



# Reise zum Ich

Sebastian ist mit den Nerven am Ende. Er hat als Chef einer kleinen Firma genug Kollegen, die in seinem Alter – Anfang 50 – oft kräftige Herzprobleme haben. Er klagt eher über Rückenschmerzen. Jetzt sucht er Orientierung im Kloster Plankstetten in Franken etwas südlich von Nürnberg. Ohne Handy, ohne Fernsehgerät, ohne Computer – eine Woche hat er Zeit, sein inneres Gleichgewicht zu justieren.

**Tag null** Seit Monaten denkt Sebastian daran, mal hinter dicken Mauern abgeschirmt von der hektischen Welt zu sich zu finden. Wenn das Leben ein Strom ist, dann ist die Zeit im Kloster das Anker in einem Seitenarm ohne Strömung. Je mehr Menschen die Werte von der Bildschirmoberfläche ihres Lebens einfach wegschrollen, desto mehr suchen irgendwann Orientierung bei den Mönchen, die so uner-schütterlich und zeitlos wirken.

**Tag eins** Die Zufallsgruppe aus sechs Männern und sechs Frauen trifft sich zum Stuhlkreis im Prälatensaal. Mit Blick auf eine dicke, brennende Kerze und eine blühende Orchidee in der Mitte berichtet jeder von seinen Erwartungen und Befürchtungen. Pater Beda Maria Sonnenberg, Doktor der Theologie, leitet die Benediktinerabtei seit einem Jahr. Sein Vorgänger wurde von Papst Benedikt XVI. zum Bischof in Eichstätt berufen. Der 41-jährige Beda wirkt frisch, verständnisvoll und kann schnell denken. Das gefällt der Kursrunde. Einige hatten befürchtet, einen vergeistigten, starren Mönch vorzufinden. Pater Beda lebt immer im Hier und Jetzt. Er ist präsent. Er kann mit Powerpoint umgehen. Er kann bohrende Fragen stellen und herzlich lachen, auch über sich: „Wir gelten doch als kuriose Lebensform.“

Der Hammer: Locker hat der Pater über die fünf Werte der benediktinischen Lebensorientierung geplaudert. Das sind spirituelle Impulse durch Ruhe und Gebet, menschliche Beziehungen zu Freunden (oder für Nichtmönche zum Partner und zur Familie), es ist Muße für Freizeit wie etwa Lesen, es sind persönliche Bedürfnisse wie Sport, und es ist die Arbeit. Heute geht es zunächst um den „Einstellungstest“. Bei dem kann jeder seine Einstellung zum Leben, zu den fünf Werten, zwischen „nie“ und „immer“ einstufen. Das findet Sebastian noch „ganz aufschlussreich“. Doch dann kommt er sich plötzlich vor wie ein Roboter mit Kurzschluss, es zuckt und blinkt in ihm, aus ihm steigt Rauch auf, er tippt auf der Stelle. Pater Beda verlangt nichts weiter, als die genannten Werte nach abnehmender Wichtigkeit für einen selbst zu ordnen.

„Das kann ich nicht“, stöhnt Sebastian verzweifelt. Ist Arbeit wichtiger als Familie? Braucht er Muße mehr als spirituelle Impulse? Alles ist wichtig, oder? „Wenn Jacke wie Hose ist, rutscht das Leben ab“, mahnt der Pater, der diese Hierarchie für sich auch schon erstellt hat. „Alles ist grau in grau, ich muss mich fragen, worauf ich mich am meisten freue, dann wird mein Weg klar.“

Das Schlimmste: Die junge Schwester aus dem entferntesten Frauenkloster, die in Plankstetten eine Woche Urlaub macht, ist

**Kloster Plankstetten:  
Beim Seminar „Kraft zum Menschsein“ begibt sich der ausgebrannte Sebastian auf eine Reise zu sich selbst. Seine Familie macht derweil Urlaub an der Altmühl ein paar Kilometer weiter. Die Benediktinermönche helfen ihm, seinen Kompass neu auszurichten. Einblicke in sein Logbuch.**



in zivil. Sebastian sitzt beim Mittagessen neben ihr und scherzt mit ihr ein wenig. Am Abend dreht sie sich zunächst den Kopf nach ihm, als sie ihn wieder sieht, dann den Fuß. Sie stolpert über zwei Stufen. Der Knöchel schwillt auf die doppelte Größe an. Das ist ihr offensichtlich sehr peinlich.

Die Tageserleuchtung: Singende Mönche zu erleben, kann so entspannend sein. Es ist eine aktive Pause für die Kursteilnehmer, sie können, müssen aber nicht an den Gottesdiensten teilnehmen. Die 18 Mönche im Alter von 37 bis 92 Jahren treffen sich zwischen morgens 5 und 19 Uhr sechsmal zum Gottesdienst. Das sind die Säulen ihres Tages, belastbar und unverrückbar. Für Pater Beda sind diese Gebetsstunden so etwas wie eine „warme Dusche“. Nur der Bäckerpater darf schwänzen, wegen der noch früheren Backzeit, denn Backen ist schließlich auch Gottesdienst.

**Tag zwei** Der Hammer: Es ist Sebastian tatsächlich möglich, zweimal nacheinander zehn Minuten stumm und still auf einer Decke zu knien und zu meditieren,

also die eigene Mitte zu finden. Schuld ist Schwester Conrada, die die Atmosphäre in der kleinen Marienkapelle mit farbenfrohen Wandbildern und Teppichfußboden so nutzt, dass die Gäste sich entspannen können. „Die Gedanken, die dann kommen, einfach wie Schiffe vorbeiziehen lassen“, rät sie. Sie erläutert die passende Körperhaltung und schlägt eine kleine Klangschale zu Beginn und zum Ende der Zeit. Draußen heult leise der Wind; Regen trommelt auf ein Dach, dann ist es ganz still. Es geht auch um die Einheit von Leib, Geist und Seele, doch so weit ist Sebastian noch nicht, das zu verstehen. Zwischen den beiden Stilleübungen lehrt die Schwester das meditative Gehen. Wo es um Langsamkeit und bewusstes Aufsetzen der bestrumpften Füße geht, ist Sebastian unerwartet der Langsamste. Darüber freut er sich – sonst ist er immer der Schnellste.

Das Schlimmste: Sebastian vermisst nichts. Keinen Anruf, kein Gespräch mit seiner Frau und seiner Tochter, die gerade ein paar Kilometer weiter das Altmühltal erkunden. Sie werden ihm später vom Urvogel Archaeopteryx erzählen, dessen Versteinigung in Solnhofen zu sehen ist, und vom Limes sowie einem rekonstruierten Kastell in Kipfenberg. Sebastians Thema ist Schlichtheit. Seine Zelle hat Bett, Schrank, Tisch, Stuhl, eine Bibel und zwei Seiten Informationen für die „lieben Gäste“.

Die Tageserleuchtung: Beim Abendkursus über die Blitzentspannung soll sich jeder fragen: Wer ist der Wichtigste in meinem Leben? Die externe Leiterin sagt: „Es kann nur die Antwort ich geben, alles andere wie Kinder oder Partner sind falsche Kompromisse.“ Sebastian denkt an seine Lieben, die jetzt nur ein paar Kilometer weiter in Beilngries das Spielzeugmuseum anschauen.

**Tag drei** Der Hammer: Ein alter Mönch, der die Klosterkirche genau und pointenorientiert erklärt – die Abtei Plankstetten wurde 1129 gegründet –, umarmt eine Besucherin und sagt scherzhaft: „Hoffentlich fotografiert uns jetzt keiner.“ Er wurde gerade nach seinen Urlaubsplänen gefragt und gibt vor, zu den Olympischen Spielen nach China reisen zu wollen, nur fehlten ihm noch ein paar Euro. Der Benediktiner wird dann wieder ernst und schränkt ein, er habe in seinem langen Leben zwar schon einige Länder in Europa bereist, aber nach China wolle er jetzt nicht. Drei Wochen Urlaub haben die Mönche im Jahr. Sie können sich ein paar Euro auszahlen lassen, denn Geld brauchen sie sonst eigentlich nicht zum Leben. Sie verreisen oft in andere Klöster, manche machen aber auch mal eine Motorradtour. Dann hüpfert der drahtige 85-Jährige über ein paar Stufen und erklärt die nächsten Bilder in der Krypta so engagiert, als zeige er seinen größten Schatz. Diese beseelte Art springt auf Sebastian über.

Das Schlimmste: Die Blähungen durch die Vollwertkost nehmen zu.

Die Tageserleuchtung: Pater Beda verlangt in seinen Erzählungen über die benediktinische Lebensorientierung von den Teilnehmern heute eine klare Hierarchie. Und das nicht nur von jedem Einzelnen, sondern

erst muss sich eine kleine Gruppe festlegen, später eine große. „Ich will Argumente hören, warum Sie nach dem neu sortierten Leben leben wollen. Das müssen Sie nach dem Kursus zu Hause Ihren Lieben argumentativ erläutern, sonst ändert sich gar nichts“, fordert er. „Jeder lebt, wie er es für richtig hält, findet seinen Weg, aber er braucht auch eine innere Ordnung.“ Pater Bedas Fazit: Durch die richtige Werteordnung gelangt man zur Leichtigkeit des Seins. „Flott gesagt“, freut sich Sebastian. Er beginnt schon im Geiste, zu Hause seinen Schreibtisch aufzuräumen.

**Tag vier** Der Hammer: „Den ganzen Tag beten macht wahnsinnig, immer arbeiten macht einen zum Workaholic“, sagt der Prior. Als er dann noch von der „Work-Life-Balance“ spricht, ist der Gast begeistert. Fasziniert von der langen Tradition, von der Wichtigkeit, mit den Händen zu arbeiten und die Erde zu schützen, haben die Mönche sich 1994 entschieden, ihre heruntergekommene Landwirtschaft nicht aufzugeben. Sie bauten einen neuen Hof ein paar Kilometer außerhalb des Klosters mit strengster Bioland-Qualität. Ein junger Mönch leitet das Gut. Plankstetten gilt als „grünes Kloster“, das sich auch gegen Gentechnik stark macht.

Das Schlimmste: Sebastians Kompass rotiert. Er hat viele neue Eindrücke gewonnen, die aber muss er erst einmal sortieren. Dazu bräuhete er eine weitere Woche.

Die Tageserleuchtung: In einer Welt, wo Mobilität Selbstzweck ist, wo Moden fast schon im Gezeitenrhythmus wechseln, da erscheint ein Satz des Paters – untermal von einem Lächeln – wie eine Offenbarung. „Kommen Sie mal wieder vorbei – wir sind hier.“ Doch Sebastian schließt erst mal seine Frau und seine Tochter in die Arme, die ihn abholen und so viel vom Altmühltal zu erzählen haben.

**Knut Diers**



„Kommen Sie mal wieder vorbei: Wir sind hier.“ Die Klosteranlage Plankstetten, hier mit Blick auf das Gästehaus, ist für Mönche und Besucher ein Ort der Ruhe und Beständigkeit.

Bilder: Ecopix, Diers

## Info

◆ **Kurse:** „Gesundheit und Lebensorientierung – Kraft zum Menschsein“ läuft wieder vom 22. bis 25. September sowie vom 20. bis 23. Oktober 2008. Der Gesamtpreis mit Vollpension und Übernachtung beträgt von 290 bis 325 Euro, Krankenkassen zahlen Zuschüsse. Plankstetten bietet eine Vielzahl weiterer Kurse an wie Ikonenmalerei, Meditation, Besinnungstage für Kinder. Das Programm lässt sich anfordern bei der Benediktinerabtei Plankstetten, Telefon 0 84 62 / 20 62 01, [www.kloster-plankstetten.de](http://www.kloster-plankstetten.de).

◆ **Unterkunft:** Für Urlauber, die etwa durch das Altmühltal radeln, sind Einzelzimmer mit Vollpension von 38 bis 54 Euro vorhanden.

◆ **Bio-Einkauf:** Im Klosterhofladen werden viele Bio-landprodukte aus dem eigenen Biobauernhof angeboten. Er ist mit 200 Hektar einer der größten in Bayern und ein Demonstrationsbetrieb. Es gibt Mutterkühe, Schweinezucht und Schafe, eigene Metzgerei und Bäckerei. Anregende Bücher in der Klosterbuchhandlung, ausspannen in der Kloster-schenke mit Biergarten.

◆ **Allgemeine Auskunft:** Tourist-Information Naturpark Altmühltal, Tel. 0 84 21 / 98 76 - 0, [www.naturpark-altmuehltal.de](http://www.naturpark-altmuehltal.de).

◆ **Kloster auf Zeit:** Unter [www.orden.de](http://www.orden.de) oder der Postadresse Haus der Orden, Postfach 16 01, 53006 Bonn, kann man gegen 1,80 Euro in Briefmarken die Broschüre „Atem holen“ bestellen. Weitere Informationen unter [www.orden-online.de](http://www.orden-online.de).