

**Zeitschrift:** Mariastein  
**Herausgeber:** Benediktiner von Mariastein  
**Band:** 91 (2014)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Lernen zu kommunizieren : Bericht über die Junioratswoche der Schweizer Benediktinerkongregation (19.-24. August 2013 im Kloster Mariastein)  
**Autor:** Kössler, Ulrich  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1032451>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 14.07.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

---

# Lernen zu kommunizieren

Bericht über die Junioratswoche der Schweizer Benediktinerkongregation (19.–24. August 2013 im Kloster Mariastein)

Fr. Ulrich Kössler, Abtei Muri-Gries

---

Das Wiedersehen war freudig, die Begrüssung war herzlich, als wir im Kloster Mariastein zur diesjährigen Junioratswoche eintrafen. Viele bekannte Gesichter und auch ein paar neue waren zur Fortbildung der Junioren der Schweizer Benediktinerkongregation gekommen. Zu den insgesamt 18 Teilnehmern zählten auch Mitschwestern aus den Zisterzienserinnenklöstern Magdenau und Wurmsbach. Da die Anzahl der zu erwartenden Teilnehmer im Vergleich zu den vorigen Jahren etwas abgenommen hatte, war es heuer auch feierlichen Professen möglich, mitzumachen.

## Zu Gast in Mariastein

Wir wurden von den Mitbrüdern in Mariastein gastfreundschaftlich aufgenommen. Abt Peter und sein Konvent waren sehr bemüht, dass wir uns in Mariastein wohlfühlen durften. Die Teilnahme am Chorgebet der Mitbrüder war ein Höhepunkt des Tages. So wurden wir fünf Tage lang liturgisch, und nicht zuletzt auch kulinarisch, sehr verwöhnt. Der Wallfahrtsort Mariastein besticht durch die liebliche Landschaft, in die er eingebettet ist, die Klosteranlage und die dreischiffige Basilika. Im Zentrum steht das Gnadenbild der Muttergottes in der unterirdischen Höhlenkapelle, zu der man über 59 Stufen hinabsteigt. Der tägliche Pilgerstrom verleiht dem kleinen Ort internationales Flair.

## Thema «Kommunikation»

Thema der Fortbildung war «Kommunikation». Schon im Vorfeld waren wir dazu auf-

gerufen, konkrete Beispiele von Kommunikationsproblemen aus dem klösterlichen Alltag zu formulieren. P. Ludwig Ziegerer OSB (Mariastein) führte uns zunächst in die Theorie der Kommunikation ein. Eine gelingende Kommunikation setzt voraus, dass man aufeinander hört. Beginnend bei den zentralen Begriffen RUHE, STILLE und SCHWEIGEN näherten wir uns dem vierdimensionalen Aspekt von Kommunikation: neben dem Sachinhalt spielen die Beziehungsebene zwischen den Kommunikationspartnern, die Selbstoffenbarung des Senders und der an den Empfänger gerichtete Appell eine wichtige Rolle. Anhand von Gruppengesprächen und Rollenspielen waren wir dazu aufgerufen, diese theoretischen Ansätze gleich in die Praxis umzusetzen und auszuprobieren.

Hauptreferentin war Frau Rechtsanwältin Sabine Hammel (Liestal), die als Mediatorin im Kloster Mariastein schon bekannt ist. Wir lernten die vier Komponenten von gewaltfreier Kommunikation kennen und übten das Dialogverfahren in Kleingruppen. Ein zentrales Thema und Anliegen aller Teilnehmer war die Zukunftsfähigkeit unserer Klöster. Dabei ergab sich ein interessanter Meinungs- und Erfahrungsaustausch. Es war auch etwas von der gemeinsamen Sorge darüber spürbar, wie es denn – vor allem in kleineren Konventen – künftig weitergehen soll. Dass wir jungen Mönche und Nonnen dabei auch eine Rolle spielen, ist uns klar. Daher sind wir sehr dankbar, dass wir, auch durch Fortbildungsveranstaltungen, dazu gerüstet werden, im klösterlichen Alltag Beständigkeit zu zeigen,

Konflikte zu lösen und Schwierigkeiten zu meistern; nur so ist es uns möglich, in unseren Klöstern verantwortungsvoll dazu beizutragen, dass benediktinisches Leben auch erfülltes Leben wird.

### **Wanderung und Klosterführung als Begleitprogramm**

Beim traditionellen Wandertag zeigte uns Abt Peter die Umgebung des Klosters Mariastein. Wir besichtigten zunächst die St. Anna-Kapelle am Waldrand nahe dem Kloster. Dann wanderten wir über die Grenze nach Frankreich und stiegen zur Landskron auf, einer mittelalterlichen Burg. In Flüh durften wir die ökumenische Heilig-Geist-Kirche bestaunen. Nach einer kurzen Busfahrt bestiegen wir die Chälegrabeschlucht am Fusse des Blauen. Der romantische Aufstieg führt über Brücken und Stege zur Hofstetter Bergmatte. Auf einer weiten Spielwiese erwarteten uns Br. Stefan und P. Ludwig (Mariastein) bereits

mit Grilladen und köstlichen Salaten. Nach einer kurzen Rast und einer Kaffee-und-Kuchen-Pause im nahe gelegenen Berggasthof führte uns der Weg dann durch Wiesen und Wälder über die Jugendherberge Rotberg wieder nach Mariastein zurück.

Am letzten Tag erhielten wir dann von P. Ludwig noch eine interessante Klosterführung, bevor wir dann alle wieder in unsere Heimatklöster zurückkehrten, bereichert von den vielen Eindrücken, Gesprächen und Begegnungen, und in freudiger Erwartung auf ein Wiedersehen im nächsten Jahr.

