



Katholische Kirche  
im WDR

Katholisches Rundfunkreferat beim WDR  
Wallrafplatz 7  
50667 Köln  
Tel. 0221 / 91 29 781  
Fax 0221 / 27 84 74 06  
[www.kirche-im-wdr.de](http://www.kirche-im-wdr.de)  
E-Mail: [info@katholisches-rundfunkreferat.de](mailto:info@katholisches-rundfunkreferat.de)

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Katholischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Kirche in WDR 4 | 10.07.2017 08:55 Uhr | Schmidt, Sr. Jordana

## Klostertage –mitten im Leben

Guten Morgen.

Es ist Montag und eine neue Woche liegt vor uns. Meine sieht ganz schön voll aus, wenn ich so meinen Outlookkalender betrachte. Ne Menge Termine. Und weil mir gerade die Kraft fehlt wünschte ich mir ein paar Rückzugstage im Kloster.

Ich bin zwar Ordensschwester, aber mein Klosterleben ist fernab der Klischees von Ruhe, Regelmäßigkeit und Beschaulichkeit. Ok, beten und arbeiten kommt hin, aber eben zusammen mit den fünf Kindern, mit denen ich als Kinderdorfmutter lebe, meinen Mitarbeiterinnen und all denen, die so den lieben langen Tag etwas von mir wollen.

Von einigen meiner prominenten Freunde, habe ich schon gehört, dass ein paar Tage im Kloster als Geheimtipp zum Entspannen gelten.

Einfach mal Ruhe haben, abschalten, frei sein vom Alltag, vom Termindruck, vom Smartphone, vom Lärm. Frei von, Erreichbarkeit, Ansprüchen, Konsum. Keine Rollen einnehmen müssen. Zu sich selbst kommen. Das hört sich an so einem Montagmorgen für mich gut an.

Aber machen wir mal das Gedankenexperiment, dass wir heute in einem beschaulichen Kloster aufgewacht wären. Statt zum Tagesgeschäft würden wir zum Gebet aufstehen. Danach in Stille ein einfaches Frühstück einnehmen, einige Zeit meditieren, vielleicht etwas körperliche Arbeit verrichten, wieder beten, essen, ruhen, arbeiten, beten. Und der Tag wäre vorbei ohne dass wir ständig Entscheidungen treffen mussten.

Wir wären mit anderen Menschen zusammen, die genau dasselbe tun würden. Wir würden eintauchen in Gemeinschaft. Wir würden vielleicht sogar Gott spüren.

Das eine oder andere würden wir vielleicht vermissen, das Glas Wein am Abend oder den Krimi. Aber wir wissen ja, dass es nur für eine kurze Zeit ist.

Jetzt ist aber ein ganz normaler Montagmorgen. Aber ich bin sicher, wir könnten einiges von dem hinüberretten, was wir bei unserem Gedankenexperiment als angenehm empfunden haben. Wir könnten z.B. heute ab und zu mal Stille genießen. Das Radio oder den Fernseher auslassen. Das Handy auf lautlos stellen.

Oder statt zu hetzen, das Tempo meiner Schritte ein bisschen verlangsamen. Wenn ich das mache, merke ich immer sofort, dass meine Atmung ruhiger wird und ich entspanne.

Und ich könnte statt innerlich schon bei meiner nächsten Tätigkeit zu sein, bei mir im Jetzt bleiben. Das ist wie Beten – nur eben zwischen Kochtöpfen, Computern, Straßenverkehr, Einkauf oder was auch immer.

Genau da, ist Gott. Mitten im Alltag und nicht nur im Kloster. Gönnen sie sich diese Art von Rückzug. Nicht nur an diesem Montagmorgen.