Jahresbericht Aus-Zeit-Haus 2003

erstellt von Dr. Gabriela Piber

I. Eröffnung des Auszeithauses

Das Auszeithaus am Rande des Klosterberges der Franziskanerinnen von Reute, wurde am Sonntag **09. März 2003** in Kooperation mit den Trägern (Franziskannerinnen von Reute, kath. Dekanatverband und ev. Dekanatverband), der Ökumenischen Ausbildungsstelle für beratende Seelsorge als freier Kooperationspartner, und den Sponsorn: CHG Meridian und der Sparkasse Ravensburg eröffnet.

Herr Prof. Dr. F. Steffensky (Praktische Theologie, Hamburg) hielt vor rund 300 Festgästen den ersten Festvortrag zum Thema: „Heilige Welten - Orte der Selbstunterbrechung". Danach konnten die Gäste das Auszeithaus persönlich besichtigen. Am Nachmittag erinnerte Frau Julia Onken (Frauenseminar Bodensee) in einem zweiten Festvortrag an „Die Kunst, als Paar zu überleben". Der Festtag schloss um 17.30 Uhr mit einer feierlichen Vesper im Kloster.

Presse und Fernsehen nahmen die Eröffnung des neuen Auszeithauses, mit seinem besondern Konzept für Jedefrau und Jedermann, sehr interessiert und mit großer Resonanz auf.

II. Stimmen der Presse

Nachfolgend einige Zeitungsartikel zum Auszeithaus - siehe Anlage.

III. Erste statistische Zahlen von April - Dezember 2003

Anruferinnen und Anrufer gesamt:	**260**
Weitergeleitete Gespräche - Erstgespräch	**54**
Schnupperwochenende	**15**
Reguläre Auszeit	**42**
BesucherInnen des Auszeithauses gesamt:	**57**

Erstgespräch aber kein Kontakt	**Krankheit**	**2**
	braucht ein anderes Setting (Gruppe, SE)	**4**
	psychosomatische Kur	**3**
	psychiatrischer Aufenthalt	**2**
	zum Erstgespräch nicht gekommen	**1**

Statistik im Jahresverlauf:

	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
regulär:	**4**	**5**	**4**	**8**	**7**	**2**	**6**	**4**	**2**
schnuppern:		**2**		**8**		**4**	**1**		

1. Weibliche Besucherinnen:	**26**
Männliche Besucher:	**8**
Paare:	**4**

2. Alter:	**20 - 30 Jahre**	**4**	
	30 - 40 Jahre	**12**	
	40 - 50 Jahre	**5**	
	50 - 60 Jahre	**14**	
	60 - 70 Jahre	**5**	
	70 - 80 Jahre	**0**	
3. Lebenssituation:	**in Beziehung lebend**		**3**
	verheiratet	**25**	
	getrennd lebend	**3**	
	geschieden	**3**	
	alleinlebend	**6**	
	alleinerziehend	**1**	
	verwitwet	**1**	
3. Dauer des Aufenthalts:	**1 Woche**	**38**	
	2 Wochen	**3**	
	3 Wochen	**1**	
4. Berufsgruppen:	**nicht berufstätig**	**2**	
	helfender Beruf	**15**	
	bäuerlicher Beruf	**1**	
	handwerklicher Beruf	**1**	
	kaufmännischer Beruf	**3**	
	lehrend/erziehender Beruf	**13**	
	technischer Beruf	**2**	
	hauswirtschaftlicher Beruf	**1**	
	medizinisch/therapeutisch	**0**	
	in Rente	**3**	
	arbeitslos	**1**	

5. PLZ und Ort	**38...**	**Schöningen**	**1**
	88....	**Ravensburg / Oberschwaben**	**19**
	85 ...	**Freising**	**4**
	89 ...	**Alp / Heidenheim**	**6**
	70 ...	**Stuttgart / Umgebung**	**6**
	72 ...	**Reutlingen**	**3**
	78 ...	**Schwarzwald**	**2**
	73 ...	**Kirchheim**	**1**

6. Informiert durch:	**Freunde / Bekannte**	**7**
	Therapeuten / Berater / Ärzte	**3**
	Zeitung	**10**

Radio	**2**
TV	**8**
Internet	**1**
Ökumen. Ausbildungsstelle / TS	**2**
Kloster Reute	**7**
Sonstiges	**2**

7. Auslöser für die Inanspruchnahme der Auszeit:
(Mehrfachangaben möglich)

spirituelles Auftanken	**12**
Abstand zum Alltag	**22**
Lebensbilanz	**3**
Regeneration	**16**
Prophylaxe / Psychohygiene	**4**
eigene Krankheit	**4**
Krankheit und Pflege von Angehörigen	**4**
Tod von Verwandten / Bekannten	**1**
persönliche Lebenskrise	**10**
Paarkonflikte	**8**
Familienkonflikte	**9**
Verlust des Arbeitsplatzes	**1**
Erschöpfungssituation	**11**

8. Erwartungen und Ziele für die Zeit des Aufenthalts:
(Mehrfachangaben möglich)

zur Ruhe kommen	**24**
zu mir finden	**12**
Stille finden	**8**
spirituelle Impulse	**10**
einfach durchatmen	**6**
Abstand zum Alltag	**15**
kritische Lebenssit.	**12**
Neuorientierung	**18**
Erholung	**14**
Standortbestimmung	**4**

9. Art der beanspruchten Gespräche:

psychologisch- therapeutische Gespräche	**31**
geistliche Gespräche	**11**

10. Ermäßigung beansprucht: 2

IV. Auswertung der Erst- und Abschlussgespräche: Was Menschen motivierte ins Auszeithaus zu gehen und welche Rückmeldungen sie gaben - eine kleine Stichprobe.

1. Welche wichtigen Erfahrungen haben die TN gemacht?

* Das man mit anderen Menschen über die Probleme redet und nicht immer für sich behält.
* Die Gelassenheit, Ruhe, die Einfachheit und die liebevolle Art der Schwestern hat mich beeindruckt.
* Besitz macht nicht unbedingt glücklich. Deshalb loslasen von Fixierungen.
* Man sollte sich auf das Wesentliche konzentrieren.
* Dass ich es mir Wert bin mich wichtig zu nehmen, und auch meine Bedürfnisse als wichtig und richtig zu erachten. Ich bin es wert da zu sein, ich bin es wert es mir gut gehen zu lassen. ich bin es wert für mich da zu sein. Es ist gut, dass ich ich bin und dass es mich gibt. Auch ich bin ein wertvoller Mensch! Eine Erkenntnis, die ich erst hier spüren und fühlen konnte.
* Ich habe gelernt was Ruhe und Stille heißt; daß alles Zeit braucht und langsam vorwärts geht; daß Auszeit etwas schönes ist; daß es wichtig ist, einmal das zu machen was man möchte und nicht was man muß.
* Es war für mischt wichtig zu erfahren, dass ich tatsächlich in der Lage bin, von heute auf morgen aus einem umtriebigen Leben einzutauchen in die Stille (allerdings mit Einschränkungen - die positive Begegnung mit zwei fremden Frauen), zu erfahren, dass ich von meinen alltäglichen Gewohnheiten

(Zeitung, Fernsehen, Telefon ...) keine vermißt habe, ich habe aber auch wieder die Erfahrung gemacht, das ich nicht grundsätzlich allein leben will (kann?).

* Stille wirkt oft sehr beruhigend auf mich.
* Es ist für mich ungemein wichtig, immer wieder zur Ruhe zu kommen, um mich auf mich besinnen zu können. Wenn ich „bei mir bin“, entwickle ich Kraft und Schwung für den Alltag und sehe mein Gegenüber (wieder) mit anderen Augen.
* Dass es wichtig ist und gut tut sich eine Auszeit zu geben; die vier Wände zu verlassen, den Kreis darin zu durchbrechen, Distanz zu legen, aus der Distanz alles anzuschauen und sich zu fragen: Wie komme ich klar in einer neuen Umgebung? Mit neuen Menschen? Ich muss mich beiden stellen - Rückzug ist nur eingeschränkt möglich - Veränderung ist möglich - ! Ich konnte besser auf mich hören, mich besser sorgfältig wahrnehmen, achtsamer mit mir umgehen!
* Stille und Ruhe stundenlang genießen - ruhig zu werden und zu sein - wirklich nur an mich zu denken. Gelassenheit erfahren.

2. Was wurde als hilfreich und unterstützend erlebt?

* Das therapeutische Gespräch hat mir gut getan.
* Der aufgeschlossene Umgang der Schwestern. Man fühlt sich ernst genommen, angenommen.
* Die Einführung in die Stille.
* Die Landschaft, das schöne Licht, die fertigen Mahlzeiten, die Nähe des Klosters, die Freundlichkeit, die Heiterkeit von Schwestern. Das Gefühl herzlich willkommen zu sein. Einen kompetenten Gesprächspartner zu haben. Das San Damiono-Kreuz im Keller - der Raum unter dem Dach - die Hilfsbereitschaft untereinander.
* Meditation, Körperwahrnehmung, psychologische Gespräche, Garten, Blick auf die tolle Landschaft, alle Schwestern waren unheimlich freundlich, Küche war toll, helles, freundliches Zimmer,
* Dass jemand jeden Tag vorbeischaute.
* Eine völlig neue Einsicht in das Leben der Nonnen zu bekommen.
* Die Herzlichkeit und Wärme die einem hier durch die Menschen entgegenstrahlt.
* Gespräche und Gedankenaustausch mit Seelsorgern, Schwestern und Kloster.
* Die Meditation und Einführung in die Stille.
* Allein sein, und doch nicht allein im Raum - eigene Gestaltung.
* Es waren die unterschiedlichen Angebote, vor allem die Personen - vielen Dank.
* Die geistlichen Gespräche und die Begleitung jeden Tag.
* Die liebevolle Zuwendung der Schwestern und die Nähe zum Kloster, gute begleitende Gespräche,

die beiden (unterschiedlichen) Meditationen, die Natur vor der Haustür, die zeitliche Ungebundenheit, die Aktivitäten mit den anderen beiden Frauen.

* Die anfänglich als unangenehm empfundene Ruhe ca. eineinhalb Tage wurde am dritten Tag von einer angenehmen ruhigen Gelassenheit abgelöst. Es war sehr angenehm keinen Zeitplan einhalten zu müssen.

3. Was wurde als schwierig, störend erlebt oder hat gefehlt?

* Den Mut überhaupt ins Auszeithaus zu gehen.
* Ich hätte mich eine intensivere Betreuung gewünscht - jeden Tag etwas.
* Ich hätte gerne och mehr Gespräche gehabt - auch spirituelle.
* Ich brauchte zwei Tage bis zur inneren Ruhe

4. Anregungen und Wünsche an die Organisation?

* Mehr spirituelle Begleitung.
* Das Auszeithaus nicht zu voll werden lassen. Wir waren hier zu zweit und es war optimal.
* Nicht mehr als drei Leute im Haus.
* Man sollte wissen ob man allein oder zu mehreren im Haus ist.
* Begleitende Gespräche sollen bereits am Montag beginnen.
* Bitte Prospektmaterial auslegen.
* Dass es auch die Möglichkeit einer 10tägigen Auszeit geben würde.

5. Was kann ich für meinen Alltag zu Hause mitnehmen?

* Das man Zeit für sich nimmt, und die sich Zeit für die Schweigestunden nimmt.
* In Ruhe und Gelassenheit meine Arbeit zu tun. Eins nach dem Anderen. Nicht 10 Sachen aufeinmal erledigen wollen.
* Eine tägliche kleine Auszeit.
* Ich werde mir in meinem Rückzugszimmer eine stille Ecke einrichten, ähnlich wie beim Meditationsraum und abend eine stille Zeit einbauen.
* Stilles Sitzen, atmen, bei mir sein, beten, zur Ruhe kommen.
* Ruhe und Langsamkeit: Was hat Zeit und was eilt?
* Regelmäßige Yoga-Entspannung, kleine Auszeiten im Alltag einbauen, bewußt Alleinsein planen

und aushalten.

* Immer wieder einmal abschalten - an nichts denken müssen.
* Ich möchte mir täglich eine Stunde der Abgeschiedenheit gönnen, um dabei meinen Bedürfnissen entsprechen zu meditieren, zu lesen oder Musik zu hören.
* Dass ich achtsamer mit mir - und anderen umgehen möchte (Werschätzung). Dass ich durch Essen (meine Konfliktbewältigung) meine Symptome zudecke und sie also so auch nicht angehen kann (wichtige Erkenntnis). Ich nehme vorallem auch die Entspannungsübungen mit.
* Dinge, hauptsächlich unangenehme auf sich zukommen lassen und dann erst reagieren.

6. Würde ich eine solche Auszeit wiederholen wollen?

JA .....13..... Personen:

Weil:

* Es hat mir gut getan, die Leute sind sehr nett zu einem.
* Ja, Weil man in Bestimmten Abständen eine ‚Rufhezeit für sich braucht in der man nachdenken kann, seine Gedanken ordnen kann.
* Unbedingt Ja, ich habe einfach jetzt so pos. Erfahrungen damit gemacht (es ist besser als jeder Kurs für mich!). Ich könnte mir vorstellen jedes Jahr eine Woche pures Auftanken hier.
* Loslassen, sich selbst sein und neu aufladen. Altes überdenken und neue Wege angehen.
* Balsam für die Seele
* Eine Woche war mir fast zu kurz, ich hätte gerne gleich verlängert, daher würde ich eine Wiederholung auf jeden Fall, nach Möglichkeit noch in diesem Sommer machen wollen.
* Auf jeden Fall! Das Auszeithaus war für mich eine große Wohltat in jeder Hinsicht.
* Weil es mir gut getan hat die alltägliche Umgebung ab und zu zu verlassen um neue Blickwinkel zu bekommen.

NEIN .....0.....Personen

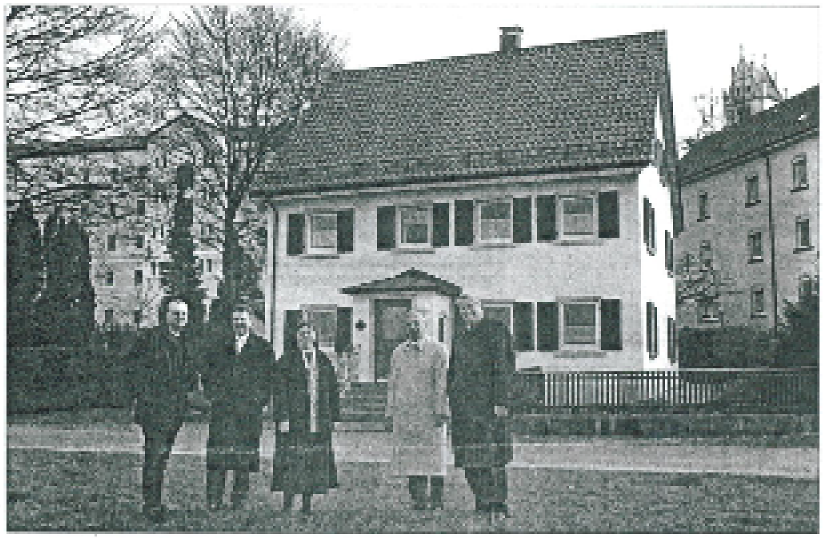
7. Sonstiges:

* Herzlichen Dank für diese hilfreiche,, schöne, stille Woche.
* Ich möchte einfach noch ein herzliches Dankschön an das ganze Auszeit-Team sagen. Eure Arbeit ist so unglaublich wertvoll, wichtig und richtig. Es sind so Kleinigkeiten, die zum Wohlbefinden beitragen, frische Blumen, ein liebes Wort, ein offenes Herz ..
* Ich fühle mich so sehr aufgetankt und erfüllt und das bereits nach einer Woche.
* Mir hat es gut gefallen.
* Das Essen ist gut, die Sauberkeit ist sehr gut.
* Die psychologischen Gespräche waren hier so wichtig und richtig, ein rundes Bild in diesem Konzept.
* Ich wünsche dem Tram des Auszeithauses viel Erfolg mit dieser Arbeit.
* Der Aufenthalt ist zu teuer. Ich fände 30,-- bis 35,-- Euro angemessen.
* Eine Woche Aufenthalt ist mir zu kurz, zwei Wochen sind Minimum, um eine nachhaltige Wirkung zu erzielen. Vielleicht wären auch 10 Tage möglich.
* Vielen Dank dafür, dass an „Alles“ gedacht war.

Anlage: Pressestimmen

Schwäb. Jan 2003

„Auszeithaus"



Sozialsponsoring ermöglicht das Auszeithaus in Reute (von links): Jürgen Blattner (Telefonseelsorge), Peter Hanke (CHG-Vorstand), ... Link, Dekan Jochen Tolk, Dekan Norbert Wahl.
Foto: Daniel Hormann

Beim Nicht-Tun wieder zu sich finden

BAD WALDSEE - Ausgebrannt vom Beruf, erschöpft vom Alltag - gerade vor Weihnachten leiden viele unter Stress. Im „Auszeit-Haus" auf dem Klosterberg in Reute sollen Einzelne und Paare wieder zu Atem kommen und sich neu orientieren können. Gesponsert wird das ökumenische Angebot von der Wirtschaft.

Von unserem Redakteur
Berthold Rueß

„Auszeithaus"

Abstand vom Alltag zur Neuorientierung im Leben

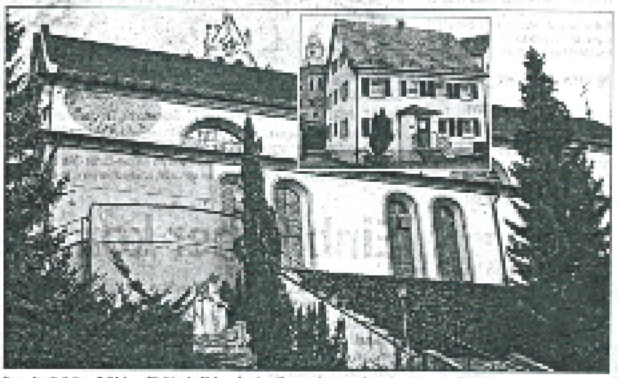
Die Kreisredaktion erreichen Sie unter 07541/7005-242 oder per e-mail: ...

Schwäb. Zeitung ... Dez. 2003

Man muss nicht gleich ins Kloster

Stress im Beruf oder mit der Familie? Dann ist vielleicht eine kleine Auszeit fällig. Die gibt es jetzt in betreuter Form, auch außerhalb von Klostermauern: In Bad Waldsee hat das „AusZeit-Haus" eröffnet. Ohne Zwang zum Beten kann man sich hier selbst auf die Spur kommen.

[illegible]



Das „AusZeit-Haus" (kleines Bild) liegt in Sichtweite des Klosters Reute – aber ohne Zwang zum Beten. FOTO: [illegible]

[illegible]

Mindestens eine Woche

Mindestens eine Woche sollte man sich für das „AusZeit-Haus" in Reute Zeit nehmen. Es gibt aber auch die Gelegenheit zum Schnupper-Wochenende.

[illegible]

INFO

Informationen und Anmeldung zum „AusZeit-Haus" gibt es bei der Ökumenischen Ausbildungsstelle in Ravensburg, [illegible]

Wochenblatt 13. März 2003

Ein Haus zum seelischen Regenerieren

BAD WALDSEE-REUTE – Auf dem Areal des Klosters der Franziskanerinnen von Reute ist gestern eine ökumenische Einrichtung eröffnet worden: ein „AusZeit-Haus". Träger dieser Einrichtung sind die beiden großen Kirchen sowie die Ökumenische Ausbildungsstelle Ravensburg. Deren Team und zwei Schwestern des Klosters Reute kümmern sich um die Gäste dieses AusZeit-Hauses.

Von unserem Redakteur Anton Wassermann

[illegible]

Die Psychotherapeutin Dr. Gabriela Fiber – sie gehört zum Mitarbeiter-Team – stellte das Konzept des AusZeit-Hauses vor. Foto: Wassermann

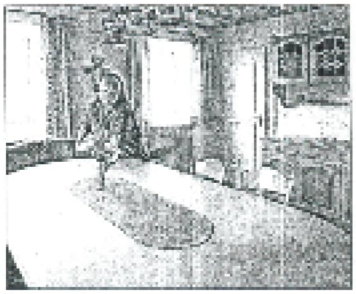
[illegible]

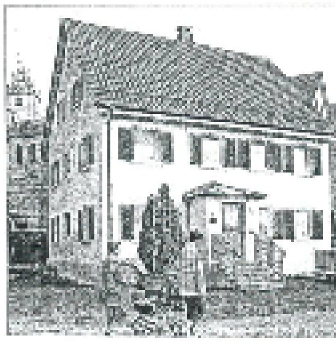
Schwäbische Zeitung 10 März 2003

9

Stille, Beschaulichkeit, Schönheit und Natur

Ein Haus für Rückzüge aus dem Alltag und neue Orientierung durch Stille und Gespräche





Gespräche, Übungen, Meditationen

Schnupperwochenenden

„AusZeithaus" erfolgreich gestartet

Schwäbische Zeitung 5. Nov. 2003