

18.03.2025 um 05:20 Uhr

hr1 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Ute Klewitz,

Pastoralreferentin, Mentorin für Lehramtsstudierende mit dem Fach Katholische Theologie an der Johannes Gutenberg-Universität in Mainz

Klosterzeit, „Zwischenzeit“

Auf meiner Arbeit an der Uni ist im Moment eine Art Zwischenzeit: das Wintersemester ist vorbei und das Sommersemester hat noch nicht angefangen. Diese Zeit „dazwischen“ ist mir wichtig geworden. Die Natur, das Wetter ändern sich jetzt im Frühling auch, und ich merke, wie es mir und meinem Körper guttut, sich einige Tage der Stille zu gönnen: sich einfach mal vom Alltag zu verabschieden.

Ich fühle mich hier wohl

Ganz konkret gehe ich dazu meistens eine Woche ins Kloster. Ich mag den geregelten Tagesablauf und die Orte der Stille, die es dort oft gibt, wie eine besonders schön gestaltete Kirche oder ein Klostergarten mit Labyrinth. Meistens findet sich in der Nähe auch ein kleiner Wald zum Spaziergehen.

Vor allem aber beeindruckt mich an diesen Orten, dass alles auf das Wesentliche reduziert ist. Die Zimmer sind oft mit einfachen Holzmöbel ausgestattet, ohne zu viel Deko. Diese klaren Linien finden sich auch im Esszimmer, im Meditationsraum und in der Kirche. Ich fühle mich in dieser ruhigen Klarheit wohl.

Ich bin einfach nur da

Solche Klarheit bietet das Kloster auch im Tagesablauf: Jeder Tag folgt einem festen Rhythmus und ich merke, wie dieser Rhythmus mich in seinen Bann zieht. Meine Gedankenspiele kommen zur Ruhe, ich werde innerlich ruhig und fange an, die stille Umgebung zu genießen. Ich brauche

nichts zu tun. Ich bin einfach nur da.

Und wenn mir diese Stille im Kloster zu viel wird, dann gehe ich nach draußen in die Natur. Dort kann ich mich austoben: laufen, manchmal renne ich fast ein bisschen.

Dabei genieße ich Stille und Klarheit

So kann ich einiges in der Natur zurücklassen: Gespräche zuhause auf der Arbeit, die mich irritiert und verletzt haben, Sorgen, ob meine letzten Entscheidungen sinnvoll gewesen sind, Ängste über gesundheitliche Probleme.

So eine „Zwischenzeit“ einlegen, einfach mal den Alltag unterbrechen, die Eindrücke reduzieren – das tut gut. Im Kloster geht das besonders gut – aber manchmal versuche ich solche Auszeiten auch zuhause: beim Entrümpeln meiner Wohnung zum Beispiel oder bei Spaziergängen daheim in der Natur. Dabei genieße ich dann Stille und Klarheit.