



*Auszeit im Kloster*

# Stille Tage in Dinklage

In einer alten Wasserburg im Oldenburger Münsterland leben und arbeiten 20 Frauen, die sich auf das Abenteuer Klosterleben eingelassen haben – die Benediktinerinnen der Abtei Sankt Scholastika.

Wie sieht ihr Alltag aus? Und welche Erfahrungen machen Gäste, die an ihrem benediktinischen Leben teilhaben? **Wolfgang Stelljes** hat sich für ein paar Tage hinter die Klostermauern begeben.

Der Weg zu den Schwestern der Abtei Burg Dinklage führt über eine steinerne Brücke. Für mich ist es eine Fernreise vor der Haustür. Ich bin in einem Arbeiterhaushalt ohne große Kirchenbindung aufgewachsen. Die Tür zur Burg öffnet sich, ein freundliches Gesicht mit Brille erscheint, umrahmt von einem schwarzen Schleier: Schwester Ulrike. Sie begleitet mich zu meinem Zimmer. Es liegt nicht in einem separaten Gästehaus, wie ich es erwartet hatte, sondern in der Burg selbst. Eine Holzstiege, die „Hühnerleiter“, führt hinauf in den ersten Stock zum „Apostelgang“. Früher nächtigten in diesem Gebäudetrakt die Knechte und Mägde, heute sind hier Zimmer für einige der Schwestern und für Gäste untergebracht. Mit wenigen Ausnahmen, zum Beispiel über die Weihnachtstage, nimmt die Abtei das ganze Jahr über bis zu 25 Gäste auf.

Die Dielen in meinem Zimmer sind leicht abschüssig und knarren. Ich schaue mich um: kein Fernseher, kein Föhn, sonst aber alles, was man so braucht. Auf dem Schrank eine Reihe von Büchern, auf deren Rücken Wörter wie Kontemplation, Schweigen, Stille

und Scheitern stehen. Ganz links in der Reihe: „Die Regel des Heiligen Benedikt“, ein dünnes Bändchen mit 73 Kapiteln.

Vor dem Abendessen habe ich noch Zeit für eine Runde um die Burg. Es ist ein geschichtsträchtiger Ort, immerhin liegen hier die Anfänge der Stadt Dinklage. Auch wurde Clemens August Kardinal von Galen auf der Burg geboren, der „Löwe von Münster“, der in der NS-Zeit öffentlich die Euthanasie anprangerte und 2005 durch den Papst seliggesprochen wurde. Ernst blickt er von einem großen Porträt am Backhaus, in dem eine Ausstellung wichtige Stationen seines Lebens beleuchtet.

Ob Bibelstudium oder Kreuzworträtsel – beides ist auf dem Zimmer in Ruhe möglich.



## Der erste Gottesdienst

18 Uhr. Eine Glocke ruft zum Abendgebet in der Kirche, einer umgebauten Scheune. Fünfmal am Tag treffen sich die Schwestern zum Gebet, ein fester Tagesrhythmus. Nach und nach betreten sie den Chorraum, eine kurze Verbeugung Richtung Kreuz, dann nimmt jede auf ihrem Stuhl Platz. Ganz vorne sitzt Schwester Johanna, die Hände gefaltet, die Augen geschlossen. Sie vertritt die Äbtissin, die zu einer Tagung in die USA gereist ist. Ich nutze das minutenlange Schweigen und mustere den üppigen Blumenschmuck vor dem Altar. Benedikt, der Ordensgründer, fristet ein Nischendasein – als Holzstatue.

Ein Sprechgesang setzt ein, auf Lateinisch, ich verstehe nur „Amen“ und „Halleluja“. Die meisten der anderen Gäste – 14 Frauen und ein Mann – sind offenbar mit den Abläufen vertraut. Diese sind genau geregelt und stehen in einem Begleitheft, das neben dem Eingang ausliegt, mich aber nur bedingt klüger macht. Ich suche die Textstelle und schiele zu meiner Nachbarin. Egal. Der Wechsel zwischen der hohen Stimme einer der Schwestern und der versammelten Ge-



## 4 Tipps für die Planung Ihrer Kloster-Einkehr

1. Machen Sie sich vor dem Buchen Ihrer Klostertage klar, worum es für Sie gehen soll: um Stille und Einkehr, neue Impulse, Gemeinschaft, spirituelle Fragen? Je nachdem sollten Sie gezielt nach dem richtigen Angebot für sich suchen, um bestmöglich von Ihrer Auszeit zu profitieren.
2. Überlegen Sie sich, ob Sie mit Ihrem Partner oder Ihrer Freundin den Klosterurlaub genießen wollen oder ob Sie sich die Zeit ganz für sich allein gönnen wollen. Manchmal ist man offener für neue Erfahrungen, wenn man nicht die gewohnten Menschen um sich hat.
3. Vielleicht sind Sie ja offen für ein paar Tage „Digital Detox“? Dann lassen Sie bewusst Ihr Handy zu Hause und unterrichten Freunde und Familie vorher darüber, dass Sie eine Auszeit nehmen und nur im Notfall über das Kloster erreichbar sind.
4. Wofür hätten Sie gerne einmal wieder Zeit? Tagebuch schreiben? Malen? Ein bereicherndes Buch lesen? Wenn Sie bewusst eine Kloster-Auszeit mit wenig Programm gebucht haben, finden Sie dafür Zeit und Muße. Besorgen Sie sich bewusst ein schönes Tagebuch für Ihre Gedanken, nehmen Sie Ihre längst verstaubten Malsachen mit oder suchen Sie sich in Ruhe das richtige Buch für den Klosterurlaub aus.



Ohne Fernseher und Föhn, aber sonst verfügt das Gästezimmer über alles, was man braucht.

meinde hat etwas Beruhigendes. Der einzige Mann unter den Gästen singt vernehmbar mit. Abendbrot. Die Gäste decken selbst ein: 15 Gedecke in einem großen Raum für die Teilnehmerinnen an einem Ikonenschreibkurs und drei Gedecke in einem kleineren Raum für Franziskus, der eben noch mitsang, Natalie und mich. Franziskus ist Priester in Köln, wechselt nach München und nimmt vorher noch eine dreiwöchige Auszeit. Der 46-Jährige war schon häufiger zu Gast im Kloster, für ihn ein „Paradies“. Natalie ist 28 und kommt aus dem kalifornischen San Diego. Mit 18 war sie in Kylemore Abbey, einem Kloster in Irland, und hat dort Schwester Makrina aus Dinklage kennengelernt. „Vielleicht sollte ich alle zehn Jahre in ein Kloster gehen. Es hilft, die Prioritäten im Leben zu erkennen.“ In Dinklage ist sie für einen Monat. Sie schätzt die Gemeinschaft der Schwestern, „die amerikanische Kultur ist sehr individualistisch.“

### Uraltes Wissen kennenlernen

Nach dem Nachtgebet um 20:30 Uhr besuche ich den Ikonenschreibkurs. Die Frauen arbeiten schweigend. Eine ist Gemeindeferentin, die nächste hat, wie sie sagt, „mit Kirche nichts am Hut“, wieder andere sind ehrenamtlich tätig. Maria Theresia von Fürstenberg, eine Künstlerin aus Rüdesheim, leitet den Kurs. Sie geht von Tisch zu Tisch, flüstert hier Tipps, trägt hier weiteres Gold auf. „Das ist keine Kunst, in der sich jeder selbst verwirklicht“, sagt Fürstenberg, sondern eine Tradition mit Regeln, festgelegt vor über 1.500 Jahren. „Jede Farbe, jede Proportion hat eine mystische, eine theologische Bedeutung. Damals verstanden die Menschen das so, wie wir heute Verkehrsschilder verstehen. Es ist, als würde man eine neue Sprache lernen“, sagt Fürstenberg. Oder besser: eine alte. Christina Beuran aus Vechta hat gezielt nach diesem alten Wissen gesucht. „Meine Oma ist immer in die Kirche gegangen, die war orthodox. Sie hat mir alles anhand der Bilder erklärt. Und das hat mich als Kind sehr beeindruckt.“

FOTOS: WOLFGANG STELLJES



Schwester Veronika verziert Kerzen mit christlichen Motiven.



Schwester Maria Regina prüft die frisch gebackenen Hostien am Rüttelband.

### Kirchenputz statt Frühgymnastik

Der zweite Tag. Auf mein morgendliches Gymnastikprogramm verzichte ich, das Knarren der Dielen würde vermutlich nur meine Zimmernachbarn irritieren. Ob die Schwestern sich wohl mal zu einem Workout im Klostergarten treffen? Ob sie Sport treiben? An Disziplin mangelt es ihnen jedenfalls nicht. Pünktlich um 7:30 Uhr sitzen alle wieder unter dem Eichengebälk in der Kirche. Den ersten Gottesdienst um 5:45 Uhr habe ich geschwänzt. Franziskus und Natalie waren auch nicht da, gestehen sie mir beim Frühstück. Danach verabschieden sich beide zum Arbeiten.

Kein Gast muss arbeiten, schon gar nicht, wenn er nur ein paar Tage da ist. Wenn jemand möchte, schauen die Schwestern, wofür sie Unterstützung gebrauchen können. Natalie hilft im Klostergarten, immer vormittags. Franziskus ist beim großen Kirchenputz dabei und wirbelt ziemlich viel Staub auf, der durch das einfallende Sonnenlicht schwebt. Und ich? Ich bin den Rest des Tages mir selbst über-

lassen. Ich habe Zeit, ungewohnt viel Zeit. Die Welt da draußen ist weit weg. Ich blättere in der Regel des Heiligen Benedikt, studiere des Eichengebälk im Innenhof und lasse bei einem Spaziergang im Burgwald die Gedanken wandern. Ansonsten passiert: nichts. Das Schöne ist: Es macht mich nicht unruhig. „Nichtstun ist eine Herausforderung, da darf man sich nicht vertun“, sagt Schwester Ulrike. Und: Wer es schafft, fährt „sortierter nach Hause“.

### Ora et labora – bete und arbeite

Seit 29 Jahren lebt Schwester Ulrike im Kloster. Davor hat sie Theologie studiert und als Bildungsreferentin gearbeitet. „Irgendwann habe ich gespürt, das ist es alles nicht. Ich möchte authentischer leben.“ Die Aufnahme in die Abtei erfolgt immer schrittweise. Erst nach sechs Jahren stellt man sich die Frage: „Binde ich mich auf Lebenszeit?“ Falls die Antwort positiv ausfällt, muss auch die Gemeinschaft zustimmen. Schwester Ulrike wollte und durfte bleiben. Nicht jede und jeder aus

ihrer alten Welt hat das verstanden. Eine Freundin kappte die Beziehung. Es gab aber auch viel Zuspruch. Nun ist sie für die Öffentlichkeitsarbeit des Klosters zuständig.

Ich frage Schwester Ulrike: „Was heißt benediktinisch leben?“ Sie antwortet: „Ja, so drei Stunden werden wir für die Antwort brauchen.“ Und nennt dann doch kurz und knapp vier Aspekte: „Beten, arbeiten, lesen – wir sagen heute: sich bilden – und das alles in Gemeinschaft.“ Dabei kapseln sich die Schwestern nicht ab von der Welt, im Gegenteil. Sie wollen auf dem Laufenden bleiben. „Wir essen schweigend und hören beim Mittagessen die Nachrichten, Deutschlandfunk. Und wir lesen jeden Tag Zeitungen. Und abends ein Buch.“ Sich bilden eben.

Das Kloster verlässt Schwester Ulrike eher selten. In den ersten Jahren wäre sie vielleicht noch mit einer Freundin in die Kneipe gegangen, hätte auch gern mehr freie Zeit gehabt. Heute hat das Leben im Kloster für sie „auch was von Luxus an sich“, wie sie sagt. Denn Beten, Arbeiten und Leben sind nicht



## Klöster für Ihre Auszeit

Das **Kloster Niederalteich** im bayerischen Niederalteich bietet Einkehr für Einzeltage, Kloster auf Zeit für Männer und Ikonenmalkurse. → [abtei-niederaltaich.de](http://abtei-niederaltaich.de)

Im **Klosterstift St. Marienthal** in Ostritz in Sachsen finden Gäste innere Einkehr und die Möglichkeit zu Fastenwochen mit Meditation oder Singen. → [kloster-marienthal.de](http://kloster-marienthal.de)

Das **Pilgerkloster Tempzin** in Mecklenburg-Vorpommern veranstaltet viermal im Jahr „Ora-et-Labora-Tage“. In diesen Tagen können Gäste gemeinsam mit den Mönchen beten und arbeiten. → [pilgerklosterempzin.de](http://pilgerklosterempzin.de)

Qigong-, Yoga-, Bogenschieß- sowie verschiedenen Kunsturse gibt es im **Kloster Steinfeld** in Nordrhein-Westfalen. → [pilgerklosterempzin.de](http://pilgerklosterempzin.de)

Das **Kloster Ehrenstein** im rheinland-pfälzischen Neustadt hat Feldenkrais- und Wohlfühlwochenenden im Angebot. → [kloster-ehrenstein.de](http://kloster-ehrenstein.de)

Das **Kloster Lichtental** im baden-württembergischen Baden-Baden bietet psychologisch begleitete Auszeiten, spirituelle Beratung und Kreativkurse an. → [abtei-lichtenthal.de](http://abtei-lichtenthal.de)

Im **Kloster Volkenroda** in Thüringen gibt es spirituelle Familienurlaube, Jugendfreizeiten, Seminare für Unternehmen und Gospelworkshops. → [kloster-volkenroda.de](http://kloster-volkenroda.de)

Bibelkurse, Klosterwochenenden und Einzelexerziten sind im **Kloster Untermarchtal** möglich. → [bildungsforum-kloster-untermarchtal.de](http://bildungsforum-kloster-untermarchtal.de)



Schwester Carola auf dem Weg in den Klosterpark. Für das Tor der Abtei bekommen auch Gäste einen Schlüssel.

auseinandergerissen. Und genau das suchte sie, den Einklang – „von mir aus: Work-Life-Balance“.

Und was für Gäste wünscht sie sich? „Menschen, die offen sind für das, was hier so ganz anders ist als das, was sie normalerweise erleben.“ Und, ja, die sich zu den Gebetszeiten auch mal in der Kirche blicken lassen. „Wir fragen nicht nach dem Taufschein.“ Schwester Johanna war auch erst nur zu Besuch hier. „Da hat es eingeschlagen“, sagt die studierte Architektin. Bis zum Eintritt ins Kloster hat es dann noch zwei Jahre gedauert. „Der Herr hat nicht locker-gelassen.“ Heute kümmert sie sich um die Martinsscheune, in der Wohnungslose vorübergehend unterkommen können. Zwei der fünf Zimmer sind gerade belegt. Schwester Johanna hilft bei Behördenkram. „Wichtig ist, dass die Leute ihre Dinge selbst in die Hand nehmen.“

### Kerzen, Kalender, Kreuze und Kuchen

Am dritten Tag darf ich einen Blick in die Arbeitsräume werfen. Jetzt erfahre ich, woher der Duft stammt, der am Vortag über den Burggraben zog: aus der Hostienbäckerei. Immer dienstags und donnerstags backen sie, am Tag 70.000 Hostien. Schwester Marta stanzt das runde Gebäck aus einer dünnen Teigplatte, Schwester Maria Regina steht am Rüttelband und entfernt jede Hostie, der „eine Ecke fehlt“. Manchmal nascht sie auch. Ich darf ebenfalls probieren.

Ein paar Türen weiter arbeitet Schwester Antje. Sie gehört zu den wenigen Menschen in Deutschland, die Ikonen professionell herstellen. Neben ihrer Staffelei lauter Filmdosen mit Pigmenten und der goldfarbene Einsatz einer Toffee-Packung: „Den stecke ich nicht in den gelben Sack, sondern nutze ihn als Palette – das ist Upcycling.“ Noch einen Raum weiter verziert Schwester Veronika Kerzen. Viele Leute bestellen online, auch große Kerzen, bis zu 1,40 Meter hoch und zehn Zentimeter dick, „richtige Kaliber“, wie sie sagt. Jede Kerze ist ein Unikat. „Das, was wir machen, ist

FOTO: WOLFGANG STELLIES

## „Das Leben ruhiger angehen, es einfacher gestalten – das ist ein Vorsatz, den viele Gäste mitnehmen, ich auch.“

Handwerk“. Der Verkauf der Hostien, Kerzen und Ikonen trägt dazu bei, den Lebensunterhalt der Schwestern zu sichern. Genauso wie die Klostertorte und die Buchweizentorte im Klostercafé vor den Toren der Burg. Oder die Dinge, die sie im Klosterladen gleich daneben anbieten. „Hier sind wir noch sichtbar“, sagt Schwester Mirjam. „Keiner klopft an die Burgtür und sagt: Ich habe da mal eine Frage.“ Im Klosterladen jedoch fangen manche Leute an zu reden, über die Arbeit, ein Problem, das Leben.

### Von wegen weltfremd

Mein letzter Gottesdienst, der zehnte. Drei habe ich geschwänzt. Ich höre die Glocke – und lasse mir Zeit. Schwester Ulrike hat mit verraten, dass die Uhr extra fünf Minuten vorgestellt wurde, damit auch ja alle Schwestern pünktlich erscheinen. Schwestern sind eben auch nur Menschen. Die Frau, die mit Kirche „nichts am Hut hat“, ist schon da. Franziskus sitzt wie immer auf dem Stuhl unmittelbar neben den

Schwestern. Natalie kommt mit dem Glockenschlag und wischt sich den Schlaf aus den Augen. Irgendwo knurrt ein Magen. Aber sonst herrscht Ruhe. Wohltuende Ruhe. Ich konzentriere mich auf meinen Atem.

Der Liturgie zu folgen, fällt mir schwer. Ich kann viele Worte nicht mit Sinn füllen. Es fällt mit allerdings nicht schwer, den Schwestern Respekt zu zollen. Den erwarten sie auch. Einmal erlebe ich, wie Schwester Johanna während des Gottesdienstes aufsteht, zu einer Frau unter den Gästen geht und ebenso freundlich wie deutlich sagt: „Würden Sie bitte Ihre Kamera ausmachen.“ Die Frau hatte ihr Handy aus Hüfthöhe auf den Chorraum gerichtet. Und Schwester Johanna hatte die Augen wohl doch nicht ganz geschlossen.

In den Fürbitten ist vom Fachkräftemangel im Gesundheitswesen die Rede. Und von Künstlicher Intelligenz. Nein, weltfremd sind die Schwestern nicht. Sie beten für die, die „unter

Ausbeutung leiden“ oder in Ländern leben, „die unter besonderen Herausforderungen stehen“, im Sudan etwa oder in Armenien. Und sie lassen ihren Glauben praktisch werden, helfen Flüchtlingen genauso wie Wohnungslosen. Gerade erst haben sie ein „Institut für Ordensrecht“ gegründet. Sie wollen Ordensfrauen helfen, die von kirchlichen Institutionen benachteiligt oder missbraucht wurden. „Ordensfrauen werden rechtlich am besten von Ordensfrauen beraten“, sagt Schwester Ulrike. Die Erfahrung zeige: „Da ist ein ganz großer Bedarf.“ Und sie wollen sich fit machen auch für Auseinandersetzungen in einer von Männern dominierten Kirche.

Nach und nach löse ich mich von meinem diffusen, im Kern antiquierten Nonnenbild. Es ist eine Gemeinschaft von ziemlich taffen Frauen. Sie leben, wenn man so will, in einer anderen Blase. Auch wenn mir ihr scheinbar bedingungsloser Glaube wohl immer fremd bleiben wird – das geschäftige, oft atemlose Treiben der Welt außerhalb der Klostermauern fällt auch mir immer wieder gehörig auf den Wecker. Das Leben ruhiger angehen, es einfacher gestalten – das ist ein Vorsatz, den viele Gäste mitnehmen, ich auch. Die Tage im Kloster haben mir gutgetan, es hätten auch gern ein paar mehr sein können. Aber es muss ja nicht mein letzter Klosteraufenthalt gewesen sein. 🍷

## Natürlich BIO!

Mit der BIO halten Sie ein echtes Stück Nachhaltigkeit in den Händen

Wir ...

- verwenden 100 % zertifiziertes Recyclingpapier und mineralölfreie Druckfarben
- drucken in Deutschland, sorgen damit für kurze Transportwege und schonen das Klima
- erfüllen die strengsten Kriterien für ein umweltschonendes Druckerzeugnis

Weitere Informationen finden Sie unter [www.natürlich-oekom.de](http://www.natürlich-oekom.de)

Daher ist die BIO mit dem Umweltzeichen Blauer Engel Druckerzeugnisse ausgezeichnet.



oekom verlag