

KONTEMPLATION

In einer Zeit der Beschleunigung wie der unseren ist für jeden Einzelnen spürbar, dass immer mehr in immer kürzerer Zeit von uns gefragt ist. Und alles, was von uns gefordert wird und was wir uns selbst abverlangen, muss unter immer denselben Hut passen, der einfach nicht grösser werden will. Stresssymptome zeigen heute nicht mehr nur Manager und Stars, sondern auch kleine Schulkinder und pensionierte Vielbeschäftigte. Kein Wunder, sehnen sich viele nach einer Auszeit, Stille und Zeit für sich.

Während die einen im Sport oder in der Meditation einen Ausgleich finden, zieht es immer mehr Menschen für eine begrenzte Zeit in die Welt hinter Klostermauern oder in ein Retreat, wo Zeit und Raum für «Besinnung» da sind. Zeit, damit die überreizten oder ermüdeten Sinne entspannen und sich neu ausrichten können. Einige tun es aus einem inneren Bedürfnis heraus, andere, nachdem das Leben deutlich einen «Stopp» verordnet hat. Aber was ist es denn, was lockt? Und was heilt? Sind Klöster und spirituelle Zentren so etwas wie Shopping-Center für Sinnsuchende? Also Orte, wo für einen möglichst geringen Einsatz möglichst viel «Wohlfühlen für die Seele» gefunden werden kann? Diese Frage führt zu derjenigen nach dem, was hinter den Klostermauern denn eigentlich geschieht.

Treffend beschreibt es die Priorin von Le Pâquier-Montbarry: «...Bewusst machen die Karmeliterinnen sich in einem Gebet der Stille, das sich von einem Morgen bis zum nächsten erstreckt, von innen her für Gott verfügbar, damit er immer mehr «sichtbar gegenwärtig» in ihrem Leben und in der Welt wird. Stille und inneres Gebet miteinander vereint sind heute eine echte Herausforderung an die menschliche Ökologie. Das kontemplative Leben kann als eine öffentliche Dienstleistung betrachtet werden, genauso wichtig wie ein Energienetz.»

Wer auf Zeit in eine klösterliche Gemeinschaft eintritt, kann wortwörtlich auftanken, sich von diesem Energienetz nähren lassen, das den Ort belebt. Es muss nicht immer ein längerer Aufenthalt sein. Auch bei einem Nachmittagsbesuch in Kirche, Garten und Klosterladen kann wertvolle Regeneration und Ausrichtung passieren. Hinzu kommt, dass einige Klöster gleichzeitig Kraftorte sind, wo das persönliche Energiesystem aufgeladen werden kann. Viele der vorgestellten Orte bieten auch Workshops und Kurse an, in denen gezielt ein Thema in den Mittelpunkt gerückt wird. Innere und äussere Arbeit sowie der rhythmische Alltag haben eine starke Wirkung. Ob nach ein paar Stunden oder einigen Wochen: Man landet bei sich und erlebt gleichzeitig eine heilsame Öffnung. Seit

jeher ist das der Wunsch des Pilgers, der einen Schritt weiter in dem Erleben der Verbundenheit kommen und stärker in sich verankert in die eigene Welt zurückkehren will. Die hohe Schwingung der wie auch immer gearteten spirituellen Lebenspraxis schenkt, wonach so viele sich sehnen. Dieser Führer lädt ein zu Entdeckungsreisen, die in absoluter Freiheit und für alle Sinne lustvoll Erstaunliches bewirken können.

Der Autor Fabrice Müller versteht sich dabei als ein Reiseleiter, der in persönlichen Voten die Atmosphäre, Angebote und Besonderheiten dieser Klöster und klosterähnlichen Institutionen beschreibt.

«DER MENSCH IM MITTELPUNKT»

Als eines der ältesten Klöster der Schweiz steht Cazis für Gastfreundschaft, Kunst und spirituelle Weiterbildung inmitten einer herrlichen Bergwelt. Die Dominikanerinnengemeinschaft St. Peter und Paul bietet dank ihrer Vielfalt und Offenheit vielen Menschen eine Oase der Stille.

Bereits am Vorabend ihres Backtages bereitet Schwester Aurelia den Teig vor. Dadurch werde das Brot luftiger und sein Geschmack kräftiger, erklärt sie. Seit 28 Jahren bäckt sie Brot für ihre Mitschwestern, für Gäste und für die zum Kloster gehörende Schule St. Catharina. Das Mehl, das Schwester Aurelia für die gegen dreissig Brotlaibe benötigt, wird in einer Wanne direkt in der Backstube aufbewahrt. Rund vier Kilogramm Mehl werden mit Hefe und Wasser gemischt und rund zehn Minuten geknetet. Rechts vom Eingang lagern in der Backstube Tannenholz und Reisig. Beides stammt vom klostereigenen Wald. Der Backofen wird ebenfalls bereits am Vorabend mit Holz und Reisig gefüllt. Früh am Morgen, noch vor dem Morgenbet um 6 bzw. 6.30 Uhr, mischt die Ordensfrau nochmals Mehl mit Hefe, Wasser, Salz und Roggenschrot zu einem Teig, der mit dem Vorteig vom Vorabend vereint wird. Auf gegen 250 Grad wird der über hundert Jahre alte Ofen aus Schamottstein erhitzt. Pro Brot wägt

Schwester Aurelia je 1,2 Kilogramm Teig ab, den sie zu Teiglaihen formt. Wenn der Ofen die richtige Temperatur erreicht hat, werden die Brote einzeln auf die «Brotsschüssel» – die Einschiebeschauel – gelegt. Eine halbe Stunde dauert es, bis die Brote gebacken sind. Was für ein Duft, der jetzt die Backstube erfüllt! Zum Schluss segnet Schwester Aurelia jedes Brot, indem sie mit dem Messer ein Kreuz darauf macht. Neben dem Klosterbrot mit Roggenschrot zählt das Dinkelbrot zu den Spezialitäten des Klosters Cazis.

Zeit fürs Frühstück. Die Gäste des Klosters am Fusse des Heizenberges kommen selbstverständlich in den Genuss des Brotes von Schwester Aurelia. Der Pater, der heute Morgen die heilige Messe in der Klosterkapelle gefeiert hat, sitzt neben mir am Frühstückstisch. Ich bediene mich am einfachen Frühstücksbüffet mit Brot, Käse, Konfi und Müsli. Die moderne Kaffeemaschine lässt sich per Knopfdruck bedienen. Heute sind nur wenige im Kloster Cazis zu Gast. Eine vierköpfige Familie mit zwei Mäd-



Kloster Cazis (CH)

Klosters stehende St.-Wendelins-Kapelle (unbeheizt) sowie die St.-Martins-Kapelle, die vom Kloster aus nur knapp zehn Minuten entfernt liegt. Letztere Kapelle ist allerdings abgeschlossen. Der Schlüssel wird im Altersheim, nur wenige Minuten von der Kapelle entfernt, herausgegeben. Die Ausstrahlung dieser Kapelle ist aber bereits vor den Mauern spürbar. Spannend auch die einzelnen dieser ursprünglich vorchristlichen Kultstätte.

Zurück im Kloster. Der enge Bezug zur Kunst zeichnet den Charakter und Geist dieses Klosters ebenfalls aus. Die 72-jährige Schwester Caritas Müller hat sich als Keramikünstlerin und Malerin einen Namen gemacht. Im ganzen Haus können ihre Werke bewundert werden. Und natürlich sind die Bilder und Skulpturen auch käuflich. Im oberen Stockwerk wurde ein Ausstellungsraum mit ihren Werken eingerichtet. Der Kreuzweg in der Klosterkapelle stammt ebenfalls von Schwester Caritas. Eines ihrer Keramikwerke, das die Dreifaltigkeit zum

Thema hat, wird mittlerweile ebenso von anderen Orden und kirchlichen Institutionen im In- und Ausland als Symbol-element für bestimmte Rituale und Veranstaltungen eingesetzt. Im klostereigenen Laden werden gedruckte Kunstkeramik-Karten mit Werken von Schwester Caritas, selbst hergestellte Kerzen, religiöse Bücher, Kalender und CDs verkauft. Aus dem Klostergarten stammen die Kräuter für den Tee, den man im Klosterladen findet und auch als Gast geniessen kann. Ein Grossteil des Gartens gehört zur Klausur der Schwestern und ist für die Gäste nicht zugänglich. Die übrigen Grünflächen indes dürfen auch von den Gästen genutzt werden. Im Innern des Klosters gehören im zweiten Stockwerk ein Gemeinschaftsraum mit Balkon und herrlichem Blick in die Bergwelt sowie im ersten Stock ein Fernseh- und Leseraum zum Gästebereich. Viele Gäste schätzen die Nähe des Klosters zu Wanderwegen, auf denen sie in der Stille der Natur ebenfalls zur Ruhe kommen.





Dominikanerinnenkloster
St. Peter und Paul
Oberdorf 61
CH-7408 Cazis
Telefon +41 (0)81 632 30 60
Fax +41 (0)81 632 30 69
info@kloster-cazis.ch
www.kloster-cazis.ch

Täglich geöffnet
Klosterladen
Klosterkapelle
Dorfkirche

Öffentliche Veranstaltungen

Dienstag, Mittwoch, Freitag

06.00 Uhr Laudes

06.30 Uhr Heilige Messe

07.40 Uhr Rosenkranz

19.15 Uhr Vesper und Komplet

Mittwoch

20.00 Uhr Rosenkranz

Montag und Donnerstag

06.30 Uhr Laudes

07.20 Uhr Rosenkranz

17.15 Uhr Vesper

19.15 Uhr Heilige Messe,

Komplet

Donnerstag

14.00–17.45 Uhr

Eucharistische Anbetung

Samstag und Sonntag

06.30 Uhr Laudes

07.00 Uhr Heilige Messe

17.00 Uhr Vesper

19.00 Uhr Komplet

Frauenfrühstück mit Impuls

– einfach, schlicht

Einmal im Monat von

8.30–10.15 Uhr

Kursangebote

Innehalten – für Frauen, die Stille suchen

Täglich zwei Stunden Mitarbeit
im Garten; Teilnahme an der
Liturgie.

Mitte Mai bis Ende Oktober,
Minstdauer eine Woche.

Angebot für junge Erwachsene zwischen 18 und 35 Jahren

Den Glauben als etwas Auf-
regendes und Neues entdecken.
Fünfmal im Jahr während
zwei bis drei Tagen.

Projekt Senfkorn:

«Bewegte Stille»

Tageskurs für Erwachsene.
Spiritualität in Verbindung mit
Musik und Bewegung.

Wochenendkurs von Freitag-
abend bis Sonntagmittag.

Reha-Seminar «Kräfte entdecken – Leben fördern»

Für Menschen mit einer Krebs-
erkrankung in Zusammenarbeit
mit der Krebsliga Graubünden.

Ausflugstipps

Heinzenberg

Die Region Thusis/Heinzenberg
ist eine Gefühlslandschaft.

Malerisch schöne Anhöhen und
tiefstes Schluchtdunkel
machen hier das Dasein in all
seiner Vielfalt erlebbar.

www.heinzenberg.ch,
www.viamala.ch

Mineralbad Andeer

Vor dem Aussenbecken breitet
sich die wundervolle Landschaft
des Schamsertales aus.

www.mineralbadandeer.ch

Bad Alvaneu

Schwefelhaltige Quellen, wie sie
in Alvaneu Bad vorkommen,
gehören zu den bedeutendsten
Heilquellen. Zum Bad gehört
u. a. auch eine Saunalandschaft.

www.bad-alvaneu.ch



GEISTIGES ZENTRUM AUF DEM «HEILIGEN BERG»

Das Kloster Andechs, von weither sichtbar auf dem Heiligen Berg über dem Ostufer des Ammersees gelegen, ist der älteste Wallfahrtsort Bayerns und seit 1850 Wirtschaftsgut der Benediktinerabtei Sankt Bonifaz in München.

Auf dem «Heiligen Berg» engagiert sich die klösterliche Gemeinschaft in der Seelsorge für Wallfahrer, in der Pfarrseelsorge für die umliegenden Gemeinden und in der Leitung der klostereigenen Wirtschaftsbetriebe. Seit 2003 leitet Abt Dr. Johannes Eckert die Gemeinschaft der Mönche in München und Andechs. Weithin sichtbar erhebt sich die Andechser Wallfahrtskirche mit ihrem charakteristischen Zwiebelturm auf dem höchsten Punkt des «Heiligen Bergs» über 700 Meter über dem Meeresspiegel. Sie ist dem heiligen Nikolaus von Myra und der heiligen Elisabeth von Thüringen geweiht. Die Ursprünge für dieses Patrozinium gehen wohl in die Zeit der Andechser Grafen zurück, denn schon um 1130 war die Nikolaukapelle der Andechser Burg Ziel von Pilgern und Wallfahrern.

Zu Gast im Kloster

Die benediktinische Gastfreundschaft zeigt sich in Andechs unter anderem in

der Möglichkeit, als Gast für einige Tage im Kloster zu leben und am Tagesrhythmus der Mönche teilzunehmen. Suchende – Männer jeden Alters, die eine Zeit der geistigen und seelischen Einkehr erleben möchten – können an den mehrfach im Jahr stattfindenden Einkehrtagen teilnehmen und dabei aus der Erfahrung der Ruhe, durch Besinnung und durch Meditation Kraft für den Alltag schöpfen. Unter dem Motto: Damit «alles zur rechten Zeit geschieht» (ein Zitat aus dem 47. Kapitel der Benediktsregel) laden die Mönche zu Tagen speziell für Männer ab 35 Jahren ins Kloster Andechs ein. Der dreitägige Aufenthalt im Kloster soll dazu anregen, die Benediktsregel als persönliche Anleitung zum massvollen Leben kennenzulernen. Durch gemeinsames Gebet, geistlichen Gesang, Gespräche, Meditationen und gemeinsame Mahlzeiten erleben die Teilnehmer alle Facetten benediktinischer Gastfreundschaft.



Kloster Andechs (D)

da sie vielen Insekten und Vögeln Lebensraum bieten. Die Pflanzen sind durch Hinweisschilder auf den Beeten gekennzeichnet. Ein auf einzelne Organe bezogenes Farbleitsystem gibt Auskunft über

die Anwendungsbereiche. Der Andechser Kräutergarten kann kostenfrei besichtigt werden; lediglich in den Wintermonaten ist er geschlossen. Regelmässig finden auch Führungen statt.



Kloster Andechs
Bergstraße 2
D-82346 Andechs
Telefon +49 (0)8152 376-0
Fax +49 (0)8152 376-143
www.andechs.de

Täglich geöffnet
Wallfahrtskirche
Kräutergarten
Klosterladen
Bräustüberl
Klosterbrauerei
Klosterbrennerei
Klostermetzgerei

Gottesdienste
Samstag 7.30 Uhr, Konventmesse
in der Chorkapelle
Sonntag 9.30 Uhr, 11.00 Uhr,
18.00 Uhr
Mittwoch 18.00 Uhr Abend-
messe mit Vesper

Gästezimmer
Das Kloster Andechs bietet
seinen Gästen 2 Doppelzimmer
und 15 Einzelzimmer für
Übernachtungen an. Da die
Nachfrage nach Übernachtungen
in den letzten Jahren auch
aufgrund der vielen Jakobspilger
stark gestiegen ist, empfiehlt
es sich, sehr frühzeitig mit der
Klosterpforte Kontakt auf-
zunehmen.
www.andechs.de

«Kloster auf Zeit»
Klostertage für junge Männer
zwischen 16 und 26 Jahren
Klostertage für Männer ab 35
Exerzitien für Männer in
Führungsverantwortung
www.andechs.de



GEISTIGE NAHRUNG UND GENUSS

Das Stift Stams vereint Spiritualität, Gastfreundschaft, Kunst und Genuss unter einem Dach. Der Zisterzienserorden betreibt hier eine vielseitige Klosteranlage, die auch Ausflugs- wie auch Gästen auf Zeit offensteht.

Ein Kloster ist kein Paradies auf Erden, sondern ein Ort für den Versuch, ein Leben zu führen, das hinter die Fassaden blickt, hinter denen wir uns gerne verstecken. Es erlaubt den Versuch, ein Leben zu führen, das sich in einem ausgewogenen Verhältnis von Beten, Arbeit und Freizeit bewegt. Die Brüder des Zisterzienserordens von Stams bieten zudem Männern die Gelegenheit, für eine kurze Zeit die klösterliche Atmosphäre kennenzulernen oder sogar einige Wochen im Kloster mitzuleben und mitzuarbeiten. Die Mitte des Gemeinschaftslebens in Stams stellen das Stundengebet und die gemeinsamen Mahlzeiten dar.

Orangerie mit Gastronomie und Klosterladen

Das Kloster Stams ist aber besonders auch für Tagesgäste ein lohnenswertes Ausflugsziel. Neben dem Stiftsgarten befindet sich die Orangerie des Stiftes, die im Jahr 2009 von der Edith-Haberland-Stiftung generalsaniert wurde. Jetzt sind in dem Gebäude eine Gastronomie und

der Klosterladen für die Besucher des Stifts untergebracht. Hier erhalten die Besucher zahlreiche Informationen über das Stift Stams und dessen Geschichte wie Führer, Ansichtskarten und Bücher. Neben den hauseigenen Produkten wie Marmelade, Honig, edle Brände und Liköre bieten die Brüder auch Devotionalien und Souvenirs sowie eine zahlreiche Auswahl an Geschenkartikeln an. Jeden Montag, Mittwoch und Freitag gibt es frisches Brot aus dem Steinofen von Bruder Franz.

Schnapsbrennerei und Obstplantage

Zum Stift Stams gehört weiter eine Schnapsbrennerei. Sie hat eine lange Tradition: Seit dem 16. Jahrhundert werden hier die köstlichsten Schnäpse, Brände und Liköre hergestellt. Die heute bestens ausgerüstete Brennerei ist im Besitz des Grossen Theresianischen Brennrechts, der alte Brennkessel aus dem 19. Jahrhundert wurde 1996 durch einen neuen, modernen Kolonnenbrenner ersetzt. Bruder Franz, seit 1989 Frater im Stift Stams, betreut seit 1992 die Schnapsbrennerei.



Zur Herstellung der Edelbrände und Liköre sowie von Apfelmost und Apfelsig bewirtschaftet das Stift eine eigene Obstplantage (1,7 ha) mit kontrolliertem naturnahem Obstbau. Die Produkte können im Klosterladen gekauft werden.

Stiftskirche als Mittelpunkt

Der Mittelpunkt der gesamten Klosteranlage und auch des klösterlichen Lebens ist die Stiftskirche. Seit September 1984 ist sie eine «basilica minor». Sie bietet einige Sehenswürdigkeiten. Die prachtvolle, 1739 vollendete Kanzel des Bildhauers Andreas Kölle (1680–1755) aus Fendels beispielsweise ist bis auf die Figuren vollständig vergoldet. Die bestimmenden Gestaltungselemente sind geschwungene, verkröpfte Gesimse, ausgeprägte Voluten und eine Fülle von Putten. Das filigrane schmiedeeiserne Chorgitter von Michael Neurauder gewährt den Blick auf den weltberühmten frühbarocken Hochaltar. Die im Hause anwesenden Patres treffen sich hier noch heute viermal am Tag zum gemeinsamen Chorgebet. Die Gewölbe- und Wandbilder des Augsburger Johann Georg Wolcker entstanden zwischen 1730 und 1734. Die grossen, von schwungvollen Stuckprofilen gerahmten Hauptfelder im Scheitel des Mittelschiffgewölbes zeigen Szenen aus dem Leben Marias in der jahreszeitlichen Abfolge. Im Chorraum der Stiftskirche steht eine heute noch spielbare, von einem anonymen Orgelbauer gebaute Chororgel aus dem Jahr 1757 mit grösstenteils original erhaltenem Pfeifenwerk. Als das berühmteste sakrale Kunst-

werk der Basilika gilt der frühbarocke Lebensbaum-Altar: Vom Weilheimer Künstler Bartlmä Steindle zwischen 1609 und 1613 erschaffen, repräsentiert er heute das einzige noch erhaltene Meisterwerk dieser Altar-Lebensbaum-Konzeption. 84 holzgeschnitzte, zum grossen Teil vergoldete Figuren wurden in den filigranen Ranken des Lebensbaumes gruppiert; der Baum selbst misst 19 Meter Höhe.

Heilig-Blut-Reliquie

Gegenüber dem Kircheneingang beherrscht die Gruftanlage mit der überragenden Kreuzigungsgruppe aus Christus, Magdalena, Maria und dem Evangelisten Johannes das westliche Langhaus. Die Heilig-Blut-Kapelle stammt aus den Jahren 1715–1717. Nach den Plänen von Georg Anton Gumppe wurde die bereits bestehende Oswald-Milser-Kapelle aus den Anfängen des 14. Jahrhunderts durch einen Neubau ersetzt. Beachtenswert ist unter anderem das Kuppelgewölbe aus dem Jahr 1716. Mittelpunkt dieser Kapelle ist die Heilig-Blut-Reliquie, die im 14. Jahrhundert aus Frankreich nach Stams gekommen ist. Dabei handelt es sich um ein kleines Glasgefäss mit dunklem Inhalt, das in einer aufwendigen Monstranz aufbewahrt wird. Alljährlich findet am ersten Sonntag des Monats Mai ein feierlicher Umzug mit der Reliquie durch das ganze Dorf statt.

3000 Musikhandschriften und 60 000 Buchbände

Das Musikarchiv von Stift Stams verfügt mit einem Bestand von heute etwa 3000



Register

Abbaye d'Hauterive, Posieux	118	Kloster Melchtal	90
Allensbach-Hegne	162	Kloster Münstair	110
Andechs	166	Kloster Namen Jesu, Solothurn	144
Baldegg	8	Kloster Rapperswil	126
Bildungshaus Fernblick, Teufen	148	Kloster Rickenbach LU	136
Brunnen	16	Kloster Scheyern	172
Carmel	78	Klosterherberge und Kloster Baldegg	8
Cazis	24	Lassalle-Haus, Menzingen	100
Dienten am Hochkönig	176	Leiden Christi	62
Einsiedeln	34	Le Pâquier	78
Fahr	44	Mariastein SO	84
Felsentor, Vitznau	154	Melchtal	90
Fischingen	52	Menzingen	100
Haus Puregg, Dienten am Hochkönig	176	Monastère du Carmel, Le Pâquier	78
Hauterive	118	Münstair	110
Hegne	162	Namen Jesu	144
Hotel Kurhaus Kreuz, Mariastein SO	84	Posieux	118
Ingenbohl	16	Propstei St. Gerold	180
Jakobsbad	62	Puregg	176
Kappel am Albis	68	Rapperswil	126
Kloster Andechs	166	Rickenbach LU	136
Kloster Cazis	24	Scheyern	172
Kloster Einsiedeln	34	Solothurn	144
Kloster Fahr	44	St. Gerold	180
Kloster Fischingen	52	Stams	186
Kloster Hegne, Allensbach-Hegne	162	Stift Stams	186
Kloster Ingenbohl, Brunnen	16	Teufen	148
Kloster Kappel, Kappel am Albis	68	Vitznau	154
Kloster Leiden Christi, Jakobsbad	62		