



Der Autor

Fabrice Müller wohnt mit seiner Familie in Stein AG im Fricktal. Dort arbeitet er auch als freier Journalist im Auftrag verschiedener Fachmedien in den Bereichen Tourismus, Gesundheit, Bauen und Wohnen, Wirtschaft und Jazz. Neben seiner journalistischen Tätigkeit ist er als Berater für ganzheitliche Raum- und Gartengestaltungen nach Feng Shui und Geomantie tätig. In seinem Landhaus Schönau in Stein führt er regelmässig Vorträge und Seminare zu Feng Shui, Geomantie und anderen Themen durch.

www.journalistenbuero.ch
www.raum-und-sein.ch
www.landhaus-schoenau.ch

KLOSTERZEIT – FERIE FÜR SEELE UND SINNE

Ob für ein paar Stunden im Klostergarten oder für einige Wochen in einem Retreat: In Auszeiten an Orten der Stille finden immer mehr Menschen zu ihren wesentlichen Fragen und zu kostbaren Anregungen für ihren Alltag. Klöster sind oft Kraftorte, an denen das persönliche Energiesystem aufgeladen werden kann. Die hohe Schwingung der ganz unterschiedlich gearteten spirituellen Lebenspraxis inspiriert zur persönlichen Neuausrichtung.

Dieser Führer stellt 25 Klöster und spirituelle Orte aus dem Alpenraum vor und lädt ein, Freiräume fürs Wesentliche zu entdecken.



ALPENKLÖSTER

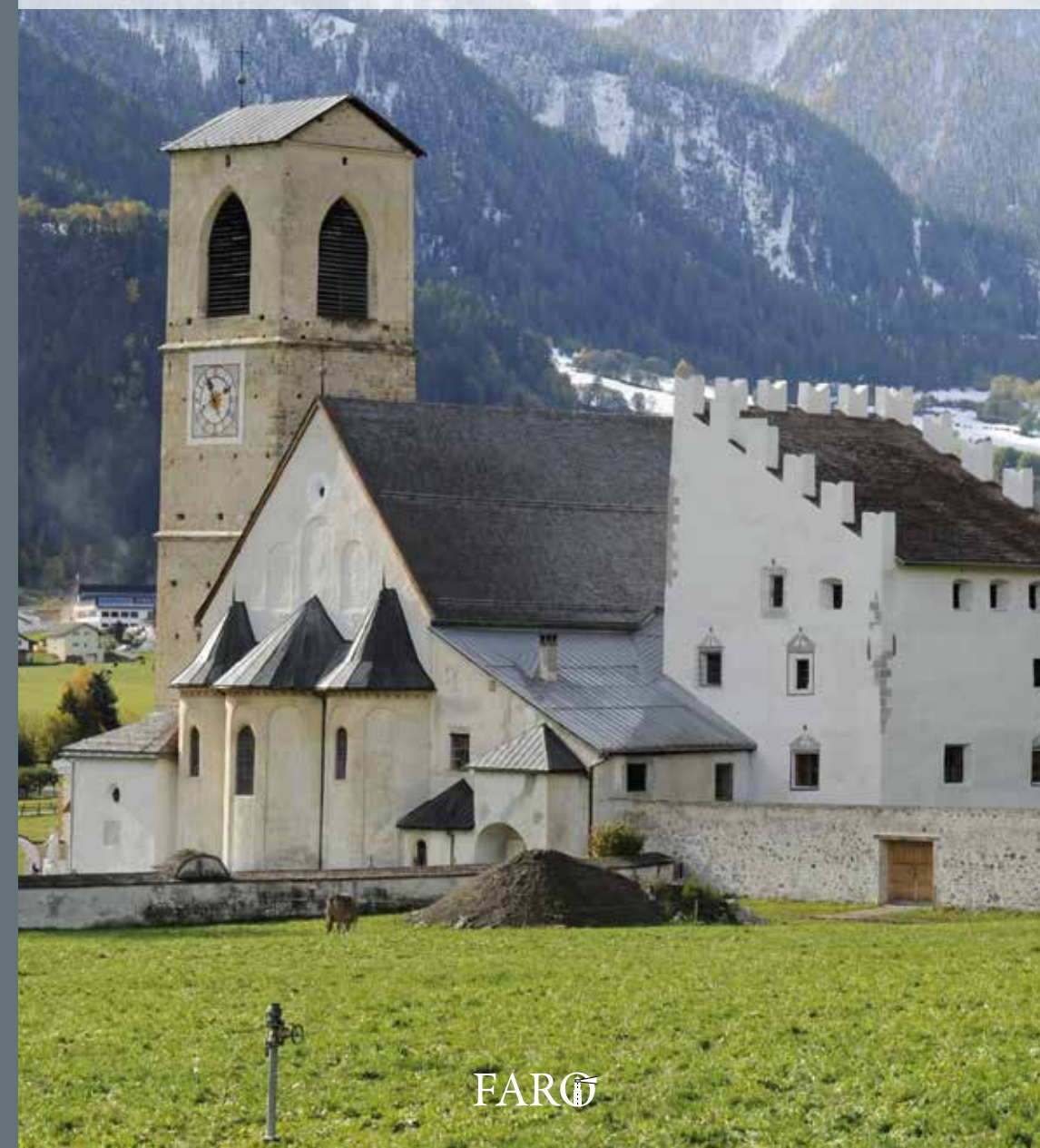
Fabrice Müller

FARG

Fabrice Müller

ALPENKLÖSTER

25 kraftvolle Orte der Stille



Lass es still in dir werden. Dann vernimmst du die göttliche Stimme, die dauernd in deinem Innern zu dir spricht. Du wirst sie nicht mehr ganz vergessen können.

Klöster sind besondere Orte. Hier wird sichtbar gegenwärtige Spiritualität gelebt. Zwischen hier und unserer Alltagswirklichkeit liegt ein Tor, zu dem die Sehnsucht führt, alten Ballast loszuwerden.

«Das kontemplative Leben kann als eine öffentliche Dienstleistung betrachtet werden, genau so wichtig wie ein Energienetz.»

Priorin von Le Pâquier-Montbarry

FARG

ISBN 978-3-03781-079-8



9 783037 810798

Fabrice Müller

ALPENKLÖSTER

25 kraftvolle Orte der Stille

© 2015 FARO | Fona Verlag AG
5600 Lenzburg

Lektorat
Walter Bauhofer

Layout
FonaGrafik, Hiroe Mori

Coverbild
©UNESCO Welterbe
Kloster St. Johann Müstair

Bilder
Fabrice Müller
ausser S. 11: Kloster Baldegg,
SR Rahel Künzli; S. 17, 21:
Kloster Ingenbohl, Küng; S. 25,
31: Kloster Cazis; S. 35:
pixelo.de; 38, 39, 43: Einsiedeln
Tourismus; S. 45, 47, 49:
Kloster Fahr, Liliane Géraud;
S. 53, 57: Kloster Fischingen;
S. 67: Kloster Leiden Christi;
S. 69, 71, 73: Kloster Kappel;
S. 79: Monastère du Carmel;
S. 101, 103, 105, 107, 109:
Lasalle-Haus; S. 111, 113, 115,
117: Stiftung Pro Kloster
St. Johann Müstair; S. 119:
Abbaye d'Hauterive; S. 127:
Kloster Rapperswil,
BR Adrian Müller; S. 143:
Kloster Rickenbach LU;
S. 149, 151: Haus Fernblick;
S. 161: Stiftung Felsentor;
S. 163, 165: Kloster Hegne;
S. 167, 169, 171: Kloster Andechs;
S. 173, 175: Kloster Scheyern;
S. 177, 179: Haus der Stille,
Puregg; S. 181, 183, 185: Propstei
St. Gerold; S. 187, 189, 191:
Stift Stams

Druck
CPI Germany

ISBN
978-3-03781-079-8

Der Autor dankt
Ich danke den Schwestern,
Brüdern und weltlichen
Gastgebern in den Klöstern und
klosterähnlichen Institutionen
für die Zeit, die sie sich für mich
genommen haben, um mir
einen Einblick in ihre Welt zu
gewähren. Vielen Dank für
das Vertrauen, die Gastfreund-
schaft und die guten Gespräche.
Ein herzliches Dankeschön
auch meiner Familie, die während
meiner Klosterreisen oftmals
auf mich verzichten musste.

Orte der Stille	6	Deutschland	
		Kloster Hegne,	162
		Allensbach-Hegne	
Schweiz		Kloster Andechs	166
Klosterherberge und	8	Kloster Scheyern	172
Kloster Baldegg			
Kloster Ingenbohl, Brunnen	16	Österreich	
Kloster Cazis	24	Haus Puregg,	176
Kloster Einsiedeln	34	Dienten am Hochkönig	
Kloster Fahr	44	Propstei St. Gerold	180
Kloster Fischingen	52	Stift Stams	186
Kloster Leiden Christi, Jakobsbad	62		
Kloster Kappel,	68	Register	192
Kappel am Albis			
Monastère du Carmel,	78		
Le Pâquier			
Hotel Kurhaus Kreuz,	84		
Mariastein SO			
Kloster Melchtal	90		
Lassalle-Haus, Menzingen	100		
Kloster Müstair	110		
Abbaye d'Hauterive, Posieux	118		
Kloster Rapperswil	126		
Kloster Rickenbach LU	136		
Kloster Namen Jesu,	144		
Solothurn			
Bildungshaus Fernblick, Teufen	148		
Felsentor, Vitznau	154		

KONTEMPLATION

In einer Zeit der Beschleunigung wie der unseren ist für jeden Einzelnen spürbar, dass immer mehr in immer kürzerer Zeit von uns gefragt ist. Und alles, was von uns gefordert wird und was wir uns selbst abverlangen, muss unter immer denselben Hut passen, der einfach nicht grösser werden will. Stresssymptome zeigen heute nicht mehr nur Manager und Stars, sondern auch kleine Schulkinder und pensionierte Vielbeschäftigte. Kein Wunder, sehnen sich viele nach einer Auszeit, Stille und Zeit für sich.

Während die einen im Sport oder in der Meditation einen Ausgleich finden, zieht es immer mehr Menschen für eine begrenzte Zeit in die Welt hinter Klostermauern oder in ein Retreat, wo Zeit und Raum für «Besinnung» da sind. Zeit, damit die überreizten oder ermüdeten Sinne entspannen und sich neu ausrichten können. Einige tun es aus einem inneren Bedürfnis heraus, andere, nachdem das Leben deutlich einen «Stopp» verordnet hat. Aber was ist es denn, was lockt? Und was heilt? Sind Klöster und spirituelle Zentren so etwas wie Shopping-Center für Sinnsuchende? Also Orte, wo für einen möglichst geringen Einsatz möglichst viel «Wohlfühlen für die Seele» gefunden werden kann? Diese Frage führt zu derjenigen nach dem, was hinter den Klostermauern denn eigentlich geschieht.

Treffend beschreibt es die Priorin von Le Pâquier-Montbarry: «...Bewusst machen die Karmeliterinnen sich in einem Gebet der Stille, das sich von einem Morgen bis zum nächsten erstreckt, von innen her für Gott verfügbar, damit er immer mehr «sichtbar gegenwärtig» in ihrem Leben und in der Welt wird. Stille und inneres Gebet miteinander vereint sind heute eine echte Herausforderung an die menschliche Ökologie. Das kontemplative Leben kann als eine öffentliche Dienstleistung betrachtet werden, genauso wichtig wie ein Energienetz.»

Wer auf Zeit in eine klösterliche Gemeinschaft eintritt, kann wortwörtlich auftanken, sich von diesem Energienetz nähren lassen, das den Ort belebt. Es muss nicht immer ein längerer Aufenthalt sein. Auch bei einem Nachmittagsbesuch in Kirche, Garten und Klosterladen kann wertvolle Regeneration und Ausrichtung passieren. Hinzu kommt, dass einige Klöster gleichzeitig Kraftorte sind, wo das persönliche Energiesystem aufgeladen werden kann. Viele der vorgestellten Orte bieten auch Workshops und Kurse an, in denen gezielt ein Thema in den Mittelpunkt gerückt wird. Innere und äussere Arbeit sowie der rhythmische Alltag haben eine starke Wirkung. Ob nach ein paar Stunden oder einigen Wochen: Man landet bei sich und erlebt gleichzeitig eine heilsame Öffnung. Seit

jeher ist das der Wunsch des Pilgers, der einen Schritt weiter in dem Erleben der Verbundenheit kommen und stärker in sich verankert in die eigene Welt zurückkehren will. Die hohe Schwingung der wie auch immer gearteten spirituellen Lebenspraxis schenkt, wonach so viele sich sehnen. Dieser Führer lädt ein zu Entdeckungsreisen, die in absoluter Freiheit und für alle Sinne lustvoll Erstaunliches bewirken können.

Der Autor Fabrice Müller versteht sich dabei als ein Reiseleiter, der in persönlichen Voten die Atmosphäre, Angebote und Besonderheiten dieser Klöster und klosterähnlichen Institutionen beschreibt.

RELIGIÖSE IMPULSE UND SEESICHT INKLUSIVE

Das Kloster Baldegg ist ein attraktives Ziel, und dies in vielerlei Hinsicht. Zum Beispiel wegen seiner einmaligen Lage am Baldeggersee. Oder wegen der Klosterherberge und des Klosterkafi mit der guten Küche. Oder wegen seines attraktiven Veranstaltungsprogramms. Die Franziskanerinnen in Baldegg pflegen ein offenes Haus mit grosser Gastfreundschaft.

Gespensische Ruhe im Kirchenraum. Ein Flüstern hier. Ein Räuspern da. Im Hintergrund klassische Musik. Spannung liegt in der Luft. Spannung vor jenem Gebet, das hier ausser im Juli am 22. Tag jedes Monats durchgeführt wird. Noch eine Stunde bis zum Taizé-Gebet im Kloster Baldegg. Klick. Klick. Schwester Gabrielle zündet die ersten Kerzen an. Über hundert davon müssen in den gelben und orangeroten Gläsern im ganzen Kirchenraum verteilt sein. Auf den Kirchenbänken. Den Betonbrüstungen der Empore. Und vorne auf dem Altar. Eine andere Schwester bringt am anderen Ende der grosszügigen Klosterkapelle die Kerzen zum Leuchten. Flamme für Flamme. Immer grösser wird das farbige Lichtermeer, das den ganzen Raum erfüllt und sich in den grossen Glasfronten der Schiebetüren spiegelt. Heute Abend begleitet ein sechsköpfiges Orchester, bestehend aus musizierenden Schwestern, die

Liturgie. Die Violistin richtet sich ein und legt sich die Notenblätter zurecht. Auf leisen Sohlen folgen eine Schwester mit Blockflöte, eine weitere mit Querflöte und schliesslich eine mit Oboe. Die ersten Besucher betreten das Gotteshaus. Das Scheinwerferlicht wird reduziert, damit das Leuchten der Kerzen noch mehr zur Geltung kommt. Was für eine Stimmung in diesem modernen Kirchenraum. Die Schwere des Betons an Wänden und Decke rückt in den Hintergrund. Die Flammen der Kerzen spielen die Hauptrolle, gefolgt von den Gebeten der Schwestern, dem meditativen Gesang und den beruhigenden Tönen des Orchesters. Diese Mischung aus Lichtern, Gebet und Gesang beeindruckt. Kein Wunder, ziehen die Taizé-Gebete zahlreiche Menschen an. Um die fünfzig Personen waren es heute Abend.

Das Kloster Baldegg gehört zu jenen Ordenshäusern in der Schweiz, die sich mit ihren Aktivitäten äusserst engagiert



Klosterherberge und Kloster Baldegg (CH)

nach aussen hin orientieren. Nicht nur über liturgische Elemente wie das Taizé-Gebet, sondern auch über nicht-religiöse Angebote und Einrichtungen. Letztere befinden sich im ehemaligen Klostergebäude, nahe des Baldeggersees, während ein Grossteil der Schwestern im Klosterneubau auf der anderen Seite der Seetalbahn wohnt. Zwölf Ordensfrauen arbeiten täglich in der Klosterherberge und leben auch hier. Eine Besonderheit der Franziskanerinnen in Baldegg sind beispielsweise die verschiedenen Kreativkurse, die in den Ateliers der Klosterherberge öffentlich durchgeführt werden. Einer dieser Kurse nennt sich «Aus Kinderhand». Da werden an fünf Halbtagen im Frühsommer und im Frühherbst Lieblingstiere gekleistert. Oder Speckstein wird mit einfachen Werkzeugen bearbeitet und nach Kinderfantasie verwandelt. Oder mit Ton und Papiermaché ein «Chäferfäscht» veranstaltet. Oder in der «Werk-Chischte», einer offenen Werkstatt für Kinder ab vier Jahren, nach Herzenslust «gchnübelt», gekleistert, geknetet und vieles mehr. Erwachsene verarbeiten zum Beispiel in der Metallwerkstatt Büchsenblech zu Teelichtern, Dekoschnüren oder Windlichtern. In der Papierwerkstatt entsteht Papier mit feinen bis kräftigen Strukturen, das von Hand gefärbt und zu Karten oder gar Bucheinbänden weiterverarbeitet wird. Die Ikonenwerkstatt macht wach für das Schöne, Geheimnisvolle und Verborgene. Wer will, kann im Kloster Baldegg auch das Buchbinden erlernen, Tonprojekte verwirklichen oder erste Erfahrungen in der Filztechnik

machen. Und auf den ersten Adventssonntag entsteht ein viergeschossiger Lichtturm aus Keramik mit vielen Lichtdurchbrüchen.

«Im Halbstundentakt innehalten» – unter diesem Motto wirbt das Klosterkafi um Gäste. Herrlich ist der Blick vom grosszügigen Kafi auf den nahe gelegenen Baldeggersee. Zurzeit ist Schwester Carmela daran, die Tische einzudecken, die Tischgebetskärtchen zu verteilen und hinter dem Büffet Kaffeemaschine und Kuchentheke in Betrieb zu nehmen. Noch zehn Minuten bis zur Türöffnung des Kafi. Vogelnäschti, Schoggi-Gugelhupf und allerlei anderes Gebäck bringt die zufrieden lächelnde Klosterfrau aus der Küche ans Büffet. Nur wenig später deponiert bereits eine Wandergruppe beim Eingang Wanderstöcke und Rucksäcke. Znünihalt im Kloster. Bei warmen Temperaturen ist die Terrasse zum Klostergarten hin geöffnet. Für die kleinen Gäste gibt es eine Spielecke sowie rechts vom Klostergebäude einen Spielplatz. Zu den Spezialitäten des Klosterkafi zählen zum Beispiel die hausgemachten Klosterspäzli, das Hausgebäck oder die Zopfstängel als Alternative zum Gipfel. Am Nachmittag öffnet der Klosterladen seine Türen. Auch er ist ein guter Grund für einen Abstecher in die Klosterherberge. Sein Sortiment umfasst nach eigenen Angaben «Lebensmittel für den Leib» und «Lebensmittel für die Seele». Der Grossteil der Produkte, die hier verkauft werden, stammt aus den Handwerkstätten der Klosterherberge, dem Kräutergarten und der Klosterküche. Auch Bio-Produkte



Klosterherberge und Kloster Baldegg (CH)

vom Klosterhof in Baldegg wie gedörrte Apfelfringli und Spirituosen werden verkauft. Im Angebot sind zum Beispiel Ikonen, Kerzen, Keramik, Weihwassergefässe oder verschiedene Karten aus den eigenen Ateliers. Die Gäste des Klosterladens finden aber ebenso Produkte und Kunstwerke aus anderen Klöstern, beispielsweise Exponate der Künstlerin Schwester Caritas Müller vom Dominikanerinnenkloster Cazis oder klösterliche Heilmittel aus der Apotheke des Klosters Leiden Christi in Jakobsbad. Auch das Weinangebot kommt aus den Rebbergen verschiedener Klöster.

Mit regelmässigen Veranstaltungen rund um Spiritualität und Glauben richten sich die Baldegger Schwestern an ein breites Publikum. Im Märlikafi etwa lassen sie die kleinen Gäste mittels Märchen, Bilderbuch oder Figurenspiel in die Märchenwelt eintauchen. Jeden Freitag von 10 bis 11 Uhr bietet das Glaubenskafi mit Schwester Cornelia Gelegenheit, am runden Tisch bei einem Bibelwort zu verweilen und im Austausch das Wort Gottes für das eigene Leben zu erschliessen. Spannend für all jene, die sich mit spezifischen Glaubenthemen auseinandersetzen wollen, sind zum Beispiel die samstäglichen Matineen, die von externen Expertinnen und Experten geleitet werden. Auf dem Programm stehen Themen wie Liebe, Sexualität, Ehe und Partnerschaft, zeitgemässer Glaube für Menschen im 21. Jahrhundert oder der Aufbruch in der Kirche mit Papst Franziskus. Zum Veranstaltungsprogramm gehören ferner diverse Kurse zu Themen rund um

Gott und das Kind, Katechese bis hin zu gemeinsamen Wanderungen auf dem Jakobsweg und Pilates-Training.

Das alte Klostergebäude wurde umfassend renoviert und Anfang 2009 mit einer neuen Nutzung als Klosterherberge eröffnet. 13 Zimmer mit Dusche/WC stehen für die persönliche Auszeit oder auch für Ferientage zur Verfügung. «Wir lassen unseren Gästen bewusst viel Spielraum für ihre eigenen Bedürfnisse», betont Schwester Gabrielle. Während der Mahlzeiten am Mittag und Abend beispielsweise kommen die Gäste in Kontakt mit den Schwestern. Oder auch im Rahmen der persönlichen Besinnungstage im Kloster. Sie laden dazu ein, sich neu für das Leben zu stärken, dem eigenen Glauben Raum und Aufmerksamkeit zu schenken und innere Ruhe zu finden. Auf Wunsch können sich die Gäste von einer Schwester des Klosters persönlich begleiten lassen. Die stillen Tage im Kloster Baldegg können zudem mit gestalterischem Tun mit Speckstein, Ton, Wachs usw. in den Handwerkstätten verbunden werden. Die Arbeit mit den Händen lässt die Gäste eintauchen, ruhig werden und bei sich ankommen. Die Klosterherberge bietet ferner Raum und Atmosphäre für eine Prüfungsvorbereitung, das Schreiben einer Arbeit, eines Theaterstücks oder einer Autobiografie. Der Aufenthalt wird so zur Auszeit abseits von Lärm und Alltagspflichten. Und schliesslich nutzen regelmässig Institutionen und Firmen die Räumlichkeiten der Klosterherberge für Seminare und Klausuren. Zu Recht, denn



Klosterherberge und Kloster Baldegg (CH)

die Infrastruktur der Baldegger Schwestern ist äusserst grosszügig und modern. Ein lichtdurchfluteter Wandelgang verbindet den Eingang der Herberge mit dem Laden und der Réception. Eine Etage tiefer liegt das Klosterkafi. Auffällig ist die starke Präsenz der Kunst auf allen Stockwerken der Klosterherberge wie auch in der Gartenanlage. Dort fallen die Bronzeskulpturen von Schwester Caritas vom Kloster Cazis ins Auge, die den Lebensweg des Menschen in sieben Stationen thematisieren. Ein besonderer Ort ist zum Beispiel der Innenhof der Herberge mit einem dreiteiligen seltenen Blauglockenbaum als Kraftort. Im Garten zur Seeseite hin gedeihen verschiedene Kräuter, eingebettet in eine geradlinige Gartengestaltung, und Kiwi-Früchte.

Während des Aufenthaltes im Kloster Baldegg hat man die Möglichkeit, sich von Schwester Hildegard Willi psychologisch beraten und begleiten zu lassen. Die Heilpädagogin und Psychologin steht jenen Menschen zur Verfügung, die sich zum Beispiel in Lebensübergängen befinden, Antworten auf philosophisch-religiös-spirituelle Fragen suchen oder

von Schicksalsschlägen betroffen sind. Religiöse Impulse vermitteln auch die Gebetszeiten und Liturgien, die von Gästen der Klosterherberge täglich besucht werden können. Die Klosterherberge verfügt über einen eigenen Gebetsraum und liegt gleich neben der Kirche mit Andachtsraum, der letzten Station des Kolping-Besinnungsweges. Die Kirche wurde 1937–1939 von den Architekten Alois Stadler und Walter Wilhelm, Zug, erbaut. Sie ist nicht nur für Architekturfreunde ein spannender Ort, sondern ebenso für Ruhesuchende. Im Gegensatz zu manchen modernen Sakralräumen überrascht diese Kirche durch eine kraftvolle Atmosphäre mit Tiefgang. Der Rundbau im Altarbereich wirkt sich harmonisch auf das gesamte Raumgefühl aus. Im Hof der Kirche, wo sich einst der Klosterfriedhof befand, wurde vor einigen Jahren ein Ort der Ruhe und Meditation eingerichtet. Hier steht die letzte Skulptur des Lebenswegs von Schwester Caritas – der Greis, der sein Leben in die Hand Gottes legt und von der Erde Abschied nimmt.



Klosterherberge
Alte Klosterstrasse 1
CH-6283 Baldegg
Telefon +41 (0)41 914 18 50
info@klosterherberge.ch
www.klosterbaldegg.ch

Klosterkafi
Sonntag 11–17 Uhr
Dienstag bis Samstag 10–17 Uhr
Montag Ruhetag

Klosterladen
Dienstag bis Samstag 14–17 Uhr

Herberge-Gäste sind immer willkommen, ausser in der gästefreien Zeit und während der Betriebsferien. Anmeldung unter info@klosterherberge.ch

Gebetszeiten in der Kapelle
Vesper – Abendgebet mit Psalmen
Montag bis Freitag 18.10 Uhr
Samstag/Sonntag 18 Uhr
Taizé-Nachtgebet
jeden 22. des Monats,
20–20.45 Uhr, ausser Juli

Verschiedenste Vorträge,
Matineen und Kurse zu
Glaubenthemen
Märlikafi auf Anfrage
Glaubenskafi jeden Freitag von
10–11 Uhr

Kloster auf Zeit
Klosterherberge mit
Doppel- und Einzelzimmern,

inkl. WC/Duschen
www.klosterbaldegg.ch

Ausflugstipps
Hallwilsersee
Wanderungen, Schifffahrt,
romantische Badeplätze
Baldeggersee
Wanderung um den Baldeggersee,
Naturschutzgebiet,
Seebäder Baldegg und Gelfingen,
Schlösser Heidegg, Hallwyl,
Lenzburg und Wildegg
Aussichtspunkte
Eichberg, Horben, Schloss
Heidegg, Reinacher Homberg
(Aussichtsturm), Esterliturm
(Lenzburg), Schloss Lenzburg,
Hohenrain, Stift Beromünster
www.seetaltourismus.ch

Register

Abbaye d'Hauterive, Posieux	118	Kloster Melchtal	90
Allensbach-Hegne	162	Kloster Münstair	110
Andechs	166	Kloster Namen Jesu, Solothurn	144
Baldegg	8	Kloster Rapperswil	126
Bildungshaus Fernblick, Teufen	148	Kloster Rickenbach LU	136
Brunnen	16	Kloster Scheyern	172
Carmel	78	Klosterherberge und Kloster Baldegg	8
Cazis	24	Lassalle-Haus, Menzingen	100
Dienten am Hochkönig	176	Leiden Christi	62
Einsiedeln	34	Le Pâquier	78
Fahr	44	Mariastein SO	84
Felsentor, Vitznau	154	Melchtal	90
Fischingen	52	Menzingen	100
Haus Puregg, Dienten am Hochkönig	176	Monastère du Carmel, Le Pâquier	78
Hauterive	118	Münstair	110
Hegne	162	Namen Jesu	144
Hotel Kurhaus Kreuz, Mariastein SO	84	Posieux	118
Ingenbohl	16	Propstei St. Gerold	180
Jakobsbad	62	Puregg	176
Kappel am Albis	68	Rapperswil	126
Kloster Andechs	166	Rickenbach LU	136
Kloster Cazis	24	Scheyern	172
Kloster Einsiedeln	34	Solothurn	144
Kloster Fahr	44	St. Gerold	180
Kloster Fischingen	52	Stams	186
Kloster Hegne, Allensbach-Hegne	162	Stift Stams	186
Kloster Ingenbohl, Brunnen	16	Teufen	148
Kloster Kappel, Kappel am Albis	68	Vitznau	154
Kloster Leiden Christi, Jakobsbad	62		