfen zu können. Dennoch – zu viele Aktivitäten sollte man sich erfahrungsgemäß an einem solchen Tag nicht aufbürden: „In Kloster Arenberg dürfen Sie zur Ruhe kommen und neue Kraft schöpfen. Für Körper und Seele ist gesorgt, für Begegnung und Stille, für Tiefgang und Leichtigkeit. Es ist Ihnen überlassen auszuwählen, was Ihnen wirklich guttut: Alles darf, nichts muss“, so erklärt Bernhard Grunau das Konzept des Hauses. Als Geschäftsführer leitet er das 2003 neu eröffnete Gästehaus, das mit seinem Vitalzentrum und dem Schwimmbad bis heute in der Tradition eines ehemaligen Kneipp-Sanatoriums steht. Träger des Hauses ist die 80-köpfige Schwesterngemeinschaft der Arenberger Dominikanerinnen, von denen aktuell zirka 35 auf dem Arenberg leben und mit ihrem Gebet tagtäglich zu der wohlthuenden Atmosphäre des Ortes beitragen.

Jeder ist willkommen

Dazu gehört, dass im Gästehaus der Arenberger Dominikanerinnen eine Atmosphäre der Offenheit und der Gastfreundschaft herrscht, die jede:n willkommen heißt – gleich welcher Glaubenszugehörigkeit: Wie tief Gäste dann in diese christliche Welt eintauchen, ist ihnen selbst überlassen. Wer „katholische Luft“ atmen möchte, kann am Stundengebet und den Gottesdiensten der Schwestern teilnehmen; oder einmal in die meditative Kraft eines Rosenkranzgebets hineinspüren. Alternativ zu diesen „klassisch katholischen“ Angeboten gibt es nahezu täglich geistliche Impulse oder christliche Meditationen. Auch Ungeübten bieten sie Raum für Stille, Reflexion und Tiefe.

Gäste, die sich aktiv auseinandersetzen möchten mit dem, was ihnen auf der Seele brennt, können im Rahmen ihres Auszeittages ein begleitendes Seelsorgegespräch buchen. Dies kann helfen, eine neue Perspektive zu gewinnen oder einen ersten Schritt in Richtung Heilung zu gehen – ganz im Sinne der Heilenden Liebe, die sich die Schwestern und rund 80 Mitarbeitenden von Kloster Arenberg als Kernauftrag des Hauses auf die Fahnen geschrieben haben. Unterstützend wirkt hierbei die Natur. Der weitläufige Kloster-Naturpark ist nicht öffentlich, sodass er Auszeittag- und Urlaubsgästen eine besondere Atmosphäre der Stille bietet. Mit seinen unzähligen Plätzen zum Verweilen ist er Inspirations- und Entspannungsquelle zugleich. Dazu trägt bei, dass sich die Arenberger Dominikanerinnen schon vor mehreren Jahren für das Konzept Permakultur entschieden und sich die Bewahrung unserer Schöpfung auf die Fahnen geschrieben haben. Das Klostergelände ist so gestaltet, dass es die Artenvielfalt erhält und Flora und Fauna sich entfalten können. Meterhohes Gras



bietet Kleintieren Nahrung und Schutz, bis es von Hand mit der Sense gemäht wird. Über 20 Schafe weiden außerdem in dem großflächigen Kloster-Naturpark: Auch sie dürfen das Gras auf natürliche Weise „mähen“.

Einmal wieder Kind sein

Der Spaß geht bei diesem Nachhaltigkeitskonzept dennoch nicht verloren: Gästen steht zirka 8 Hektar Garten und Naturpark zur Verfügung, auf denen sich beispielsweise eine Erwachsenenschaukel und eine Waldhängematte befinden. Auf zahlreichen Bänken kann man die Beine – und die Seele – baumeln lassen. Ein Naschpfad lädt dazu ein, Beeren zum direkten Verzehr zu pflücken. So fühlt sich manch eine:r wie im Paradies. Denn die Natur zeigt sich in Kloster Arenberg von einer ihrer schönsten Seiten. Insektenhotels, Bienenweiden, Feuchtbiotope bieten nicht nur Tieren Heimat und Nahrung; sie führen auch den Menschen zurück zu sich selbst. In einen inneren Frieden mit sich, mit Gott und mit der Natur zu finden – dazu lädt eine Auszeit in Kloster Arenberg ein.

www.kloster-arenberg.de



Wir danken allen Anzeigenkunden, dass Sie mit Ihren Inseraten die Gratis-Ausgabe des Koblenzer Stadt-Magazins ermöglicht haben.