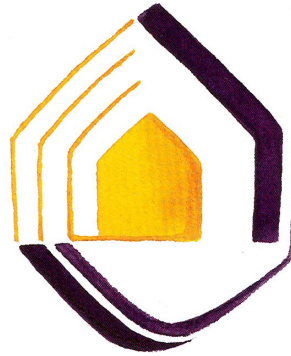


Jahresbericht AusZeit-Haus 2005

erstellt von Dr. Gabriela Piber - Leitung AZH



„In jedem ruht eine Quelle. Manchmal ist sie ausgetrocknet und das Wasser abgestanden. Dann braucht es die Einfachheit einer Aus-Zeit um wieder zum Wesentlichen zu kommen.“ AusZeit-Haus Gast 2005



Das AusZeit-Haus ist ein Ort, an dem Menschen ein begleiteter Rückzug zur psychischen und geistig-spirituellen Sammlung und Neuorientierung möglich wird. Sowohl die psychologische als auch die spirituelle Begleitung werden von fachlich ausgebildeten Personen übernommen.

Die Firma **CHG Meridian Computerleasing aus Weingarten** sponsert die fachliche und spirituelle Begleitung im AusZeit-Haus mit bis zu € 25.000,-- im Jahr. Wir danken der Firma für diese Unterstützung ganz herzlich. Damit ist es auch möglich, dass das AusZeit-Haus in der Art und mit dem Angebot wie es derzeit besteht so erfolgreich sein kann. Es ist in den drei Jahren ein interessantes psychologisches und spirituelles Angebot unserer Region geworden.

Unser Dank gilt weiters dem **Kloster Reute** und den Schwestern, die in liebevoller Weise für die Gäste des AusZeit-Hauses sorgen und die notwendige Infrastruktur zur Verfügung stellen, sowie dem **AusZeit-HausTeam**, das kompetente und sehr geschätzte Arbeit geleistet hat. Dank der Unterstützung und Sorge der **Träger** erhält das Projekt AusZeit-Haus in Oberschwaben einen guten Namen und eine breite Öffentlichkeit. Allen Mitwirkenden sei somit herzlich für Ihren Beitrag zum AusZeit-Haus gedankt in der Hoffnung auch weiterhin Unterstützung zu erfahren.

AusZeit

- eine Zeit, um herauszutreten aus der gewohnten Umgebung
- eine Zeit, sich selbst zu beschenken
- eine Zeit, um sich einzulassen auf die Kraft der Stille
- eine Zeit, um das eigene Leben aus einer anderen Perspektive wahr zu nehmen
- eine Zeit, um der Wirklichkeit zu begegnen und in ihr Ruhe und Frieden zu finden
- eine Zeit, um Altes loszulassen und eigene Kraftquellen neu zu entdecken
- eine Zeit, um kleine Schritte entschieden zu wagen
- eine Zeit, um die Schönheit der Schöpfung und des Lebens neu zu entdecken

Trägerkonferenz und Trägerschaft des AusZeit-Hauses

Das dritte Jahr des AusZeit-Hauses prägt die Überarbeitung der bisherigen Trägervereinbarung. Zu den grundlegenden Veränderungen der Vereinbarung gehört, dass nun die Rechte und Pflichten der Träger und der Leiterin/des Leiters des AusZeit-Hauses genau umschrieben sind. Außerdem wurde festgelegt, dass das AusZeit-Haus sich selbst tragen muss.

Die psychologische und spirituelle Orientierung der Arbeit im AZH ist eine optimale Ergänzung des Seelsorge- und Beratungsangebotes der TelefonSeelsorge.

Bekanntmachung des AusZeit-Hauses

Zu Beginn es Jahres 2005 wurde das AusZeit-Haus in Oberschwaben in den Katalog für Exerzitien aufgenommen: „Urlaub und Besinnung in Klöstern und Einkehrhäusern der evangelischen Landeskirche in Württemberg und des Bischöflichen Ordinariats der Diözese Rottenburg-Stuttgart Hauptabteilung IVa, / Pastorale Konzeption“.

Pressemitteilung

- Bericht in der Schwäbischen Zeitung: „Zu sich selbst finden“ vom 13. Mai 2005
- Bericht in der Schwäbischen Zeitung: „Schwestern, beten Sie für mich“ .18. Juli 2005.
- Bericht in Publik-Forum vom 12. Mai 2005 (siehe Beiblatt)

Fernsehsendung

20. Juli 2005 Bericht mit Film von Theresia Bloemer und Interview mit Frau Dr. Piber in der Landesschau SWR 3. Dieser Film ist u.a. auf der Homepage des Aus-ZeitHauses unter www.ausbildungsstelle.de mit Link zum AusZeit-Haus zu sehen.

„TIME OUT“

„Der Trainer legt die Hände zu einem T und signalisiert damit dem Schiedsrichter, dass er mit seinen Spielern reden will.

„AusZeit“ – Time out

Beim Basketball wird die Spielzeit angehalten.

Eine Uhr misst die 30- Sekunden AusZeit.

Die Spieler versammeln sich um den Coach.

- das Spiel wird reflektiert
- guter Einsatz gelobt
- Fehler und Unsicherheiten angesprochen
- wenn nötig, wird die Taktik geändert

Korrektur und Ermutigung in 30 Sekunden!

Gut, dass ich fünf Tage hier verbringen durfte.“

Aus dem Gästebuch März 2005

Präsentation und Information über das AZH bei folgenden Veranstaltungen und Einrichten:

12. März 2005 Frühstückstreffen für Frauen in Deutschland e.V. in Ravensburg
Mehr als ein Frühstück (ca. 353 Frauen)
01. Juni 2005 Sitzungsbeirat für die regionale Religionslehrerfortbildung am RPI
20. Juni 2005 Hospitzgruppe Ravensburg
11. Mai 2005 Sozialstation St. Vinzenz - Wangen, Gesprächskreis für Angehörige
Demenz

Kontakt und Austausch mit:

- der Psychosomatischen Klinik Bad Grönenbach. Kooperation mit der Privatabteilung zur Burn-Outbehandlung (Leitung Dr. Jürgen Klingelhöfer)
- und dem Europakloster Gut Aich am Wolfgangsee bei Salzburg (Leitung Dr. P. Johannes Pausch).

AZH-Team und Kräuterlabyrinth

Das Sommer-Teamtreffen des AusZeit-Hauses fand in diesem Jahr am 21. Juni 05 im Kloster Reute selbst statt. Franz Maier, der Gärtner, Arbeitstherapeut und Kenner des Duftkräutergartenlabyrinths führte in sein Wissen der alten Klosterheilkräuterkunde und in das Wissen um die Bedeutung des Labyrinths von Reute, als Heils- und Lebensweg der Seele ein. Er zeigt damit dem Team, wie er mit den Besucherinnen vom AusZeit-Haus arbeitet und welche Möglichkeiten der Begleitung der AusZeit-Hausgäste durch seine Arbeit im letzten Jahr noch dazugekommen ist.

„Time out – hieß es auch für mich!

Als ich mich auf einem Spaziergang umdrehte und das AusZeitHaus und den riesigen Klosterkomplex sah, ging mir durch den Kopf: „Hier kann es mir gut gehen, wenn so ein großes Kloster mir den Rücken stärkt.“

Diese Rückenstärkung durfte ich durch die aufmerksame und einfühlsame Begleitung erfahren.

Danke allen die dafür sorgen, dass das „Organisatorische“ so erfrischend unkompliziert abläuft und so viel Freiraum für persönliche Bedürfnisse lässt. Trotz recht leerem Haus war die Zeit voll, erfüllt mit Impulsen, Emotionen, Aufbrüchen und Geschehnissen, die sich wundersam ineinander gefügt haben – und doch nie überfüllt, so dass immer Luft (und Atem) war, die neue Fülle

Aufbrüchen und Geschehnissen, die sich wundersam ineinander gefügt haben – und doch nie überfüllt, so dass immer Luft (und Atem) war, die neue Fülle wahrzunehmen. DANKE!“

Aus dem Gästebuch April 2005

Erweiterung des Angebots durch Massage im Haus

Seit 2005 ist durch Frau Karina Sparn es auch möglich geworden, auf Anfrage eine Gesichtsmassage zur Entspannung und Erholung direkt im AusZeit-Haus zu bekommen. Die Erfahrung zeigte, dass ca. 1/3 der Gäste dieses neue Angebot sehr gerne in Anspruch nehmen.

Statistik und Zahlen 2005:

77 Personen waren insgesamt im AZH

Anfrage und Versand von Infomaterial:	ca. 204 Personen
5 Schnupperwochenenden	20 BesucherInnen
Reguläre Auszeit 1-3 Wochen	57 BesucherInnen
Eine Ermäßigung pro Tag von € 10,-- erhielten	7 BesucherInnen

	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
regulär:	8	5	4	0	1	2	4	14	8	2	5	4
schnuppern:	2			5		5			3	5		

Der Großteil der AusZeit-Hausgäste bleibt eine Woche von Freitag bis Freitag. Nur 3 Personen konnten sich für drei Wochen Zeit nehmen und 4 Personen buchten 2 Wochen. Auf Grund von großer Anfragen, wurde ein zusätzliches Schnupperwochenende im Oktober angeboten. Die Belegung zeigt einen guten mittleren Wert und ist im Vergleich zum Vorjahr mit nur 7 Personen weniger gut stabil.

Eintragungen ins Gästebuch und Erfahrungen einer AusZeit

„Time out – hieß es auch für mich!

„Sich so akzeptieren, wie man ist nicht mehr und nicht weniger. Ja sagen und Schritte wagen in eine Zukunft die offen ist. Meine Begleiterinnen geben mir Mut – dafür herzlichen Dank!“

Aus dem Gästebuch Juli 2005

„Ich empfinde tiefe Dankbarkeit darüber, dass ich einfach (hier) nur „sein durfte“.
Nichts erledigen, nichts organisieren, nichts klären müssen.
Einfach mir nachspüren, reinhorchen und nur Zeit für MICH haben.“

**„Der ist kein freier Mensch, der sich nicht auch
einmal dem Nichtstun hingeben kann.“ Cicero**

Dieser Ort mit seiner unglaublich friedvollen Atmosphäre hat mein Herz tief berührt.
Meine Gesprächsbegleiterin war in der AusZeit Woche sozusagen meine
„Impulsgeberin“. Durch sie fand ich schneller wieder zu einer Klarheit zurück.
DANKE“

Aus dem Gästebuch August 2005

Aus – Zeit

„Angekommen mit gemischten Gefühlen. Was erwartet mich?

Angst und Unruhe kommt auf:

für eine Woche nicht mehr erreichbar sein für die „wichtigen“ Dinge des Lebens.

Dann die nächsten Tage:

befreiende Gespräche, die Begleitung mit Herrn Sandberger...wandern...Natur...Besinnung
in einer kleinen Kapelle...Stille...Loslassen...!

Die Angst verschwindet, Hoffnung und Kraft kehrt zurück. Ich muss nicht mehr
schauspielern...ich darf ich sein.

Acht Tage...so kurz und doch so lang.

Acht Tage...ausserhalb meines „normalen“ Lebens und deshalb so wertvoll.

Ob ich meine Mitte gefunden habe, weiß ich nicht. Ich bin ihr aber sicherlich sehr nahe
gekommen.

Ich werde an diese Zeit immer zurückdenken. sie wird mir helfen, wenn sich wieder
Hindernisse vor mir auftun.

Herzlichen Dank an die Begleiter, die mir diese Erfahrungen ermöglicht haben.

Herzlichen Dank auch an all die andern, die im Hintergrund dafür gewirkt haben, dass
meine AusZeit auch eine Wohlfühl-Zeit war.“

Aus dem Gästebuch Oktober 2005

„Keiner wird gefragt wann es ihm recht ist Abschied zu nehmen von Menschen, Gewohnheiten, sich selbst, irgendwann plötzlich heißt es damit umgehen. Ihn aushalten, annehmen diesen Abschied, diesen Schmerz des Sterbens, dieses Zusammenbrechen, um neu aufzubrechen.“

Nach zwei Wochen hier im Haus sind es vor allem meine Bilder die ich mitnehme, die Stille, die liebevolle Begleitung.

Was wir dem Gebet anvertrauen – unseren kleinen Sohn – der viel zu früh von uns gegangen ist.“

Aus dem Gästebuch Dezember 2005

Menschen die ins HausZeit-Haus kommen:

- haben sich und ihre Lebenssituation ernst genommen und hoffen auf eine Veränderung
- suchen einen Ort, an dem sie für ihre Lebenssituation Gehör und neue Impulse finden
- bringen viel Bereitschaft mit, ihren Standort zu suchen und durch die Begleitung in einer persönlichen Auseinandersetzung einen Weg zu gehen
- machen häufig die Erfahrung, dass der Ortswechsel, die Stille, wenig Ablenkung und die konzentrierte Gesprächsbegleitung schon in wenigen Tagen zu einer zielgerichteten Auseinandersetzung mit ihrem Thema führt.
- erleben konkret, dass „weniger“ im Leben „mehr“ ist
- gehen am Ende der AusZeit gestärkt wieder, mit konkreten Anregungen durch die Gespräche mit den BegleiterInnen und durch die Erfahrungen in den Angeboten
- gehen aus der AusZeit mit einem entspannten und gelösten Gesichtsausdruck

Sr.M.Birgitta Harsch / Ansprechpartnerin für's AusZeit-Haus

Bericht einer AusZeit-Haus Besucherin, 42 Jahre, Mutter von zwei Kindern

Für mich war wichtig, das Loslassen von Gewohnheiten und diese neue zu überdenken; mich ganz bewusst frei machen vom Alltag; Ankommen, Dasein, sensibel, zärtlich, eigen, innig, tief.

„Die Woche Urlaub in welcher mein Mann bei den Kindern war hat mir sehr gut getan. Es war für mich auch sehr entlastend, den Ort zu kennen und keine halbe Weltreise machen zu müssen, um mich hier ganz tief zu erholen und zu entspannen. Schön, dass es so etwas in unserer schnelllebigen Zeit gibt. Ich finde es ganz wichtig, dass es etwas gibt, wo Man/Frau wieder einmal langsam geht, tiefer schmeckt, mehr sieht, bewusster atmet und nachspürt, wo der Atem überall fließt.

Ich habe für mich wahrgenommen, dass man mutig sein darf sich selber zu fühlen. Es ist wunderschön dass ich bin und ich durch die Schwestern wurde mir wieder bewusst, dass ich kein Zufall, sondern ein schöner „Einfall Gottes“ bin und aus dem Vollen schöpfen

darf. ...

In jedem ruht eine Quelle. Manchmal ist sie ausgetrocknet und das Wasser abgestanden. Dann braucht es die Einfachheit um wieder zum Wesentlichen zu kommen. Wir „schminken soviel drüber“. Aber in der Stille und Einfachheit kommen wieder neue Gedanken ans Tageslicht und gewinnt das Leben wieder an Geschmack, wird es wieder frisch...“.

Auf die Frage, was sie von Ihrer AusZeit mit in den Alltag genommen hat, antwortet sie: „Ich machte mir jetzt öfters eine Tasse Tee oder Kaffee und sitze damit in meinem Sessel auf der Terasse und atme ganz tief und bewusst ein und aus und sage Danke dass ich da bin. Und ab und zu gehe ich bewusst alleine spazieren und schweige und höre.

Frau J. kündigt an, dass sie sich es zur Gewohnheit machen möchte einmal im Frühjahr ins AusZeit-Haus zu gehen: „Ja, ein mal im Jahr schenke ich mir eine Woche hier in Reute. Es ist ein besonderer Ort, wo man spürt, dass es den Menschen hier um den Mitmenschen geht und das ist nicht überall so, das tut gut“. Besonders die Arbeit im Garten und mit den wunderbaren Duftkräutern und das Gehen im Kräuterlabirynth, war für mich eine besondere Wohltat und ich freue mich schon wieder darauf“.

Erfahrungen einer AusZeit

„Die Gründe für meine AusZeit waren berufliche Schwierigkeiten, Beziehungsprobleme, Probleme im Umgang mit meiner Tochter. Hinzu kam die Anspruchs- und Erwartungshaltung meiner 82 jährigen Mutter.

Ich war restlos überfordert, wollte es allen und jedem recht machen und bin dabei selbst auf der Strecke geblieben. Ich hatte das Gefühl, mich selbst verloren zu haben.

Hier im AusZeithaus bin ich angekommen, wurde angenommen, verstanden und begleitet. Ich bekam Hilfestellung zur Bewältigung meiner Probleme und habe dabei wieder die ersten Schritte zu mir selbst gewagt.

Jeder Spaziergang um den Klosterberg war wie ein Sonnenstrahl. von den Schwestern die mir begegnet sind, bekam ich jedesmal ein Lächeln und ein freundliches Wort, ebenso von Pater Edmund. Soviel Wärme, Geborgenheit und Fürsorge kenne ich aus „meiner Welt“ nicht.

Ich hoffe und wünsche mir, dass ich diese Sonnenstrahlen mit in meinen Alltag nehmen kann, damit sie ganz hell strahlen, wenn es bei mir wieder dunkel wird. Ich hoffe, dass es mir gelingt, Raum und Zeit für Stille zu schaffen, um mich nicht wieder zu verlieren.“

„ Hoffen heißt:

Gedanken der Zuversicht und des Vertrauens sammeln.

Dadurch entsteht ein Schutzwall, der der Hoffnungslosigkeit stand hält.“ Udo Dez. 2005

Ein ganz, ganz herzliches Dankeschön an Sr.Birgitta, Sr.Siegfrieda, Sr.Silveria und das

Küchenteam, ebenso an Fr.Piber und Herrn Braun.

Reute, 23.01.06