

Mittelalterliches Kleinod am Rande der Schweiz

Unser Land ist reich an Klöstern. Und nicht wenige davon sind wahre Schätze, wie das Benediktinerinnenkloster St. Johann in der Val Müstair. Das Zentrum karolingischer Kunst und Kultur gehört zu den Unesco-Weltkulturgütern. Lebendig aber machen das Alpenkloster die Schwestern, die noch hier leben.

TEXT JULIANE LUTZ | FOTOS MAYK WENDT



Schön gelegen
im östlichsten Dorf
der Schweiz und an
der Grenze zu Italien

Nach Zernez fährt das Postauto lange durch die verschneite Einsamkeit des Nationalparks, bis die ersten Häuser auftauchen. Es scheint, als ob Müstair am Ende der Welt liegt. Nicht ganz, es ist nur das östlichste Dorf der Schweiz; bekannt durch das Kloster St. Johann, Unesco-Welterbe seit 1983. Karl der Grosse soll es im 8. Jahrhundert gegründet haben, als er nach seiner Krönung einen Schneesturm auf dem Umbrailpass mit Gottes Hilfe überlebte. Erst ein Mönchskloster, wurde es im 12. Jahrhundert zum Frauenkonvent. Heute leben in der herrlichen Anlage, die durch ihren Mix von Gebäuden unterschiedlichster Stilrichtungen fasziniert, noch neun Nonnen. Für Kunstinteressierte ist der weltberühmte frühmittelalterliche Freskenzyklus in der Klosterkirche aus dem 8. Jahrhundert ein Muss. Die Malereien, die Christus, Heilige und Szenen aus der Bibel zeigen, sind einzigartig und berühren tief. Sie sind es wert, in aller Ruhe betrachtet zu werden. Der

Schwester Lutgarde kümmert sich im Kloster um Kräuter und spielt Orgel

Plantaturm aus dem 10. Jahrhundert ist heute Museum. Beim Besuch des Refektoriums, des Dormitoriums und der Nonnenzellen, die im Winter eiskalt waren und bis ins 20. Jahrhundert genutzt wurden, erfährt man, wie die Klosterfrauen früher lebten.

Beten für den EHC Kloten

Sie tragen noch heute zur Besonderheit des Ortes bei. Zum Beispiel Schwester Lutgarde. Die 58-jährige Zürcherin kümmert sich um die Kräuterei, spielt Orgel, begleitet den Gesang und hilft, wo nötig. Mit 35 Jahren trat die gelernte Praxisassistentin in den Orden ein. Seit 2006 lebt sie in Müstair. «Sicher ist das Kloster eine eigene Welt, aber dann kommt durch Gebete und Psalmen die ganze Welt auf ihre Art zu uns», sagt sie. So bete eine Schwester regelmässig vor Matches für den EHC Kloten. Wie überall, menschle es auch hier. Sie wirkt mitten im Jetzt, weiss, was die Leute beschäftigt. Austausch hat sie genug, durch die Angestellten des Klosters oder wenn sich im Sommer alles um Kräuter dreht. Der lebensklugen Frau mangelt es



Die Wandmalereien aus karolingischer und romanischer Zeit sind weltberühmt

nie an Freiwilligen, die beim Sammeln und Verarbeiten von Quendel oder Gundelrebe helfen. Aus siebzig bis achtzig verschiedenen Kräutern entstehen Tees, Seifen und Salben, die in der «Butia» verkauft werden. Viele helfen immer wieder. Auch das Gästehaus des Klosters ist beliebt. «Ich denke, die Leute schätzen die besondere Atmosphäre bei uns, den Umgang mit der Natur beim Kräutersammeln und die Stille», so Schwester Lutgarde. ♦ muestair.ch



Was die Val Müstair noch zu bieten hat



Schöne Schneeschuhtouren

Am besten entdeckt man dieses Schneeschuhparadies mit den lokalen Wanderleitern. Eine reizvolle, etwa fünfstündige Rundtour führt von Buffalora beim Ofenpass nach Jufplaun. Den pyramidenförmigen Piz Nair im Rücken geht es erst sanft aufwärts, vorbei an prächtigen Arven und Bergföhren. Anschliessend führt die Strecke links vom Munt Buffalora über ein gefrorenes, verschneites Moorgebiet, das im Sommer nicht betreten werden kann. Bald ist links oben die Chasa da Cunfin zu sehen, die während des Ersten und Zweiten Weltkriegs von Schweizer Grenzwachen genutzt wurde. Der Anstieg auf 2289 Metern über Meer braucht etwas Kraft. Insgesamt sind auf der Tour 400 Höhenmeter zu überwinden. Von der Hütte aus bietet sich eine wunderbare Aussicht in die Bergwelt. Wer mit Guide Isidor Sepp unterwegs ist, hat die Chance, mit dem Feldstecher Bartgeier zu sehen. Er weiss, wo sich der Horst befindet. Zurück Richtung Buffalora führen die Spuren steil abwärts. Auf der letzten Etappe in der Val Murtaröl wohnt man sich inmitten all der Föhren und den Wasserläufen fast wie in Kanada.

val-muestair.ch

Alpine Handwerkskunst

1928 war die Val Müstair bitterarm. Frauen, die keine Aussteuer besaßen, durften damals nicht heiraten. Um den Missstand abzuschaffen, kauften der Pfarrer und zwei Handarbeitslehrerinnen ein paar Webstühle. So konnten die Frauen ihre Aussteuer selbst herstellen, einen Beruf erlernen und arbeiten. Das war die Geburtsstunde der Tessanda in Sta. Maria, eine von drei heute noch existierenden Handwebereien im Land. Längst gehört sie einer Stiftung und wird seit 2019 von Managerin Maya Repele geführt. Noch immer ist die Frauenförderung ein wichtiger Punkt. Die Tessanda bietet Arbeitsplätze zu guten Bedingungen, sodass Talbewohnerinnen nicht abwandern müssen. Die von Hand gewebten und genähten Artikel wie Kissenhüllen, Schals oder Teppiche sind hochpreisig, aber wunderschön und langlebig. Verwendet werden nur Naturgarne. Es gibt auch Werkstattführungen.

tessanda.ch

Ein sympathisches Skigebiet

An der Lawinentrainingsanlage Minschuns kann man allein oder mit Anleitung den Ernstfall üben; Tipp: Langlaufen auf der Höhenloipe La Muntagnarda minschuns.ch

Das Museum 14/18

In Sta. Maria erfährt man, wie gefährlich nah der Erste Weltkrieg ans Tal herankam. stelvio-umbrail.ch

Whiskys und Gins der Spitzenklasse

Gunter Sommer betreibt in Sta. Maria die laut Guinness-Buch der Rekorde kleinste Bar der Welt und brennt feinste

Whiskys. Tochter Katharina kümmert sich um die Ginproduktion. swboe.com, highglenwhisky.com

Hoteltipp

Helvetia, Müstair, freundliches Haus mit top Küche; Gäste können das Tesla Model 3 einen Tag für 99 Franken mieten (200 km inkl.); interessante Pakete für Schneeschuh- und Langläufer helvetia-hotel.ch

Gästekarte

Ab einer Übernachtung in den Betrieben im Tal Gratisnutzung der Linie Zernez-Müstair; vergünstigte touristische Angebote

Weitere Infos: val-muestair.ch, biosfera.ch