

Klosterurlaub

Ich geh' dann mal ins Kloster...

... um dort **Urlaub** zu machen!

Zum Beispiel in zu Hotels umgebauten alten Klostermauern oder in Klöstern mit lebendiger Tradition.

Klosterurlaube ermöglichen eine andere Art des Urlaubes - einen tieferen, ruhigeren. Das Handy ist aus. **Lautlosigkeit** prägt den gesamten Aufenthalt. Immer den Blick gerichtet auf **das Wesentliche, das Existenzielle, das Reine**. Im Alltag so wichtig Erscheinendes wird hier schnell zur Nebensächlichkeit, weil sich der Blick verändert.

Angebot von Klöstern:

Seelsorge, Kloster auf Zeit, Gästehäuser, Tagungen, Exerzitien



Beten dient der inneren Einkehr, entspannt. Beten als **Form der Meditation** mit entspannender Wirkung auf Seele, aber auch auf Herz und Kreislauf. Beten als Zwiegespräch mit Gott oder einer anderen „höheren Instanz“ beruhigt.

Warum entspannt



Meditation?

- Konzentration auf etwas ganz bestimmtes, lenkt für den Moment komplett vom Alltagsgeschehen ab
- Entspannung durch Wiederholung, z.B. durch Auftragen des Rosenkranzes oder Auftragen buddhistischer Mantras (beides Arten der Meditation)
- Konzentration führt zu Tiefenentspannung
- Kreislauf wird reguliert, Blutdruck gesenkt
- Bei monotoner Wiederholung beruhigt sich der Atem zusehends und geht teilweise bis auf nur noch sechs Atemzüge pro Minute runter

Klostergärten strahlen Ruhe und Abgeschiedenheit, Schutz und Spiritualität aus.

Hier wachsen seit Jahrhunderten bekannte und unbekannte Kräuter, Obst- und Gemüsesorten. Vor allem in der Entwicklung von Pflanzen- und Heilmittelkunde spielten sie eine wichtige Rolle. Die Ernte aus den Gärten wird oftmals in den Klosterläden angeboten.

Tipp

Meditation im Alltag nutzen und einfach entspannt sein!

Was solltest Du für einen Klosterurlaub mitbringen?

- Ganz einfach: Zeit und Geduld!
- Einfach mal gar nichts machen.
- Einfach abschalten.
- Einfach in den Tag hinein leben.
- Eine anregende Körper- und Seelenerfahrung, und nicht alltäglich!



Kapellen

Gottesdiensträume mit speziellen Funktionen: Taufkapelle (Baptisterium), Sakramentskapelle, Grabkapelle, Friedhofskapelle, Krankenhauskapelle

Privatkapelle: private Bet- und Andachtsräume der ehemaligen Palastherren; Betitellung nach Ortslage, Träger oder Auftraggeber, z.B. Pfalz-, Schloss- oder Bischofskapelle

Wegkapelle: oft an Abzweigungen oder historisch bedingten Standorten; entlang von Pilgerwegen (Stationskapellen); kleinere Kirche am Zielort (Wallfahrtskapelle); neuere Erscheinung: Autobahnkapelle

Votivkapelle: Errichtung durch Einzelpersonen, Vereine, Bruderschaften oder Dorfgemeinschaften aus Dankbarkeit oder infolge eines Gelübdes; zahlreiche „Pestkapellen“ erinnern an Opfer einer Pestepidemie

Friedenskapellen: sind dem Frieden bzw. dem Gedenken an die Opfer von Kriegen gewidmet

Schon gewusst?

... was ein Bistum ist?

- Verwaltungs- und Seelsorgebezirke der katholischen Kirche
- 20 Bistümer und 7 Erzbistümer in Deutschland
- benannt nach dem Sitz des Bischofs
- älteste deutsche Bistümer: Trier, Köln und Mainz

Exerzitien

„Exerzitien“: aus dem Lateinischen, wörtlich übersetzt: „Übung“.

Spirituelles Training, das in der Regel von Klöstern angeboten wird.

Ziel der Exerzitien ist es, sich als Einzelner oder in der Gruppe für eine bestimmte Zeitspanne bewusst und intensiv dem Gebet und der Besinnung zu widmen.

Möglichkeit zu intensiven Gesprächen und zur Beschäftigung mit dem eigenen Glauben und/oder der persönlichen Lebenssituation.

Begleitet werden die Exerzitien grundsätzlich von einem Theologen.



Pilgern

Unterwegs sein ist wichtiger als Ankommen

- Früher: fast ausschließlich aus religiösen Motiven
- Heute: zur Entspannung, zum Abschalten, Kopf freibekommen, meist ohne religiösen Hintergrund

Pilgern als Reise zu sich selbst

- Vorkommen in allen Weltreligionen
- Reisende sind Suchende, die sich auf den Weg machen, um mit ihrem Gott Verbindung aufzunehmen
- Bekannte Pilgerorte: Grab des Heiligen Jakobus in Spanien, Statue der Heiligen Maria im französischen Lourdes

Pilgerwege

- Meist christlichen Ursprungs
- Auch als Kulturreise um historische Bauwerke zu bewundern
- Neben Kirchen und Kapellen auch Wegkreuze, Quellen, Brunnen etc.

Ordensgemeinschaften

- **Klassische Klöster:** monastische (mönchische) Lebensform
- **Kennzeichen:** gemeinschaftliches und individuelles Gebet, Einkehr, Stille, Abgeschiedenheit von der Welt, körperliche Arbeit, geistliches Studium, Gastfreundschaft
- **lebenslange Bindung** des Mönchs oder der Nonne an das Kloster
- **Zuordnung eines Klosters zu einer Ordensgemeinschaft**, z.B. Benediktiner(innen), Zisterzienser(innen), Trappist(inn)en, Karmelit(inn)en, Klarissen und Kartäuser

Der Weg ist das Ziel,
auch für nicht-gläubige Menschen

Pilgern in Rheinland-Pfalz

• Teil des **verzweigten Netzes der historischen Pilgerwege** in Europa durchzieht die Pfalz

• 2 Jakobsweg verlaufen durch den Pfälzerwald: die Nord- als auch die Südroute beginnen am Kaiserdom zu Speyer und enden am Kloster Hornbach

• Anschlusswege führen von **Rheinhessen** durch Worms zum Pfälzer Bergland und von Hornbach durch das Saarland nach Metz auf den internationalen Jakobsweg nach Santiago de Compostela

Pfälzer Jakobsweg

- Einteilung in **6 Tages-Etappen** mit Übernachtungsmöglichkeiten
- oder einzelne Stücke als **Tagesausflug**