

## 50 JAHRE KLOSTER AUF ZEIT

### Ein spezielles Angebot der Einkehr und geistlichen Orientierung

---

Vor 50 Jahren öffnete die Benediktinerabtei Niederaltaich als erstes christliches Kloster ihre Pforten zu *Kloster auf Zeit*. Seitdem herrscht reges Interesse an dieser besonderen Möglichkeit der Einkehr und der geistlichen Orientierung. Männer verschiedener Lebensalter, Be-

rufe und Konfessionen – in Gemeinden Aktive ebenso wie Kirchenferne – lassen ihren Alltag hinter sich, um sich für 14 Tage ins Kloster zurückzuziehen, mit uns Mönchen nach altbewährten Riten und Traditionen zu leben und dabei geistig und seelisch aufzutanken.

Die Teilnehmer erleben *Kloster auf Zeit*<sup>1</sup>

- als „*Einhalt im Lebensfluss, umbettet von einer tiefen geistlichen Atmosphäre, so dass in Ruhe und Gelassenheit neue Akzente für das religiöse und allgemeine Leben gesetzt werden können*“,
- als „*Auszeit, eine Zeit für mich allein, ein Innehalten auf der ‚Wanderung des Lebens‘, um einmal nicht fremdbestimmt oder getrieben von Verpflichtungen und Terminen mein (bisheriges) Leben zu beleuchten, meinen Weg zu hinterfragen und neue Ziele oder Wege zu suchen – auch einen Weg nach innen*“
- und nicht zuletzt als „*Raum zur Begegnung mit Gott*“.

Der Anstoß dazu kam vor über 50 Jahren von einem Unternehmer, der auf Geschäftsreisen in Asien die buddhistische Praxis kennengelernt hatte, dass sich Staatsmänner, Führungskräfte und Menschen aller Schichten z.B. vor wichtigen Entscheidungen oder zur Vertiefung ihres religiös-geistlichen Lebens für eine längere oder kürzere Zeit in ein Kloster zurückziehen. Wäre das nicht auch im christlichen Westen möglich?

Der damalige Niederaltaicher Abt Emmanuel M. Heufelder schuf daraufhin ein speziell konzipiertes und intensiv begleitetes Angebot – und zugleich den neuen Begriff *Kloster auf Zeit*. Schon für den ersten Termin vom 14. bis 27. März 1962

---

<sup>1</sup> Die kursiv gedruckten Zitate stammen aus schriftlichen Rückmeldungen von *Kloster auf Zeit*-Teilnehmern von März 2011 bis März 2012.

konnte er bei weitem nicht alle Anmeldungen berücksichtigen. Und schon damals war das Echo sowohl von Seiten der 16 Teilnehmer zwischen 26 und 68 Jahren als auch seitens der Mönche insgesamt sehr positiv.

Bald übernahmen andere Männer- und Frauenklöster das Beispiel Niederaltaichs und boten *Kloster auf Zeit*-Kurse mit eigenen Schwerpunkten an. So gibt es heute in den verschiedensten Orden und Gemeinschaften ein vielfältiges *Kloster auf Zeit*-Angebot für Männer wie Frauen mit sehr unterschiedlichen Akzenten und Zielsetzungen, von Nachwuchswerbung bis zu Spezialkursen für Manager. Sogar einfache Bildungshäuser ohne „Bezug“ zu einem Kloster bieten inzwischen *Kloster auf Zeit*-Kurse an, auf welcher Basis und mit welcher Legitimität sei dahingestellt.

Bei uns in Niederaltaich wird *Kloster auf Zeit* bis heute in einer spezifischen, im Wesentlichen unveränderten Form angeboten. Im Unterschied zu einem normalen Gastaufenthalt – wie er für Männer, Frauen und Gruppen das ganze Jahr über möglich ist, um einmal Abstand vom Alltag zu bekommen, die klösterlichen Gottesdienste mitzufeiern und in der Stille Kraft zu schöpfen – partizipieren die Teilnehmer von *Kloster auf Zeit* in einer besonderen Weise am Kloster-

leben. Sie ziehen zusammen mit den Mönchen in die Basilika ein, feiern die Stundengebete im Chorgestühl der Mönche mit und nehmen die Mahlzeiten gemeinsam schweigend im Refektorium ein. In speziellen Einheiten geben die Mönche Verstehenshilfen für das Mitleben und vermitteln Erfahrungsschätze der klösterlichen Tradition, die auch (oder gerade) heute als inspirierend und bereichernd für das alltägliche Leben erfahren werden. Aufgrund der besonderen Hineinnahme in das gemeinschaftliche Klosterleben ist die Teilnahme an *Kloster auf Zeit* in Niederaltaich Männern vorbehalten, während alle anderen Veranstaltungen und Seminare auch Frauen offen stehen.

Diese Hineinnahme in das Leben unserer Klostergemeinschaft veranschaulicht ferner der eigens für die Kurse angefertigte, dem schwarzen Mönchsgewand ähnliche Chormantel mit Kapuze und weiten Ärmeln. Diesen tragen die Teilnehmer zu den Gottesdiensten sowie zu den gemeinsamen Mahlzeiten im Refektorium. Der Chormantel ist eine Hilfe für Sammlung und Gebet. Er drückt brüderliche Verbundenheit der Kursteilnehmer untereinander sowie mit der Gemeinschaft der Mönche aus und er versinnbildlicht nicht zuletzt, dass die Träger aus ihrem Alltag heraustreten und sich auf einen Prozess einlassen wollen.

## **Kloster auf Zeit für Erstteilnehmer – sich einlassen**

Um solch inneren Prozessen genügend Zeit einzuräumen, hat sich für Erstteilnehmer ein Aufenthalt von 14 Tagen als optimal erwiesen, was auch die Teilnehmer immer wieder bestätigen. Schon aus diesem Grund wird auf eine vollständige Teilnahme am gesamten Kurs Wert gelegt. Den Absolventen des Grundkurses stehen jedes Jahr vier Termine für eine *Woche der Wiederkehr* offen. Sie können in unterschiedlichen Abständen besucht werden, ganz nach individuellen Bedürfnissen und auch nach längeren Pausen.

Sowohl für die zwei Wochen Grundkurs wie für die *Woche der Wiederkehr* sind die Männer in Einzelzimmern untergebracht, wahlweise mit Dusche und WC im Zimmer oder auf dem Flur. Beim Grundkurs begrüßt der Moderator von *Kloster auf Zeit* die samstagnachmittags angereisten Teilnehmer vor dem klösterlichen Abendgebet, der Vesper, und gibt kurz die wichtigsten Hinweise. Nach der Vesper, dem Abendessen und der Komplet trifft sich die Gruppe zu einer Vorstellungsrunde und zur ausführlichen Besprechung des Programms sowie aller diesbezüglichen Fragen. Die Bedeutung von Zeiten des Alleinseins mit sich selbst und der Wert der Stille (zu bestimmten Zeiten und an bestimmten Orten) werden erläutert und Hilfen dafür empfohlen, etwa längere Spaziergänge, die zugleich den Leib

aktivieren.  
Die Stille wird von vielen Teil-



nehmern als Wohltat geschätzt. Viele sehnen sich geradezu danach, einmal nicht erreichbar sein zu müssen und verzichten ganz bewusst auf Handy und Laptop.

Den Sonntagvormittag prägen zwei Gottesdienste: die Laudes und das Konventamt mit den Mönchen. Am Nachmittag werden die Teilnehmer im ersten Vortrag mit zentralen Stationen des Lebens des heiligen Benedikt vertraut gemacht, die exemplarisch für geistliche Etappen stehen können. Auch die Symbolik und Bedeutung des Chormantels, den sie im Anschluss erhalten, und der anstehende Einzug zur Vesper in der Basilika werden eingehend erläutert.

Der Tagesablauf an den Werktagen ist geprägt vom Grundgerüst der klösterlichen Ordnung, den gemeinsamen Gebets- und Mahlzeiten. Zwischen den beiden in Niederaltaich gefeierten Traditionen, dem römischen und dem byzantinischen Ritus, können die Teilnehmer frei wählen und auch während des Kurses wechseln.

## Muster-Tagesablauf an Werktagen

- 5.30 Morgengottesdienst  
danach stille, persönliche Zeit
- 7.15 Meditation (im Grundkurs)
- 8.00 Frühstück
- 9.30 geistlicher Vortrag (ca. eine Stunde)  
danach freie Zeit
- 12.00 Mittagsgebet
- 12.15 Mittagessen im Refektorium  
danach persönliche Zeit, Möglichkeit für Spaziergänge etc.
- 14.45 Nachmittagskaffee
- 15.30 geistlicher Vortrag (ca. eine Stunde)  
danach freie Zeit
- 17.15 bzw. 17.40 byzantinische bzw. römische Vesper
- 18.15 Abendessen im Refektorium
- 19.30 Komplet (bis ca. 20.00)

Die meisten Teilnehmer betonen, wie sehr sie den klar gegliederten Tagesablauf mit dem ausgewogenen Rhythmus der Stundengebete, der Mahlzeiten, der Vorträge und der freien Zeiten als positiv und hilfreich erfahren, um zur Ruhe und Sammlung zu kommen. Frühstück und Nachmittagskaffee nimmt die Gruppe für sich in den Gästespeiseräumen ein. Dabei besteht die Möglichkeit, untereinander ins Gespräch zu kommen. Mittag- und Abendessen finden im Schweigen mit den Mönchen im Refektorium statt, begleitet von der in Klöstern üblichen Tischlesung. Je-

weils ein Teilnehmer versieht mit zwei Mönchen den Tischdienst, ein zweiter hilft dem Refektoriar nach der Mahlzeit beim Reinigen der Tische und beim Aufdecken. Auch diese kleinen Dienste haben geistlichen Charakter und sind Bestandteil des Kursprogramms.

Die Vorträge und Führungen am Vormittag und Nachmittag werden von verschiedenen Mönchen gehalten. So lernen die Teilnehmer einige Mitbrüder persönlich kennen und erhalten Einblick in unterschiedliche Themenfelder, wie:

- Praktische Möglichkeiten geistlicher Lebensführung
- Zugänge und Betrachtungen zur Heiligen Schrift
- Vertiefte Feier der Liturgie im römischen und im byzantinischen Ritus
- Allgemein christliche, benediktinisch-monastische sowie ostkirchliche Spiritualität

- Christliche Meditation
- Theologische und philosophische Fragen sowie
- Themen rund um das Kloster Niederaltaich

Die geistig-geistlichen Einheiten sollen zum einen helfen, das klösterliche Leben zu deuten, das Mitleben zu erleichtern und fruchtbar zu machen. Zum anderen können sie Impulse geben und Perspektiven aufzeigen für ein sinnvolles, vertieftes geistliches Leben im Alltag. Um die Inhalte gesammelt und konzentriert aufzunehmen zu können, beginnen und enden die Vorträge im Schweigen. Es ist wichtig, sich mit geistlichen Themen zunächst im eigenen Herzen auseinanderzusetzen, anstatt sie sogleich durch Diskutieren zu zerreden. Für Nachfragen stehen die Referenten selbstverständlich zur Verfügung. Zusätzliche Gesprächsrunden werden nach Bedarf angesetzt. Bei diesen freiwilligen Angeboten können offene Fragen zu den Vorträgen, konkrete, die klösterliche Gemeinschaft und ihr Leben betreffende Themen oder allgemeine geistliche Fragestellungen erörtert und vertieft werden. Führungen in der Basilika, der byzantinischen Kirche, der Klosterbibliothek und im Likörkeller sowie grundlegende Einführungen in die Feier der klösterlichen Gottesdienste im römischen und byzantinischen Ritus, in die christliche Meditation sowie in Genese und Lebensformen des Mönchtums ergänzen das Vortrags-

angebot, machen die Teilnehmer tiefer mit dem Ort und seiner Spiritualität vertraut und sorgen für methodische Abwechslung. Ein Ausflug an einen besonderen Ort, der in Beziehung zu Niederaltaich steht, rundet das Programm ab.

Es geht in den zwei Wochen für die Erstteilnehmer im Grunde darum, zu einer ernsthaften Auseinandersetzung mit dem eigenen Lebensinhalt zu kommen. Das Herausgelöstsein aus einem oft stressigen Alltag, die (morgens früh beginnenden) Gottesdienste, die Beschäftigung mit geistlichen Inhalten, inspiriert durch die Vorträge am Vor- und am Nachmittag, die Meditationsübungen, die Zeiten allein mit sich selbst in der Stille und die eingeschränkten Ablenkungsmöglichkeiten – es stehen Tageszeitungen zur Verfügung, jedoch kein Radio, kein Fernsehen –, dies alles birgt ein immenses praktisches und geistiges Potential, stellt aber auch erhebliche seelische und geistige Anforderungen an die Teilnehmer. Um aufkommende Probleme oder andere Fragen zu besprechen, besteht die Möglichkeit zu Einzelgesprächen. Menschen, die sich z.B. in psychiatrischer Behandlung befinden, müssen wir jedoch von einer Teilnahme an *Kloster auf Zeit* abraten.

## Kontinuität durch die *Woche der Wiederkehr*

Die einwöchigen Wiederkehr-Kurse entsprechen in ihrem Ablauf den Erstteilnehmer-Kursen. Den Chormantel erhalten die Teilnehmer gleich bei ihrer Ankunft. Während bei den Grundkursen naturgemäß Einführungen in verschiedene Bereiche zum Programm gehören, werden bei den *Wochen der Wiederkehr* stets neue Themen und weiterführende Vorträge angeboten, wobei diese nicht systematisch aufeinander aufbauen. So ist es problemlos möglich, je nach persönlichen Wünschen und der individuellen Situation auch in unregelmäßigen Abständen an *Kloster auf Zeit* teilzunehmen. Für viele Teilnehmer ist die *Woche der Wiederkehr* freilich ein fester Termin in ihrer Jahresplanung. „*Die Woche der Wiederkehr ist, seit ich nach Niederaltaich komme, die wichtigste im ganzen Jahr. Das Kloster ist meine geistige Heimat geworden*“, schreibt ein langjähriger Teilnehmer.

Durch wiederholte Teilnahme ergibt sich eine gewisse Kontinuität und Stabilität, in deren Rahmen die geistlichen Anregungen aufgefrischt und fortgeführt werden können. Oft entstehen

bleibende Kontakte und Freundschaften unter den Kursteilnehmern sowie eine dauerhafte Verbundenheit mit dem Kloster und den Mönchen. „*Die Woche der Wiederkehr ist für mich jedes Jahr erneut eine Heimkehr und eine spirituelle Neubelebung.*“

Diese und viele andere mündliche und schriftliche Rückmeldungen der Teilnehmer und v.a. die hohe Zahl der Wiederkehrer – für manche Termine der *Woche der Wiederkehr* bestehen Wartelisten – zeigen, dass die Teilnehmer das geschilderte Modell *Kloster auf Zeit* als Hilfe und Bereicherung erfahren. Als besonders wichtig nennen viele *Entschleunigung, aus dem Alltag ausklinken, zur Ruhe kommen, Besinnung, Einkehr, bewusstes Leben, Zeit für sich, ... zum Nachdenken über das Wesentliche, Suche nach Sinn und Neu-Orientierung sowie (Wieder-)Beschäftigung mit Glaube und Kirche*. Ein Teilnehmer formuliert schlicht: „*Selbst bei dem einwöchigen Aufenthalt erfahre ich innerhalb von einem Tag schon ein Abschalten von Alltag und Beruf. Das vermag kein Standardurlaub zu leisten.*“

## Er-Leben

Ein Standardurlaub ist *Kloster auf Zeit* in der Tat keineswegs! Bei der in Niederaltaich konzipierten und über 50 Jahre praktizierten Form werden die

Teilnehmer weitgehend in die lebendige Klostergemeinschaft mit ihrer bewährten christlichen Lebensgestalt hineingenommen. Weit über bloße Wis-

sensvermittlung hinaus geht es um gelebte Vermittlung und „Selbst-Erfahrung“ in einem weiten Sinn. Die Gottesdienste im täglich tragenden Rhythmus, die Hilfen der Riten und des Chormantels, der Austausch und das Alleinsein in der ruhigen Kloster-Atmosphäre sowie die begleitenden geistig-geistlichen Impulse und Meditationen führen die Kursteilnehmer zur Stille und Sammlung, zum Kontakt mit sich und mit Gott durch das Hören im eigenen Inneren. So können sich in ernsthafter Auseinandersetzung mit dem eigenen Lebensinhalt neue Perspektiven auftun, so kann auf neue Weise Sinn, Orientierung und Identität erfahren werden bis hin zum letzten

und tiefsten Angenommen-Sein, aus dem heraus wir Mönche selbst leben. Es zeugt von der Intensität der Tage, wenn ein Bruder von *Kloster auf Zeit* schreibt: „*Der Aufenthalt im Kloster klingt bei mir dermaßen nach, dass der Alltag Mühe hat, mich wieder zu vereinnahmen. Mir gelingt es zunehmend besser, Stück für Stück ,Kloster daheim‘ zu leben, indem mich Dinge noch lange Zeit begleiten.*“ Meist wird erst Zuhause, Wochen nach dem Klosteraufenthalt, das ganze Ausmaß des Er-Lebten bewusst – und zwar nicht nur den Teilnehmern. „*Später sagten mir einmal meine Kinder: Du kamst gelassener nach Hause zurück.*“ ■

---

Den Mönch in sich entdecken – auch ohne Klostermauern, ohne Kutte und ohne den radikalen, bis an die Wurzeln des Menschseins gehenden Anspruch an sich selbst. Für uns mitten im Leben stehende Menschen könnte das heißen: Offen zu sein, um ein wenig von den Quellen dieses großen Stromes menschlicher Überlieferung zu lernen – von den Geschenken der Stille und des Schweigens, des Loslassens und des „leichten Gepäcks“, des Staunens, der Dankbarkeit und Freude ...

Zu wissen, dass alles Menschliche – auch das Leben der Mönche – bruchstückhaft und unvollkommen ist – und keiner einen sicheren Vorsprung hat.

Aber auch neugierig zu sein, um die noch in uns schlummernden Möglichkeiten zum Leben zu erwecken – und sich nicht mit weniger zufrieden zu geben. Und jedenfalls zu versuchen, das „Spiel der Welt“ nicht unbesehen mitzumachen.

Der Mönch in uns, das wäre der Versuch, sich öfter auf den ruhenden Punkt in uns zurückzuziehen. Auf die Höhle des eigenen Herzens. Denn der Weg nach innen ist der Weg nach Hause.

Aus: Heinz Nußbaumer, *Der Mönch in mir. Erfahrungen eines Athos-Pilgers für unser Leben.* 8. Aufl. 2010.