



REISE



Einst lebten in den Kammern des Kloster Gerode Benediktinermönche. Heute finden Gäste auf dem weitläufigen Gelände bei Spaziergängen im Garten oder bei Yogaübungen im Meditationsraum Abstand vom Alltag



# Auf der Suche nach der Mitte



Im ehemaligen Kloster Gerode entspannt sich jeder, wie er will – sogar beim Gemüseschnippeln

Es muss einem nicht immer etwas Einschneidendes im Leben passieren, um ins Kloster zu gehen. Manchmal reicht schon der Wunsch nach Entspannung dazu völlig aus. Die Gäste des früheren Klosters Gerode im Thüringer Südharz suchen nicht unbedingt religiöse Erfahrungen, sondern den „Weg der Mitte“ zu sich selbst. Mönche beten hinter den 900 Jahre alten Mauern schon lange nicht mehr. Vor elf Jahren haben hier Mitglieder des Berliner Vereins „Weg der Mitte“ ein Gesundheitszentrum eingerichtet. „Am besten, du lässt am Tor den Alltag hinter dir“, sagt Geschäftsführerin Anke Clausen. Mit Nachnamen hält sich keiner auf. Und egal, ob ein Gast zum Yogaseminar, zur Fastenkur oder übers Wochenende zur Erholung kommt -beim Küchendienst muss jeder Hand anlegen. Wenn Sie denken, das ist verrückt, dann haben sie womöglich nie Gemüse

geschnippelt. Das ist die reinste Meditation. „Seva“ heißt das Prinzip, kommt aus Indien und steht für „achtsames Tun“. Gewöhnungsbedürftig sind auch die strengen Regeln im Haus: Hausschuhpflicht, Nikotin-, Alkohol- und TV-Abstinenz. Sonst kann hier jeder das tun, wobei er sich am besten entspannt. Etwa bei der Gartenarbeit im Heilkräutergarten. Dieser ist nach der Tradition der Benediktinermönche angelegt. 250 verschiedene Pflanzenarten hat der Klostergärtner in den Beeten nach Familien angeordnet. Andorn wächst hier, eine der ältesten Heilpflanzen, und Eisenkraut, ein Bachblütengewächs, das gegen Husten helfen soll. Möglichkeiten für ausgedehnte Spaziergänge bieten die Berghänge, die fast bis an die Klostermauern reichen. Die gut angelegten Wege im Wald eröffnen selbst Ortsunkundigen abwechslungsreiche Walking- und Joggingstrecken.

Wer es dagegen gern behaglich hat, kann zwischen mistelbewachsenen Obstbäumen auf der terrassenartigen Liegewiese faulenzten, im Wildgarten spazieren gehen oder sich in der Naturheilpraxis nach den Regeln chinesischer Kunst massieren oder akupunktieren lassen. Den Tag beschließt man dann am besten mit einer Yogastunde. Im Sommer ist das besonders idyllisch: Die Übungen werden unter freiem Himmel abgehalten, zum Beispiel in der efeumrankten Kirchenruine im Klosterhof. Sollten Sie dann Ihre Mitte noch nicht gefunden haben - dann hängen Sie einfach ein paar Tage dran. ■ Kirsten Milhahn