

reise

# Urlaub *im* Kloster

Zur Ruhe kommen und gelassen werden:  
Hinter den Mauern eines Klosters kann jeder  
**zu sich selbst finden.** Beim Meditieren  
ebenso wie beim Bogenschießen

Text Stefanie Theile Fotos Anna Mutter

Der Weg zu neuen Einsichten  
führt im Kloster Gerode in Thüringen  
durch eine Holztür





Dem Alltag entkommen und entschleunigen: Im Kloster Gerode klappt das hervorragend

Zum ersten Mal halte ich einen Bogen in der Hand. Er ist überraschend leicht, aus wunderschönem glänzenden Eschenholz mit einem dunklen Streifen aus Walnuss. Sehr ästhetisch sieht er aus, filigran. Aber Vorsicht: Das Ding hat wumm! Deshalb verordnet Andrea Lohmann, die uns das Bogenschießen nahebringt, auch Armschutz und mir sogar nach einigen Schüssen einen dreifingrigen Lederhandschuh, der meine empfindlichen Fingerkuppen schützen wird. Wir stehen auf einer Wiese inmitten des zehn Hektar großen Anwesens von Kloster Gerode (siehe Kasten Seite 98) in Thüringen. Umgeschlossen von 700 Jahre alten dicken Mauern aus Sandstein. Weitab für uns zehn Schützen, die wir aus Stuttgart, Hamburg, Chemnitz und dem Ruhrgebiet kommen, aus stressigen Jobs und einem fordernden Leben.

Wie passt denn das zusammen: Schießen im Kloster? Hier geht es um intuitives Bogenschießen, nicht um Trefferquoten. Was das heißt, merken wir gleich beim ersten Üben. Andrea Lohmann erklärt betont ruhig und wiederholt, beinahe wie ein Mantra, wenn wir uns jeweils in Dreiergruppen aufstellen: „Wo und wie stehe ich? Mein Ziel nehmen, einatmen – den Bogen heben. Ausatmen und spannen.“ Wahrnehmung ist der Schlüssel

zur Ruhe, Atem der zur Konzentration. Ja, so kommen Kloster und Bogenschießen zusammen. Es werden vier Tage der Stille. Kein Flugzeugbrummen am Himmel, kein Motorengeräusch, keine Bahn in der Ferne – die äußere Ruhe hier, am Rande des Südharz. Die innere bringt der nahezu rituelle Bewegungsablauf, das Wiederholen und unser bewusstes langsames Ein- und Ausatmen. Morgens beim Yoga, vor den schweigsamen Mahlzeiten, bei der abendlichen Meditation – und beim Bogenschießen.

Schon am zweiten Tag merke ich, dass mich dieses immer gleiche Tun wie ein sanfter, ruhiger Fluss fortträgt. Während drei schießen, sitzt der Rest auf einer Bank und beobachtet. Geht in Gedanken die Bewegung mit. Manchmal atme ich sogar mit. Unterhaltung? Fehlangezeige. Auch die, die gerade nicht den Bogen haben, konzentrieren sich auf das Tun, schweigen lieber. Korrekturen von Andrea Lohmann? Selten. „Lasst die Bewegung dem Atem folgen. Bringt Kopf und Körper in Einklang.“ Zwar fühle ich mich im Fluss, aber Pfeil und Bogen sind es offensichtlich nicht. Schuss für Schuss geht neben die Zielscheibe, und die Pfeile landen im Fangnetz dahinter. Da warte ich dann schon auf einen Hinweis, warum ich nicht schaffe, was den meisten anscheinend so leichtfällt: ins Ziel treffen. Aber nichts geschieht. Ich ärgere mich. Warte auf eine Korrektur. Beschließe, nicht mehr weiterzumachen, wenn von zehn Pfeilen neun

danebengehen. Will aber die Gruppe und diese schöne Ruhe nicht stören, schieße also weiter daneben. Bis mir im Laufe des Tages das Ziel egal wird, und ich mich einfach über die Bewegung und das Draußensein freue. Und dass mal alle Gedanken schweigen...

Jeder hat seine eigene Herangehensweise. Tobias ist unzufrieden, wenn er nicht die Mitte der Scheibe trifft, Arianes Miene sehe ich nach jedem Schuss an, wie sie sich ärgert, wenn der Pfeil an der Scheibe vorbeifliegt. Gerald übt die Bewegung ständig trocken, Thomas theoretisiert am liebsten über das Bogenschießen: „...wenn man den Pfeil höher hält, müsste der Flug flacher werden...“

Trotz all der Kontemplation sprechen wir natürlich auch. Aber jeder hat Raum für seine eigenen Gedanken, Zeit, in sich hineinzuhorchen. Etwa bei den Mahlzeiten, die Gäste wie Mitarbeiter im großen Kreis stehend beginnen. „Wer mag, schließt die Augen“, beginnt eine Klostermitarbeiterin die kurze Zusammenkunft. Wieder geht es um Konzentration. Und darum, für das Essen zu danken. Dann heißt es: „Wir beginnen in Stille“ – Konversation ist beim Essen für rund 20 Minuten nicht gewünscht. Wahrnehmen: Ich höre, wie der Tee aus der Kanne fließt, Teller klappern, Besteck klirrt. Das Knacken, wenn ich meinen Salat kauge. Schmecke Kreuzkümmel im Bulgur. Oder sind es Sesamsamen? Sobald das Glöckchen läutet, dürfen wir wieder plaudern und tauschen uns über das leckere vegetarische Essen mit viel Frischem aus dem Klostergarten aus. Auch übers Bogenschießen, die hügelige sanfte Landschaft mit den vielen Wanderwegen rund ums Kloster. Am Nebentisch wird laut gelacht. Anke Clausen, Geschäftsführerin beim Weg der Mitte: „Wir laden ein, an diesem ‚Kloster der neuen Zeit‘ teilzuneh- ▶

## Wahrnehmung ist der Schlüssel zur Ruhe



1. Ob die Pfeile ihr Ziel finden, ist gar nicht so wichtig 2./3. VITAL-Autorin Stefanie Theile lernt von Andrea Lohmann, mit Pfeil und Bogen umzugehen 4. Kontemplation im Klostergarten

1 2  
3 4



men. Es geht um Achtsamkeit, um Gesundheit, um den Menschen als Ganzes.“

Dazu gehört auch, dass Handys ausgeschaltet bleiben, uns morgens der zarte Ton einer Klangschale weckt und wir jeweils durch Ansagen bei den Mahlzeiten erfahren, was uns am Tag erwartet. Keine Termine, wie wunderbar. Ein bisschen ist es wie eine Reise zurück in die Kindheit, als die Tage vergingen, ohne dass wir für irgendetwas Verantwortung tragen mussten, und uns ins Spielen vertiefen konnten, ohne nachzudenken – nur, dass wir das hier bewusst erleben. Beim Bogenschießen am zweiten Tag, meine Pfeile ziehen eigenwillig ihre eigene Bahn, purzeln Gedanken in meinen Kopf: Brauch ich denn immer ein Ziel? Es gibt doch den Satz: „Der Weg ist das Ziel.“ Das Hier und Heute. Auf der Wiese in Gerode, geschützt hinter Klostermauern, mit freundlichen Menschen. Welches Ziel denn noch? Mein Pfeil fliegt unbeschwert von Willen und Ehrgeiz. ■

## KLOSTER GERODE

Das Kloster wurde im 12. Jahrhundert von Benediktinermönchen erbaut. Die zogen vor über 300 Jahren aus, die Anlage wurde ein Staatsgut. Seit 1994 gehört sie dem Verein für ganzheitliche Gesundheit, Bildung und Soziales „Weg der Mitte“, der die Gebäude liebevoll restauriert hat. Entstanden ist ein Gesundheits- und Ausbildungszentrum mit den Schwerpunkten gesund leben, ausbilden, pflegen und heilen. 35 Mitarbeiter arbeiten derzeit im Kloster. Gäste können Bogenschießen und andere Seminare, Kuren, Gesundheitsprogramme oder Aus- und Fortbildungen buchen und auch an „Work and study“-Tagen teilnehmen, d. h. im Haus und in den Gemüse-, Obst- und Heilkräutergärten mitarbeiten. Die Ein- bis Dreibettzimmer sind hübsch eingerichtet. Für das leibliche Wohl sorgen: die vegetarische Küche, zweimal täglich warm, über 40 Sorten Tee und Kaffee.

Weg der Mitte gem. e. V. Kloster Gerode, 37345 Gerode, Tel. 03 60 72/82 00, [www.wegdermitte.de](http://www.wegdermitte.de)

## Kloster *auf Zeit*



Hier können Sie mitarbeiten, meditieren, sprechen oder auch schweigen

### 1. Meditieren mit Klassik

Bach lauschen und in sich selbst versinken. In der Benediktinerabtei Ottobeuren im Allgäu werden einwöchige Meditationskurse bei klassischer Musik angeboten. Kombiniert mit Atem- und Entspannungsübungen, wird bei Musik von Gregorianik bis Romantik meditieren eingeübt. 1 Woche ab 715 Euro, diverse Termine, buchbar über [www.skr.de/themen/klosterurlaub](http://www.skr.de/themen/klosterurlaub)

### 2. Drei Tage Rückzug

Die Schwestern der Benediktinerabtei St. Hildegard nahe Rudesheim bieten drei Tage und länger die Möglichkeit, sich aus dem Alltag auszuklinken. In der Stille oder auch im Gespräch mit den Nonnen besteht die Möglichkeit, im Klösterhythmus mitzuleben. [www.abtei-st-hildegard.de](http://www.abtei-st-hildegard.de)

### 3. Die Trommeln schlagen

Im Franziskanerkloster Dietfurt in Niederbayern findet ein Workshop mit westafrikanischen Trommeln statt. Gelehrt wird ein mehrstimmiger Rhythmus (keine Vorkenntnisse erforderlich). Der Wochenendkurs wird von Schweigen und Meditationen umrahmt. 131 Euro im Mehrbettzimmer, [www.meditationshaus-dietfurt.de](http://www.meditationshaus-dietfurt.de)

### 4. Mit Schrift und Farbe spielen

Künstlerische Menschen können in diesem Kurs in der Benediktinerabtei Klosteraltaich im Bayerischen Wald ihrer Kreativität eine Form geben: Schrift und Farbe verbinden sich zu Büchern oder Leporellos. 8-tägiger Kurs, 695 Euro, buchbar über [www.skr.de](http://www.skr.de)

### 5. Alles von der Seele schreiben

Was aufgeschrieben ist, stört nicht mehr im Gedankenkarussell. In der Abtei Münsterschwarzach in Franken können Menschen mit Schreiblust ein Wochenende kreatives Schreiben lernen. Gedichte, Mythen, Märchen und Bilder regen an, der eigenen Fantasie freien Lauf zu lassen und Geschichten aufzuschreiben. Kursgebühr 80 Euro, Unterkunft/Verpflegung 98 Euro, [www.abtei-muensterschwarzach.de](http://www.abtei-muensterschwarzach.de)

Unter [www.kloster-auf-zeit.de](http://www.kloster-auf-zeit.de) finden Sie unterschiedliche Angebote