



FREUNDESBRIEF

↑ N° 2 / 2025



Foto: Br. Thomas Dürr

S.1 **Br. Thomas**
Chille & chrampfe

S.4 **Anna Maria Gerlach**
Wir feiern das Leben

S.5 **Br. Sven**
Ein Herzenswunsch

S.6 **Br. Gustav**
Älter werden

S.7 **Oliver Dodt**
Warum ich Christusträger bin

Liebe Freundinnen und
liebe Freunde,

Über Fasching lief in Ralligen »Open House«, eine Freizeit für junge Familien mit Kindern. Der Eingang vor dem Gästebüro war voller Kinderschuhe, und ein Besucher fragte erstaunt nach, ob wir hier eine Kita hätten. Unser ehrwürdiges Anwesen am Thunersee ist weder eine Kita noch ein Ferienlagerhaus, aber wir freuen uns, dass es viele Gelegenheiten gibt, in denen die jüngeren Generationen bei uns zu Gast sind.





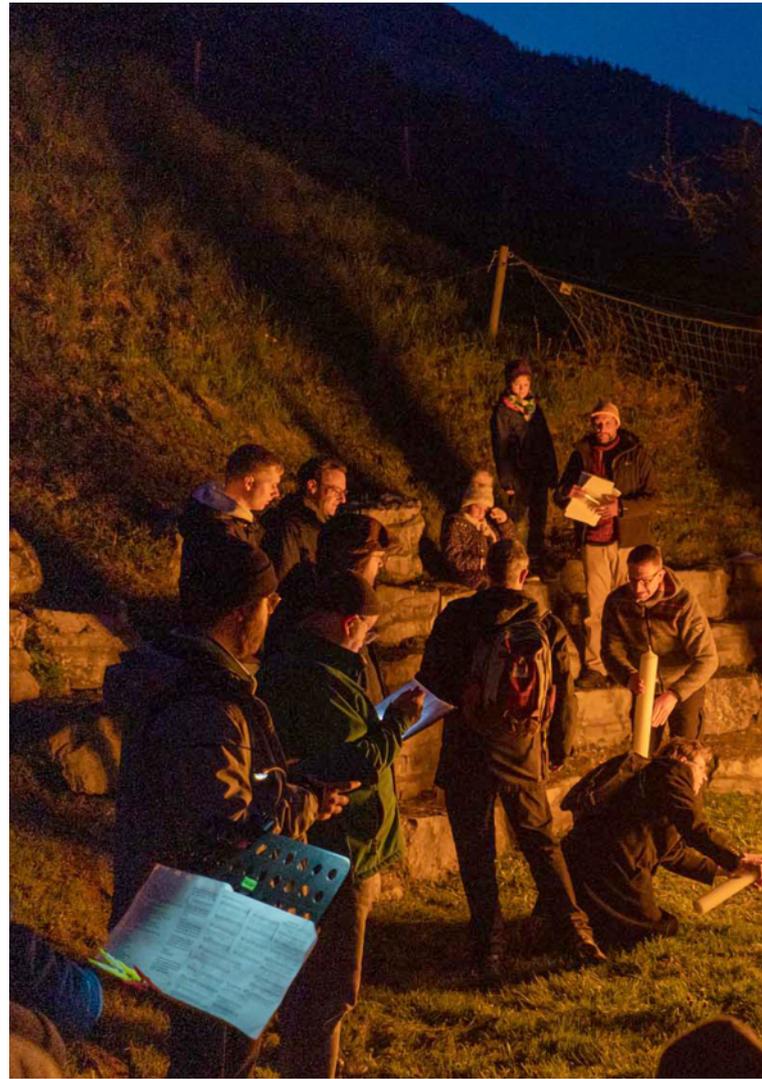
Raum für die junge Generation

Während wir mit »Open House« vor allem Familien mit Kindern im Blick haben, laden wir mit »Kloster to go« gezielt junge Erwachsene von 18 bis 35 Jahren ein. Es ist jedes Mal eine interessante Gemeinschaft mit neuen Gesichtern und einzelnen Stammgästen. Wir machen die Erfahrung, dass solche Angebote besonders zu den »geprägten Zeiten« wie Jahreswechsel, Ostern oder Pfingsten gefragt sind.

Seit junge Studierende im Verlauf des Studiums regelmässig nach Ralligen kommen, klopfen sie ein paar Jahre später im Pfarramt mit ihren Konfirmandengruppen an. Wer Glück hat, bekommt einen Termin für ein »Konfi-Camp«, andere haben die Möglichkeit für einen Tagesbesuch: vormittags arbeitet die Gruppe mit, dann teilen sie mit uns Mittagsgebet und -essen, und nachmittags gibt es eine Begegnung mit den jungen Brüdern. Früher hiess das »ora et labora«, heute »chille & chrappe im Kloster«.

Eine alte Verheissung neu erlebt

Unser »Jesusweg« ist ein interaktiver Rundgang übers ganze Gelände mit Stationen zum Leben von Jesus. Was bei Familienfreizeiten begonnen hatte, eignet sich sehr gut für Schulklassen der Mittelstufe: Zum Abschluss betrachten wir in der Dachkapelle das kleine Christusträger-Kreuz. Während das Holzkreuz in der Hosentasche mit nach Hause wandert, begleitet unser Gebet die Kinder auf ihrem Heimweg.



Wie der Niesen zum Thunersee so gehören seit vielen Jahren auch die jungen Mitlebenden zu Ralligen: junge Schweizer kommen für ihren Zivildienst, junge Deutsche für ein freiwilliges Jahr und v.a. junge Männer teilen unser Leben und Arbeiten für mehrere Wochen und Monate mit »Kloster auf Zeit«.

Wenn ich mir das alles vor Augen führe, dann erinnert mich das an ein Wort von Jesus, wo er sinn- gemäss sagte:

Jeder, der um des Himmelreichs willen kinderlos bleibt, bekommt es schon in dieser Zeit hundertfach zurück (Mk 10,29f).

Mit herzlichen Grüssen und Segenswünschen,

Br. Thomas



Fotos S.2-3: roadventures.de



Wir laden Sie ganz herzlich ein zum
**Begegnungstag der Christusträger
im Kloster Triefenstein:**
Samstag 12. Juli 2025 / 13.00 – 19.00 Uhr

Den per Post versandten Exemplaren dieses
Freundesbriefs legen wir zwei Einladungen bei
– eine für Sie, eine zum Weitergeben.
Wir freuen uns auf Sie! Ihre Christusträger

Wir feiern das Leben!

Kloster Triefenstein ist ein Ort voller Leben: brüderliches Leben mit viel Erfahrung, Kinder, deren Leben gerade erst begonnen hat und viele dazwischen. Wir Christusträger teilen Leben und wir feiern es, wenn das Leben aufblüht. Genau deshalb möchten wir Kloster Triefenstein auch für und mit jungen Menschen gestalten!

Wir feiern Familien

Schatzsuche, Sportturnier, Grillen im Innenhof, Badetag am Klostersee und Kreativ-Aktionen ... All das und noch viel mehr ist möglich bei »Open House«. Für Erwachsene bieten wir Impulse zum Glauben und Leben und für Kids & Teens ein eigenes Programm.

Wir feiern Kinder, die die Welt entdecken

- und dabei neugierig ein altes Kloster erkunden. Kitagruppen und Schulklassen können für einen Ausflug zu einer Klosterführung vorbeikommen. Wir berichten von unserem gemeinsamen Leben auf kindgemäße Weise.

Wir feiern es, wenn 50 Jugendliche das Kloster beleben

In den Sommerferien reservieren wir 10 Tage für unsere Jugendfreizeit. Da gibt es jede Menge Action und mittendrin Impulse, die zum Nachdenken anregen, tiefe Gespräche und eine geniale Zeit mit Gott.

Wir feiern es, wenn junge Erwachsene über sich hinauswachsen

Deshalb kann man bei uns nach der Schule ein FSJ oder einen BFD machen. Das heißt dann: ein Jahr lang mitarbeiten in der Küche, im Garten, in der Hauswirtschaft und im Gästeteam - wer möchte kann auch Gottesdienste mitgestalten, Kinderprogramm organisieren ... und verborgene Talente entdecken.

Wir feiern es, wenn Teenager sich konfirmieren oder firmen lassen

Deshalb laden wir Konfi- und Firm-Gruppen ein, einen Tag bei uns zu verbringen und zu entdecken: Wie geht Glaube im Alltag? Was ist eigentlich Nachfolge? Wer sind die Christusträger und wie lebt es sich im 21. Jahrhundert in einem Kloster?



Wir feiern es, wenn Jugendliche sich engagieren

Jugendgruppen oder Schulklassen sind herzlich eingeladen, zu drei bis vier Orientierungstagen ins Kloster zu kommen: vormittags im Garten mitarbeiten, nachmittags Gemeinschaft erleben und über Glauben und Leben ins Gespräch kommen.

Wir feiern junge Erwachsene, die sich nach Mehr in ihrem Leben sehnen

»Kloster to go« bietet dafür einen wunderbaren Rahmen: Gleichgesinnte kennenlernen, Stille, Gebet und Lobpreis erleben, der Tiefe des Glaubens nachforschen und mit Alltagsimpulsen wieder nach Hause fahren.

Du willst mehr wissen? Informiere dich auf unserer Webseite oder schreib an: gaeste@christustraeger.org

Anna Gerlach

Wie ich unsere Schwestern entdeckt habe ...

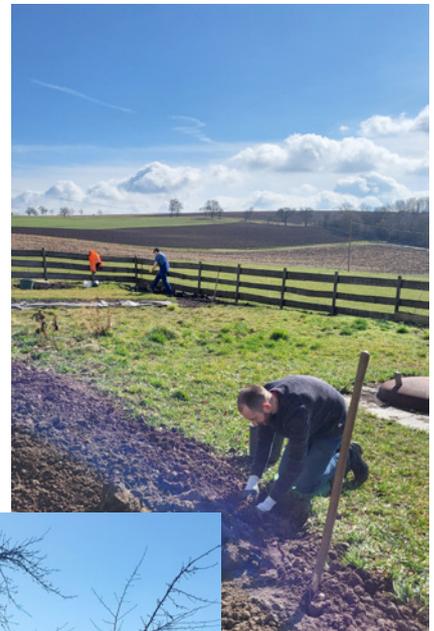
2022 bin ich neu im Christusträger-Universum gelandet – angefangen mit einer Auszeit in Ralligen, aus der Noviziat und Juniorat wurden. Ich bin also noch dabei, alles kennenzulernen, die Brüder, die Freunde – und auch mehr und mehr unsere Schwestern!

Schon in meinem ersten Jahr kamen Sr. Ulrike und Sr. Babet über Silvester nach Ralligen – ein erster, kurzer Kontakt. Im Sommer 2023 sah ich mich dann frisch im Noviziat plötzlich (fast) allen auf einmal gegenüber: Es stand das gemeinsame zweijährliche interne Wochenende von Brüdern und Schwestern in Triefenstein an. So viele Frauen, die über Jahre und Jahrzehnte in Argentinien, Brasilien, Pakistan, Indonesien und Deutschland Christus zu den Menschen, zu den Kranken und Waisen getragen haben! Und die mich und Bruder Mathias alle sehr wohlwollend interessiert wie neue Familienmitglieder willkommen hießen.

... in verschiedenen Einrichtungen

Da nahm ich die Einladung von Sr. Ulrike, sie mal in ihrem neuen Haus in Freiburg zu besuchen, gerne an und machte in meiner Urlaubswoche dort einen Zwischenstopp: eine kleine Schwesterngemeinschaft, noch etwas am Sich-Einfinden damals und doch schon spürbar gesegnet unterwegs. Ein schönes Haus hat Gott ihnen geschenkt, Beziehungen zu den Nachbarn wurden geknüpft, der gegenüberliegende Friedhof als Begegnungsort mit Menschen entdeckt, und auch im Haus selbst war und ist immer irgendwer zu Gast.

Nach weiteren kurzen Begegnungen mit einzelnen Schwestern in Ralligen oder bei Ordenstreffen folgte dann letztes Jahr eine weitere Gelegenheit, unsere Schwestern und nun auch ihr Tun, ihr Werk besser kennenzulernen. Eine Woche durfte ich in ihrem Altenpflegeheim »Morija« in Rödermark mitlaufen, wo sie alte Menschen pflegen und (beim Sterben) begleiten. Eine anspruchsvolle und wunderschöne Berufung, bei der sie von einem großen Team Angestellter unterstützt werden. Zu sehen, wie herzlich und zugewandt sie Mitarbeitern, Angehörigen und Bewohnern begegnen, zu hören, wie sie die Menschen dort betend und segnend begleiten und welchen Segen sie gerade auch bei der Begleitung Sterbender erfahren, hat mich beeindruckt.



... in der gleichen Ausrichtung

Ganz anders erscheinen unsere Schwestern an manchen Stellen, ihre Arbeit ist anders (mit Alten und Waisen), ihr Alltag ist weniger vom Stundengebet geprägt, dafür feiern sie den Beginn des Sabbats bewusster, und doch sind wir spürbar in die gleiche Richtung unterwegs.

Brüder und Schwestern – zwei Zweige am Baum der großen Christusträgerfamilie. Eine Schwester hat wohl mal gesagt: »Mit den Christusträgern hat sich Gott einen Herzenswunsch erfüllt.« Das denke ich auch, liebe Schwestern.

Br. Steen

Als Bruder älter werden

Zu dritt leben wir mitten in Zürich eine CT-Senioren-WG. 77, 78 und 81 Jahre Lebenserfahrung kommen hier zusammen. Die Stadtwohnung bietet uns ein grosses Angebot an Mobilität und Teilnahme an pulsierendem Leben in vielen Variationen. Aus den bisher gewohnten CT-Diensten an den Menschen sind wir herausgenommen und müssen uns beim Älterwerden mit neuen Umständen auseinandersetzen. Wie macht man das also?

Freiraum zugestehen und aufmerksam bleiben

Wie wohl jeder Mensch in unserer Lebensphase wollen wir lebendig bleiben, körperlich wie geistig. Das geht nicht mehr von selbst, es braucht Anstrengung. Die Brüder Kurt und Reto haben in den fünf bisherigen Jahren in der Stadtkommunität ihren einfacheren Rhythmus gefunden; ich selber halte noch Ausschau nach passenden Aufgaben. Nicht nur die Umstände inmitten der Stadt, auch unsere natürlich zunehmenden körperlichen Einschränkungen drängen das Langsamer-Treten auf. Wie lange schaffen wir die Treppe über zweieinhalb Stockwerke noch, nur schon zwei bis drei Mal täglich für unsere Gebetszeiten in die Hauskapelle im Parterre und zurück?

Training für geistige Beweglichkeit bietet uns auch das Einüben der neuen Balance, einander den im Älterwerden zunehmenden Bedarf an persönlichem Freiraum zuzugestehen. Gleichzeitig lernen wir auch eine stärkere Aufmerksamkeit für den Bruder, gerade weil er ja auch älter wird und einem da und dort etwas wunderlich vorkommen kann.

Wohl dem, der rechtzeitig mit der Vorbereitung dazu begonnen hat!



Beten mit Fragen

Häufig hört man, dass alte Menschen, deren Kräfte abnehmen, sich dafür besonders im Gebet engagieren können. Mir persönlich fällt es aber nicht so leicht, nun plötzlich ein ausgeprägter Beter zu werden. Und unsere regelmässigen Gebete, wie wirksam und fruchtbar sind sie überhaupt für unser Quartier, unsere Stadt und erst recht in der grossen bedrängten Weltlage? Gerne würde ich davon mehr eindeutige Auswirkungen sehen. Ermutigend sind da Kontakte zu verschiedenen Gemeinschaften und Bewegungen, die mit der Zeit in Stadt und Region entstehen konnten, mit gemeinsamem Gebet in unterschiedlichen Formen. Selber haben wir ein Angebot am Dienstag und Donnerstag um 12:15 Uhr. Wer da in der Nähe der Tellstrasse 2 ist und ein knappes Stündchen Zeit hat – zu unserem Mittagsgebet mit anschliessender Suppe sind Sie herzlich willkommen!

Wir sind, lassen Sie mich das am Schluss noch festhalten, nicht immer nur unter uns mit Last und Schatz unserer geballten Lebenserfahrung. Einen Abend pro Woche erfahren wir Auffrischung durch unseren halb so alten Bruder Mathias aus Ralligen, der zwischen seinen zwei Studientagen in Aarau zum Übernachten nach Zürich kommt. Dieser Weg ist für ihn viel kürzer und praktischer als zum ja deutlich schöneren Thunersee. *Und uns tut es beim Älterwerden gut und macht uns besondere Freude!*

Bruder Justau

Warum ich Christusträger bin

Als ich 2020 mitbekommen habe, dass im Kloster Triefenstein ein Mehrgenerationen-Wohn- und Lebensprojekt entsteht, habe ich schnell gefragt, ob ich mit dabei sein kann. Schon lange hatte ich mir an meinem bisherigen Wohnort eine solche Gemeinschaft gewünscht – einen Ort des gemeinsamen Lebens und Lernens.

Die Möglichkeit, mich intensiver mit mir selbst und den Dynamiken des Miteinanders auseinanderzusetzen, reizte mich. Zudem teile ich die Anliegen der Christusträger-Bruderschaft: Gastfreundschaft, Evangelisation und den Einsatz für die Schwächsten in der Welt. So entschied ich mich, meinen Lebensmittelpunkt hierher zu verlegen.

Heute bin ich Teil der gastgebenden Christusträger und trage mit meinen Gaben und Erfahrungen zur Gemeinschaft bei. Doch wer bin ich? Ich bin ein Mensch mit vielen Rollen und Facetten: Kind Gottes, Vater, Sohn, Bruder, Onkel, Ex-Ehemann, Arzt, Psychiater, Psychotherapeut, Vorstandsmitglied in der Arbeitsgemeinschaft christlicher Mediziner (acm.smd.org), Seelsorger, FEG-Mitglied, MHFA-Instruktor, Angestellter im Würdezentrum – und darüber hinaus ein begeisterter Jogger, Schwimmer und Kinobesucher.

Wo ich mich engagiere

Meine Verbindung nach Triefenstein begann 2019 mit einer Auszeit, während der ich in der Hauswirtschaft, im Außenteam und an PC-Umstellungen mitarbeitete. Seit meinem Umzug zum Jahreswechsel 2021/2022 hierher nach Triefenstein engagiere ich mich an der Rezeption, in der Gästegruppenbegleitung und im Team Öffentlichkeitsarbeit. Es bereitet mir Freude, in unterschiedlichen Bereichen zu unterstützen und Impulse zu geben.

Als Psychiater und Psychotherapeut habe ich gerne direkt mit Patienten gearbeitet, doch seit drei Jahren behandle ich keine Einzelpersonen mehr – weder privat noch beruflich. Stattdessen engagiere ich mich im Würdezentrum in Frankfurt, wo wir daran arbeiten, das Gesundheitssystem mit neuen Ansätzen zu bereichern und unsere Erkenntnisse weiterzugeben.



Besonders am Herzen liegen mir zwei Projekte: Die Erste-Hilfe-Kurse für psychische Gesundheit (MHFA-ersthelfer.de) und die Entwicklung einer persönlichen Patientenverfügung (christliche-vorsorgeplanung.de). Beide Themen werden im Jahresprogramm 2026 vertreten sein. Mit Gruppen und Gemeinden erarbeite ich Strategien, um Suizid, Einsamkeit und die Stigmatisierung psychischer Erkrankungen zu bekämpfen – mein persönlicher Beitrag für die Schwachen unserer Gesellschaft.

Was ich schätze

Ich schätze die Begegnungen mit Brüdern, Weggemeinschaft, Jahresteam, helfenden Personen und Gästen im Kloster sehr. Auch außerhalb dieser Gemeinschaft – in meinem Beruf, beim Joggen oder unterwegs – habe ich großes Interesse an meinen Mitmenschen. Leider fehlt mir oft die Zeit, all den wertvollen Gesprächen nachzugehen, die sich anbieten.

Meine Großtante war mir ein großes Vorbild in Sachen Gastfreundschaft. In ihrem Sinne bin ich nun gerne ein Teil der gastgebenden Christusträger und freue mich, diesen besonderen Ort mitzugestalten.

Oliver Dordt

KONTAKT

Christusträger Bruderschaft

Kloster Triefenstein am Main
Am Klosterberg 2 · D-97855 Triefenstein

Tel +49.9395.777.0

Mail triefenstein@christustraeger.org

Christusträger Community

Gut Ralligen am Thunersee
Schlossweg 3 · CH-3658 Merligen

Tel +41.33.252.20.30

Mail ralligen@christustraeger.org

BANKVERBINDUNG

Raiffeisenbank Main-Spessart

IBAN DE91 7906 9150 0002 2084 82

BIC GENODEF1GEM

Raiffeisenbank Steffisburg

IBAN CH54 8080 8008 6970 5870 8

BIC RAIFCH22

*Besuchen Sie uns auch in folgenden
Social-Media Kanälen*



christustraeger.org

Wir nennen uns Christusträger. Dieser Name wurde bewusst gewählt:

In ihm drücken sich unser Anliegen und unsere Erfahrungen aus:

Von *Christus getragen* – *Christus tragen*. So ergänzen sich Name und Leitgedanke.



christusträger bruderschaft