

auszeithaus
oberschwaben



Jahresbericht 2012

Inhaltsverzeichnis

Jahresrückblick 2012	S. 3
Abschied von Herrn Codekan Lange	S. 4
Neuer Sprecher in der Trägerkonferenz des AZH	S. 5
Statistik Auszeithaus Oberschwaben 2012	S. 6
Gesamtstatistik im Überblick	S. 7
Statistik der Geschäftsstelle	S. 8
Inhaltliche Impulse	S. 9
Burnout in aller Munde	S. 9
Impulse aus der Auszeit im Labyrinth	S. 12
Rückmeldungen zu einer regulären Auszeit	S. 13
Ein Bericht aus der Maltherapie	S. 14
Auszeitwochenende für Paare	S. 15

Titelbild: Schwestern im Kloster Reute bei der Verarbeitung von Kräutern 2012 (Foto:G.Piber)

Jahresrückblick 2012

Das Jahr 2012 war für das Auszeithaus ein Jahr von Licht und Schatten. Während das Auszeithaus wieder von vielen Menschen mit guten Erfahrungen belegt wurde, mussten wir von unserem Sprecher in der Trägerkonferenz und Vorstandsvorsitzenden der TelefonSeelsorge, Herrn Codekan Lange nach Ostern Abschied nehmen. Wir werden Herrn Codekan Lange in dankbarer und wertschätzender Erinnerung behalten.

Wir waren froh, dass der stellvertretende Vorsitzende in der TelefonSeelsorge die Vertretung in der Trägerkonferenz übernommen hat und von dieser zum neuen Sprecher gewählt wurde. Als stellvertretender Sprecher in der Trägerkonferenz wurde Herr Pfr. Bertel gewählt. Wir danken dem neuen und dem stellvertretenden Sprecher für ihren engagierten Einsatz für das Auszeithaus Oberschwaben.

Bis auf vier Wochen Klosterurlaub und einer Belegungswoche durch das Bildungshaus bestand im Auszeithaus das ganze Jahr über die Möglichkeit einer regulären Auszeit von einer bis drei Wochen. Darüber hinaus fanden fünf Schnupperwochenenden und vier thematische Auszeitangebote statt. Insgesamt haben **174 Gäste** und somit gleich viele wie im Vorjahr das Angebot des Auszeithauses wahrgenommen. Die Belegungstage haben sich um 17 Tage erhöht, was mit der unterschiedlichen Länge des Aufenthaltes zu erklären ist.

Neben dem Wunsch, „zur Ruhe zu kommen“ (36%), sehnen sich die Gäste nach Neuorientierung (18%), Zeit für sich selbst (13%) und seelischem Auftanken (10%). Der Wunsch, Abstand zu gewinnen und Klarheit zu finden sowie Stille und inneren Frieden zu erleben, sind weitere Motivationsfaktoren, die jedoch in der Begründung für eine Auszeit nachgeordnet erscheinen.

60% der Gäste leben in einer Partnerschaft oder Ehe, 24% sind alleinlebend. Es sind vorrangig Frauen mit 81%, die sich für eine begleitete Auszeit entscheiden. Als Hauptthema wird mit 28% das Thema Erschöpfung, mit 21% familiäre Beziehungen und Konflikte und mit 17% die aktuelle Situation im Beruf oder der Wunsch nach einer beruflichen Veränderung genannt.

Frau Bentele im Sekretariat hatte im Laufe des Jahres immer wieder Stoßzeiten zu bewältigen. Vor allem im Juli, August und September hatte die Geschäftsstelle deutlich mehr Nachfragen und Infopost zu versenden als in den übrigen Monaten des Jahres. Der Großteil der Auszeithausgäste meldete sich kurzfristig an, zwei bis drei Wochen vor dem Beginn einer Auszeit. Davon sind 88% der Anmeldungen Erstkontakte. Auszeithausgäste, die schon einmal oder auch mehrmals im Auszeithaus waren (12%), hatten sich auch bis zu einem halben Jahr vorher für ihren Wunschtermin in die Gästeliste eintragen lassen und kommen in unregelmäßigen Abständen gerne wieder.

Die Auszeitwochen wurden von dem bewährten Team von Schwestern, TheologInnen, Psychologinnen und Fachkräften begleitet. In den z.T. schriftlichen Rückmeldungen der Auszeithausgäste wird deutlich, wieviel persönlicher Einsatz in diesem Jahr geleistet wurde. Selten kam es vor, dass ein Auszeithausgast mit der Begleitung durch das Auszeithaussteam nicht zufrieden war, weil sie oder er sich nicht ganz verstanden gefühlt hat. Vielmehr ist es eine Freude, die Rückmeldebögen zu lesen. Ein herzliches Dankeschön geht an dieser Stelle an das Team in dem vertreten sind: Sr. M. Birgitta Harsch, Sr. Siegfrieda Klimmer, Sr. Rigoberta Beuter, Sr. Maria-Hanna Löhlein, Barbara Ruthardt-Horneber, Hans-Dieter Schäfer, Monika Braun, Otto Braun, Martha Bentele, Christiane Liptak und Karina Sparn.

Ein herzlicher Dank gilt auch all den unsichtbaren Helferinnen und Helfern, die oft gar nicht in Erscheinung treten. Dies sind die Menschen in der Küche, im Garten, in der Raumpflege, in der Wäscherei und Bäckerei. Hinzu kommt die Präsenz der Träger, die ihren Einsatz zum großen Teil ehrenamtlich tun. Ganz besonders ist unserem Sponsor CHG-MERIDIAN, vor allem dem Geschäftsführer Jürgen Mossakowski zu danken, der uns mit seiner großzügigen finanziellen Unterstützung die fachliche Qualität ermöglicht - und somit eine sozialverträgliche Preisgestaltung.

Gabriela Piber (Leiterin des Auszeithauses)

Abschied von Herrn Codekan Lange

Mit schwerem Herzen mussten wir uns im April diesen Jahres von unserem Herrn Codekan Lange verabschieden. Nach zwei sehr kritischen Wochen in der Klinik im Anschluss an eine Herzklappen-OP verstarb Herr Lange. Sein unvorhersehbarer Tod hat uns tief getroffen.

Als Vertreter des evangelischen Kirchenbezirkes Ravensburg und Friedrichshafen folgte Herr Codekan Lange im April 2008 seinem Vorhänger Herrn Dekan Dr. Tolk in die Trägerschaft des Auszeithauses Oberschwaben. Im Juli 2010 übernahm er das Amt des Sprechers der Trägerkonferenz. Wir haben ihn über all die Jahre als überaus gewissenhaften, hörenden und unterstützenden Menschen erlebt, der sich für die Arbeit des Auszeithauses sehr begeistern konnte. Bei dem fünfjährigen Jubiläum des Auszeithauses 2008 gestaltete er zusammen mit Sr. Paulin und den Schwestern der Franziskanerinnen von Reute eine ökumenische Vesper. Er war ein lebendiges Beispiel für gelebte Ökumene, indem er den eigenen Standpunkt klar und deutlich vertreten konnte und stets um Dialog und der Suche nach Gemeinsamkeiten bemüht war. Wir sind dankbar für die Zeit, die wir mit ihm haben durften und die gute Basis, die sein Wirken in der Trägerschaft des Auszeithauses hinterlassen hat.

Nachruf

Als Frau Piber in der Krankheitssituation von Herrn Lange die Schwestern um's Gebet bat, erinnerte ich mich sofort an verschiedene Bilder mit Herrn Lange: Die ökumenische Vesper beim 5-jährigen Geburtstag vom AZH, welcher er zusammen mit Sr. Paulin vorstand, das Bild „danach“ draußen auf dem Hof, die Feier Ihrer Einsetzung, Frau Piber, als Leiterin der Telefonseelsorge, eine Begegnung bei der Trägerkonferenz mit dem Erzählen im AZH usw.



Foto: Sr. Birgitta – Fünf Jahre AZH – Ökum. Vesper mit Codekan Lange

Die Begegnungen, die ich persönlich mit Codekan Lange erlebte, waren eigentlich an einer Hand abzuzählen. Doch immer wieder schien die mittragende Kraft und die konstruktive Zusammenarbeit in der Trägerkonferenz des Auszeithauses und der Telefonsseelsorge durch. Die wenigen Begegnungen waren geprägt von einer gewissen Leichtigkeit, vielleicht auch Zuversicht.

In einer beeindruckenden Feier mit unzähligen Menschen nahmen Sr. Paulin und ich, stellvertretend für die Franziskanerinnen von Reute, Abschied von Herrn Lange. In den Worten der Predigt von Herrn Dr. Langsam und aus allen weiteren Worten zeichnete sich das Bild eines Menschen und Seelsorgers ab: Interessiert, engagiert, ganz da, wo er gerade war. Sein Maß war das Evangelium.

Die Trauerfeier schien in „seiner Schlosskirche“ etwas wiederzugeben, wofür Herr Lange selber stand. Die vielen Trauernden wurden von den Schwestern und Brüdern der evangelischen Kirche achtsam in ihrer Trauer abgeholt und dazu eingeladen, die Hoffnung von Ostern und die Fröhlichkeit in den Osterliedern langsam zu probieren, die Herr Lange selber für seine Trauerfeier ausgewählt hatte. „Aber fröhlich“ war sein eigener Wunsch.

Unzählige Menschen standen lange auf dem Friedhof, bis sie Schritt für Schritt an seinem Grab im Weiteren Abschied nehmen konnten. In der Trauer war ein Friede zu spüren. Mir kam es so vor, als hätten die Menschen alle Zeit der Welt an diesem Nachmittag und nicht zuletzt brauchten sie diese wohl auch, um diesen Tod erst einmal begreifen und Abschied nehmen zu können. Der Schmerz wollte sich verbinden mit dem österlichen Halleluja der Auferstehung und ausgesprochenen Glaubensüberzeugung von Herrn Lange. Drei Stunden vergingen wie im Flug.

Unsere Anteilnahme gilt der Familie von Codekan Lange, seiner Kirchengemeinde, den Schwestern und Brüdern der evangelischen Kirche, denen er Pfarrer, Codekan und Kollege war und auch all jenen, die in der Trägerkonferenz in Verantwortung mit Herrn Lange zusammengearbeitet haben. Möge uns all das, was wir durch Herrn Lange geschenkt bekamen, in Dankbarkeit weiter begleiten und auch durch uns für Gottes Reich Frucht tragen.

„Der Herr segne dich und behüte dich.
Er zeige dir sein Antlitz und
erbarme sich deiner. Er wende
dir sein Angesicht zu und gebe
dir den Frieden.

Neuer Sprecher in der Trägerkonferenz des Auszeithauses

Als neuer Sprecher der Trägerkonferenz wurde in der Sitzung am 16.05.2012 Herr Bernhard Vesenmayer (als Vertreter der katholischen Seite und Vertreter der TelefonSeelsorge OberschwabenAllgäu-Bodensee) und Herr Pfr. Wolfgang Bertel (als Vertreter der evangelischen Seite in der Trägerkonferenz) übernommen. Wir wünschen Ihnen alles Gute und Gottes Segen für Ihre Arbeit.



Foto:Piber/Vesenmayer



Foto:privat/Pfr. Bertel

Statistik Auszeithaus Oberschwaben 2012

a) Reguläre Auszeit

Die reguläre Auszeit von einer, zwei oder drei Wochen (jeweils von Freitagabend bis Freitag nach dem Mittagessen) haben **100 Gäste** (2011:96Gäste; 2010:85Gäste; 2009:98Gäste) wahrgenommen. Dank des Sponsorings der begleitenden Gespräche durch die Firma CHG-MERIDIAN konnten die Kosten pro Tag mit € 53,- weiterhin sozialverträglich gehalten werden. Im Preis inbegriffen waren: Unterkunft, Verpflegung und Begleitung mit einem Vorgespräch sowie zwei begleitende Gespräche während der Auszeit; Einführung in die Stille, vertiefte Wahrnehmungsübungen, Präsenzzeiten und, wenn gewünscht, ein Nachgespräch. Massage (€ 25,-) und Malthérapie (1 Std. € 35,-) konnten auf Anfrage zusätzlich gebucht werden.

Eine **Gesichts- und/oder Rückenmassage** bei Karina Sparn haben **ca. 50** Gäste in Anspruch genommen (2011:58Gäste; 2010:56 Gäste; 2009:56 Gäste; 2008:51 Gäste).

Die **Malthérapie** bei Christiane Liptak haben im vergangenen Jahr **38** Gäste in Anspruch genommen (2011:38Gäste; 2010: 27 Gäste; 2009:18 Gäste, 2008: 32 Gäste). Die Anzahl ist somit gleich geblieben.

12 Gäste wünschten ein **Nachgespräch**, was im Vergleich zum Vorjahr einen deutlichen Rückgang dieser Gespräche bedeutet (2011:21Gäste; 2010:24Gäste; 2009:18Gäste; 2008: 44Gäste). Dies ist dadurch zu erklären, dass eine Reihe von Gästen bereits in einer aktuellen Form von Begleitung sind oder waren. Zudem gibt es einige Gäste, bei denen ein Nachgespräch nicht sinnvoll erscheint, da es zu aufwendig zu organisieren ist oder die Gäste ankündigten, eine Auszeit dieser Art zu wiederholen und daher lieber die Gespräche im Rahmen der Auszeit nutzen wollten.

6 Gäste erhielten auf Grund ihrer schwierigen finanziellen Situation eine **Ermäßigung** zwischen € 5, und € 15,- pro Tag (2011:5Gäste; 2010: 4 Gäste; 2009: 5 Gäste; 2008: 2 Gäste).

b) Schnupperwochenenden

An fünf Wochenenden haben **26 Gäste** (2011:22Gäste; 2010:22Gäste; 2009:27Gäste mit 5-6 WE) einen Geschmack von Auszeit bekommen. Das AuszeitHaus-Team bot ihnen eine verkürzte Form der Begleitung an. Die Gäste erhielten eine Einführung in die Stille, ein begleitendes Gespräch und hatten die Möglichkeit, das Umfeld mit dem Angebot des Klosters kennen zu lernen.

c) Thematische Auszeiten

In diesem Jahr gab es vier thematische Auszeitangebote. Im Einzelnen waren dies:

- 27. - 29. April 2012 (Fr. 18.00 -So. 13.00) Auszeitwochenende für Männer in der Begleitung von Otto Braun und Pfr. Hans-Dieter Schäfer im Kloster Reute/Bildungshaus Maximilian Kolbe (9 P.).
- 16. - 20. Juli 2012 (Mo. 10.00 – Fr. 13.00) Auszeitwoche - Mensch sein wagen – Auf dem Weg zum Selbst in der Begleitung mit Alfons Mayer und Dr. Gabriela Piber im Kloster Reute/Bildungshaus Maximilian Kolbe mit 18 Personen.
- 20. - 22. Juli 2012 (Fr. 18.00 -So. 13.00) Auszeitwochenende „Halt an, wo läufst du hin“ Auszeit im Labyrinth in der Begleitung von Sr. Maria-Hanna Löhlein und Dr. Gabriela Piber im Kloster Reute/Bildungshaus Maximilian Kolbe mit 15 Personen.
- 21.-23. September 2012 (Fr. 17.30 – So. 13.00) Ein Auszeitwochenende für Paare unter der Begleitung von Monika und Otto Braun (Ehe-Familien- und Lebensberater und Ehepaar) mit 10 Personen und somit 5 Paaren.

Gesamtstatistik im Überblick 2012

Statistik 2012 (Belegungstage gesamt 936, im Vergleich zum Vorjahr ein + von 17 Tagen)

Statistik 2012	Jan	Feb	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Reguläre Auszeit	8	9	12	7	8	8	5	14	6	10	6	7
Schnupperwochenende	5				5		3			4	5	
Thematische Auszeiten				9			33		10			

Vergleichsstatistik im Vorjahr 2011 (Belegungstage gesamt 917/2011; 734/2010)

Statistik 2011	Jan	Feb	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Reguläre Auszeit	5	5	7	10	9	10	7	16	9	14	7	7
Schnupperwochenende		5			6		4			8	3	
Thematische Auszeiten				8			34					

Die Zahlen schlüsseln sich auf in

1 Woche Auszeit	75 Gäste
2 Wochen Auszeit	19 Gäste

3 Wochen Auszeit	6 Gäste
Schnupperwochenenden	22 Gäste
Thematische Auszeiten	52 Gäste
Gesamtanzahl 2012	174 Gäste

Vergleichsstatistik des Vorjahres 2011

1 Woche Auszeit	91 Gäste
2 Wochen Auszeit	11 Gäste
3 Wochen Auszeit	3 Gäste
Schnupperwochenenden	26 Gäste
Thematische Auszeiten	42 Gäste
Gesamtanzahl 2011	174 Gäste



Statistik der Geschäftsstelle des Auszeithaus Oberschwaben 2012

Geschlecht	weiblich	67 (81%)
	männlich	16 (19%)
Häufigkeit	Erstanmeldung	70 (88%)
	WiederholerIn	10 (12%)
Alter	20 - 29	0
	30 - 39	7
	40 - 49	20 (26%)
	50 - 59	37 (48%)
	60 - 69	9
	70 - 79	4
	über 80	0
Berufliche Situation	Studium/Ausbildung	0
	Hausfrau/mann	5
	Erwerbstätig	60 (81%)
	Ruhestand	6
	Sonstiges	3

	beruflicher Umbruch	
	Erschöpfung	
Lebensform	allein lebend	10 (24%)
	in Partnerschaft/Ehe	25 (60%)
	in einer Familie	4
	Alleinerziehend	2
	in einer Gemeinschaft	1
Themen/Motive	Familiäre Beziehungen	16 (21%)
	Partnerschaft	6
	Pflegesituation	4
	Trennung	4
	Sterben und Tod	3
	Sinn, Glaube, Spiritualität	1
	persönlicher Umbruch	6
		13 (17%)
21 (28%)		
	zur Ruhe kommen	
	Zeit für mich	
	Unfallfolgen	0
	seelische Erkrankung	1
	Erkrankung	
Wunsch		35 (36%)
13 (13%)	Stille erleben	2
	Neuorientierung	18 (18%)

Abstand gewinnen	11
Klarheit gewinnen	6
seelisches Auftanken	10 (10%)
inneren Frieden finden	3

Inhaltliche Impulse - Burnout in aller Munde

Zeitschriften, TV-Sendungen und Ratgeber in Buchform scheinen zur Zeit nur ein Thema zu kennen: Burnout, Erschöpfung, Ausbrennen. Der Zustand vollkommener körperlicher, seelischer und geistiger Erschöpfung soll in Deutschland zu einem Massenphänomen geworden sein. Seit sich Prominente wie Miriam Meckel („Brief an mein Leben“), Fußballtrainer Ralf Rangnick oder Starkoch Tim Mälzer offen zu ihrem Burnout bekannten, wagen es immer mehr Menschen, zumindest einmal in sich hineinzuhorchen.



Fühlen sich tatsächlich so viele Menschen mit ihren Kräften am Ende? Oder liegen diejenigen richtig, die von einer Mode-Diagnose sprechen? Wie kommt es, dass als häufigstes Motiv für eine Auszeit im AuszeitHaus Oberschwaben 28% der Gäste angeben, sie seien erschöpft und brauchen dringend Unterstützung?

Nicht erst Carl Gustav Jung hat vom „Seelenverlust“ als Problem der modernen Welt gesprochen (Dtsch Aärzteblatt 2011; 108(38). Auch kennt z.B. der berühmte Prophet Elija, der sich im Feuereifer für seinen Herrn verbrennt (1Kön 17-19), dieses Thema. Das Phänomen der Erschöpfung scheint nicht so neu zu sein, wie es auf den ersten Blick scheint. Neu ist die Häufigkeit derer, die darüber zumindest reden und sich zum Burnout bekennen. Und neu ist auch, dass sich Medizin und Psychotherapie so umsichtig um dieses Thema bemühen. Ein Blick in Zeitungen, Zeitschriften, Kongressangebote und Fortbildungen macht deutlich, dass versucht wird, das Phänomen der gestressten und ausgebrannten Seele zu beschreiben und zu erklären.

Zahlen der Krankenkassen und Studien in ausgewählten Berufsgruppen deuten darauf hin: Mit wachsender Arbeitsbelastung und Arbeitsverdichtung nehmen die Fehlzeiten zu. Der Vorsitzende der CDU-Arbeitnehmergruppe Peter Weiß schlägt auf Grund aktueller Daten Alarm und fordert mehr Stress-Vorsorge in Betrieben. „Der Befund ist erschreckend. Psychische Erkrankungen sind mittlerweile der

Hauptgrund für den Antrag auf Erwerbsminderungsrente, Tendenz weiter steigend“¹. Frauen sind besonders gefährdet, in der Erschöpfung zu landen, da sie häufig einer Doppel- oder Dreifachbelastung ausgesetzt sind. Außerdem tun sie sich schwerer, sich abzugrenzen, wenn in der Verwandtschaft oder im Freundeskreis jemand Hilfe braucht. Laut Studien sind vor allem jüngere Arbeitnehmer von psychischem Stress betroffen, was mit den unsicheren Arbeitsverhältnissen zu tun hat. Wenn jungen Menschen nur befristete Praktika, befristete Arbeitsverhältnisse oder Leiharbeit angeboten wird, kommen Menschen notwendigerweise in Stresssituationen. Bei aller Flexibilisierung in der Wirtschaft muss gefragt werden, ob sie nicht über das notwendige Maß hinaus betrieben wird. Als Vorsitzender der Arbeitnehmergruppe der CDU/CSU Bundestagsfraktion fordert Peter Weiß: „Arbeitsschutz ist auch ein politisches Thema. Die Zeit ist reif, dass wir das Thema der seelischen Gesundheit in den Mittelpunkt stellen, um Betrieben, Arbeitgebern und Gewerkschaften die Möglichkeit zu geben, die richtigen Maßnahmen umzusetzen. Die seelische Gesundheit von Mitarbeitern muss zum Top-Thema werden.“²

Ein Symposium im September am Benediktushof/Holzkirchen zum Thema „Burnout – eine spirituelle Krise?“, im Mai der Kongress "Wirtschaft und Gesundheit" mit der Fragestellung "Kranke Wirtschaft – Gesunde Arbeit – Burn-out-Alarm?" in der Klinik Heiligenfeld und auch die renommierten Lindauer Psychotherapiewochen greifen im April das Thema unter dem Titel „Alles Burnout – oder was?“ auf. Das Leitthema dieser Woche sollte verdeutlichen, dass wir uns diesem wichtigen Phänomen vielschichtig nähern, den Kern ernstnehmen und die Unschärfen und Auswüchse, die mit dem Begriff verknüpft sind, kritisch beleuchten wollen. Was sind die gesellschaftlichen Bedingungen vermehrten Burnout-Erlebens? Was verbirgt sich sozialpsychologisch und psychopathologisch hinter diesem Phänomen? Wo liegen die Risiken einer unkritischen Verwendung des Burnout-Begriffs? Was sind die besten Prophylaxe- und Behandlungsstrategien? Und, nicht zuletzt: wie gehen TherapeutInnen mit ihren eigenen mehr oder weniger psychisch erschöpften Anteilen um? Der Münchner Soziologe Armin Nassehi kommt in seinem Vortrag zum Thema „Wandel der Arbeitswelt und psychischen Belastung. Ein deutsches Phänomen?“ zu dem Schluss, dass in einer unkontrollierbar gewordenen Umwelt das Burn-out Symptom nicht nur eine Fehlanpassung an die moderne Gesellschaft sei, sondern u.a. als Organisations- und Führungsproblem zu verstehen ist. Durch das permanente Reagieren müssen fehlt es an der Zeit für Reflexion – Zeit zum Innehalten. „Kreativität und Innovation sind dann möglich, wenn Menschen die Mittel zur Verfügung gestellt bekommen, um die Ziele zu erreichen, die sie erreichen sollen und vor allem die sie auch erreichen wollen.“³

Menschen, die unter Erschöpfung leiden, sind in der Regel keine Weichlinge. Ganz im Gegenteil. Sie geben ihr Bestes, verlangen sich das Äußerste ab, gönnen sich kaum Pausen und sind immer für Andere da. Und das alles mit Begeisterung, denn sie gehen auf in dem, was sie tun. Was allerdings zu kurz kommt: Die eigenen Bedürfnisse. Dafür haben sie „im Moment“ keine Zeit. Bei manchen dauert dieser „Moment“ Monat um Monat. Häufig mangelt es den Betroffenen an der Fähigkeit, zur rechten Zeit für sich zu sorgen und sich abzugrenzen. Sie glauben, nur bestehen zu können, wenn sie alles erledigen, was von ihnen erwartet wird. Für Misserfolge fühlen sie sich stets selbst verantwortlich – und strengen sich noch mehr an. Von vielen Experten wird das Erschöpfungs-Syndrom mit Persönlichkeitsmerkmalen wie Perfektionismus oder Aufopferungsbereitschaft in Verbindung gebracht. Die Grazer Wirtschaftswissenschaftlerin und Gründerin eines anonymen Burnout-Portals zur Selbsthilfe, Dr. Lisbeth Jerich, sieht im gesellschaftlichen Umfeld und in der heutigen Arbeitswelt Ursachen für die zunehmende Ermüdung und Erschöpfung. Ein ganzheitlicher Blick nimmt sowohl die gesellschaftlichen Determinanten als auch die institutionellen Bedingungen und interpersonellen Haltungen wahr.

¹ Zit: Schwäbische Zeitung: Die Arbeitsverdichtung nimmt zu. 04. April 2012. S. 6.

² ebd.

³ Persönliche Mitschrift während des Vortrages von Herrn Prof. Dr. Armin Nassehi bei den Lindauer Psychotherapiewochen am 22. April 2012.

Burnout und Erschöpfung ist „..... Ausdruck der Entfremdung von den eigentlichen Zielen des Lebens, von Idealen und Träumen, nur um einer falschen Logik des Kapitals zu folgen.“⁴ Betroffene müssen erkennen, dass sie Verantwortung für ihr Leben selbst übernehmen müssen. „Sie müssen wieder mit ihrem Selbst in Kontakt kommen, ihre innere und äußere Isolation durchbrechen, ihre Ehrlichkeit wieder gewinnen und sich selbst wieder trauen. Betroffene müssen bereit werden, ihre bisherige Lebensweise in Frage zu stellen und sich selbst, beziehungsweise das eigene Wohl, vor berufliche Erfolge zu stellen.“ Wir dürfen ein gewisses Maß an Mußekultur leben, um die vorherrschende Geldkultur ertragen zu können – wir dürfen uns mit uns selbst versöhnen, in uns hineinhören und auf Signale achten.

Dass es auch aus spiritueller Sicht notwendig ist, eine Mußekultur zu entwickeln und zu pflegen, betonen alle spirituellen Lehrer und Traditonen. Ein schönes Beispiel dafür ist der bekannte Brief des hl. Bernhard von Clairvaux an den gestressten früheren Mönch und Mitbruder Papst Eugen III., der uns auch heute Wegweisung und Orientierung sein kann, bevor wir an Seelenverlust leiden.

Gabriela Piber (Leiterin des Auszeithauses)

Gönne dich dir selbst

Wo soll ich anfangen? Am besten bei Deinen zahlreichen Beschäftigungen, denn ihretwegen habe ich am meisten Mitleid mit Dir. Ich fürchte, dass Du, eingekeilt in Deine zahlreichen Beschäftigungen, keinen Ausweg mehr siehst und deshalb Deine Stirn verhärtest; dass Du Dich nach und nach des Gespürs für einen durchaus richtigen und heilsamen Schmerz entledigst. Es ist viel klüger, Du entziehst Dich von Zeit zu Zeit Deinen Beschäftigungen, als dass sie Dich ziehen und Dich nach und nach an einen Punkt führen, an dem du nicht landen willst. Du fragst an welchen Punkt? An den Punkt, wo das Herz anfängt, hart zu werden. Frage nicht weiter, was damit gemeint sei: Wenn Du jetzt nicht erschrickst, ist Dein Herz schon so weit.

Das harte Herz ist allein; es ist sich selbst nicht zuwider, weil es sich selbst nicht spürt. Was fragst Du mich? Keiner mit hartem Herzen hat jemals das Heil erlangt, es sei denn, Gott habe sich seiner erbarmt und ihm, wie der Prophet sagt, sein Herz aus Stein weggenommen und ihm ein Herz aus Fleisch gegeben. Wenn Du Dein ganzes Leben und Erleben völlig ins Tätigsein verlegst und keinen Raum mehr für Besinnung vorsiehst, soll ich Dich da loben?

Darin lobe ich Dich nicht. Ich glaube, niemand wird Dich loben, der das Wort Salomons kennt: „Wer seine Tätigkeit einschränkt, erlangt Weisheit“ (Sir 38,25). Und bestimmt ist es der Tätigkeit selbst nicht förderlich, wenn ihr nicht die Besinnung vorausgeht.

Wenn Du ganz und gar für alle da sein willst, nach dem Beispiel dessen, der allen alles geworden ist (1. Kor 9,22), lobe ich Deine Menschlichkeit – aber nur, wenn sie voll und echt ist. Wie kannst Du aber voll und echt sein, wenn Du Dich selber verloren hast? Auch Du bist ein Mensch. Damit Deine Menschlichkeit allumfassend und vollkommen sein kann, musst Du also nicht nur für alle anderen, sondern auch für Dich selbst ein aufmerksames Herz haben. Denn, was würde es Dir nützen, wenn Du – nach dem Wort des Herrn (Mt 16,26) – alle gewinnen, aber als einzigen Dich selbst verlieren würdest? Wenn also alle Menschen ein Recht auf Dich haben, dann sei auch Du selbst ein Mensch, der ein Recht auf sich selbst hat. Warum solltest einzig Du selbst nicht von Dir alles haben? Wie lange bist Du noch ein Geist, der auszieht und nie wieder heimkehrt (Ps 78,39)? Wie lange noch schenkst Du allen anderen Deine Aufmerksamkeit, nur nicht Dir selber?

Ja, wer mit sich schlecht umgeht, wem kann der gut sein? Denk also daran: Gönne Dich Dir selbst. Ich sage nicht: Tu das immer, ich sage nicht: Tu das oft, aber ich sage: Tu es immer wieder einmal. Sei wie für alle anderen auch für Dich selbst da, oder jedenfalls sei es nach allen anderen.

⁴ Zit: Interview mit Dr. Lisbeth Herich in: natürlich gesund&munter 6/2011, S.11f. Burnout: Ausdruck der Entfremdung.

Impulse aus der Auszeit im Labyrinth

Zum Auszeitwochenende im Labyrinth haben sich Ende Juli fünfzehn Personen zusammengefunden, die gemeinsam innehalten wollten, um wieder neue Kraft für den Alltag zu bekommen. Dies bedeutete, einen Spurwechsel vorzunehmen, das eigene Tempo zu drosseln und den Blick nach innen zu wenden. Das uralte Symbol des Labyrinthes gab der Gruppe und jeder einzelnen Person Orientierung auf dem Pilgerweg der Seele.



Foto: Piber/Labyrinth



und Labyrinthfahrten in Reute 2012-07-30

EVANGELIUM Mk 6,30-34 „³⁰Die Apostel versammelten sich wieder bei Jesus und berichteten ihm alles, was sie getan und gelehrt hatten. ³¹Da sagte er zu ihnen: Kommt mit an einen einsamen Ort, wo wir allein sind, und ruht ein wenig aus. Denn sie fanden nicht einmal Zeit zum Essen, so zahlreich waren die Leute, die kamen und gingen. ³²Sie fuhren also mit dem Boot in eine einsame Gegend, um allein zu sein. ³³Aber man sah sie abfahren und viele erfuhren davon; sie liefen zu Fuß aus allen Städten dorthin und kamen noch vor ihnen an. ³⁴Als er ausstieg und die vielen Menschen sah, hatte er Mitleid mit ihnen; denn sie waren wie Schafe, die keinen Hirten haben. Und er lehrte sie lange.“

Die Zwölf kehren von ihrer ersten Aussendungsreise zurück und erzählen Jesus alles, was sie unter den Menschen getan und gelehrt haben. Es braucht einen Raum, wo das, was mich bewegt, zur Sprache kommen kann, damit es sich ordnet und klärt. Damit die Erfahrungen mir als Orientierung für Neues zur Verfügung stehen.

Jesus merkt: Jetzt ist Zeit für eine Auszeit! – Er will mit seinen Jüngern allein sein, damit sie sich ausruhen können. Auch für Jesus scheint es höchste Zeit zu sein, sich zurückzuziehen. Doch die Menschen kommen diesem Vorhaben zuvor.

Als Jesus aus dem Boot steigt, sieht er sich vor einer großen Menschenmenge. Und ihn überkommt das Erbarmen mit den Vielen. Sie sind wie Menschen, an denen niemand etwas liegt. Er ist für diese Namenlosen einer, der ein Herz für sie hat und dessen Wort ihr Herz erreicht. Seine Worte und die Begegnung mit ihm ist das, was die Menschen brauchen.

Die einzige Ruhephase muss wohl die Überfahrt auf dem See gewesen sein. Offensichtlich - oder zum Glück - hatte die Überfahrt länger gedauert als die Leute gebraucht haben, um zu Fuß dahin zu gelangen: Das ist irgendwie tröstlich. Aber das wohlverdiente Allein- und Zusammensein ist anders gekommen als erwartet. Und obwohl es anders gedacht und geplant war, empfindet Jesus keinen Ärger über das Fehlschlagen der eigenen Planungen, sondern er empfindet Mitleid mit den Menschen und er gibt ihnen Worte wie Brot, die satt machen und nähren, bevor er sie gesättigt durch Brotvermehrung wieder in ihre Lebensorte entlässt. Aber dann gönnt auch er sich eine Ruhephase auf einem Berg, sogar ohne seine Jünger.

Ich würde diese Klarheit in der Wahrnehmung meiner eigenen Bedürfnisse und in der Wahrnehmung der Not der anderen gerne von ihm lernen. Vielleicht hat das Wochenende im Labyrinth uns alle ermutigt, solche Alleinzeiten anzugehen und uns den Herausforderungen zu stellen, die dann auf uns warten, um dem Leben Raum zu geben auf unserem eigenen Labyrinthweg des Lebens.

Sr. Maria Hanna Löhlein (geistliche Begleiterin im Auszeithaus)

Rückmeldungen zur regulären Auszeit

1. Welche für mich wichtige Erfahrung habe ich mit und während meiner AusZeit gemacht? Ich habe einen großen Rucksack mit Büchern, CD's und Nordic-Walking-Stöcken dabei. Nichts habe ich gebraucht, nichts gemacht. Ich war einfach nur da, bei mir.

2. Was war für mich hilfreich und unterstützend?

Die Ruhe im Haus, das achtsame Miteinander. Die stille Begleitung und das Wirken vieler Menschen habe ich gespürt. Schwester Sigfrieda mit ihrer Ruhe, das Gespräch mit Frau Braun, die Massage, das Malen, die Gebete ...

3. Was war für mich schwierig, störend oder hat gefehlt?

Der erste und zweite Tag war eingewöhnungsbedürftig, weil ich den Leergang von 100 auf 10 runterschalten musste und nicht so recht wusste, wie ich die ganze Woche hier verbringen kann.

4. Welche Anregungen würde ich gerne an die Organisation und das AusZeithausteam weitergeben?

Keine, es hat alles gestimmt.

5. Was nehme ich aus meiner AusZeit hinein in meinen Alltag (welche Anregung, Übung, Praxis...)?

Ich möchte Zeiten der Stille im Alltag finden.

Der Chef meines Mannes hat zum Motto: „Urlaub ist, wenn man nicht wesentlich mehr als drei Stunden am Tag arbeitet.“ Ich möchte meinen Mann unterstützen, dass er sich erlaubt auch Tage zu haben, wo er gar nicht arbeitet.

6. Würde ich eine solche Auszeit wiederholen wollen? Warum ja oder nein?

Auf jeden Fall, weil das Heraustreten aus dem täglichen Tun eine große Bereicherung ist.

7. Was möchte ich sonst noch sagen oder rückmelden?

Danke für Alles!

Gast einer Auszeitwoche 2012

Aus dem Gästebuch 2012

„AUS – ZEIT . ZEIT IM AUS . HERAUSTRETEN AUS DER ZEIT . NEUES WAGEN . FREMDHEIT ERTRAGEN . MICH VERUNSICHERN LASSEN . FRAGEN STELLEN . AUF ANTWORT HOFFEN . SCHMERZ AUSHALTEN . ZUR RUHE KOMMEN . MICH BERÜHREN LASSEN . DEN AUGEBLICK GENIEßEN . IN DER STILLE MIR SELBST BEGEGNEN . VERTRAUEN FINDEN, DASS ALLES GUT IST, WIE ES IST!

Ein Bericht aus der Maltherapie

Frau G. hat sich für drei Wochen im AuszeitHaus angemeldet: einmal ganz für sich sein, sich um sich selbst kümmern, dabei Platz haben für die Aufarbeitung von Schwierigem aus der Vergangenheit. In dieser Zeit hat sie sich mehrere Sitzungen Maltherapie gewünscht. Dabei ist folgendes Bild entstanden:



Dieses Bild ist ein zweifaches Bild:

In der Mitte ist das kleine Blatt aufgeklebt, das in einem ersten Malprozess entstanden ist. Nach einer Eingangsübung zum Spüren, wie sie jetzt gerade da ist, malt Frau G. einen großen gelben Kreis, die Mitte muss weiß bleiben. Sie malt mit den Händen, um ganz nah am Papier zu sein, eine Zeit lang sogar mit geschlossenen Augen. Sie fühlt ihre starke Beziehung zu ihrer höheren Macht, ist darin ganz geborgen.

In der Realität sind Frau G.s Grenzen schmerzhaft, massiv überschritten worden und nun stellt sich im weiteren Malprozess die Frage: "Das Kind des Himmels ist unverletzlich, das Kind der Erde ist verletzlich. Wie kann ich es schützen?" Dazu braucht es ein viel größeres Blatt. Die Grenzen werden deutlich, schwarz, eckig. Am linken Rand reicht das Gelb über den schwarzen Rand: da, so fühlt Frau

G., kann sie entscheiden, wen sie hineinlässt in ihr Leben. Das wird ganz wichtig: Sie entscheidet, wer in ihrem Leben nah sein darf.

Die Offenheit, die Bereitschaft, sich malend dem zu stellen, was jetzt ist und was so schmerzhaft war (ganz unten sieht man noch rote "zornige" Striche unter dem Schwarz), ist für mich sehr anrührend gewesen. Immer wieder erlebe ich es als großes Geschenk, wenn "nur" mit Farben, in Formen und manchmal ohne Worte ein Leben(saspekt) sich ausbreiten darf.

Christiane Liptak (Maltherapeutin im Auszeithaus)

Zum Auszeitwochenende für Paare

Das Auszeitwochenende im September 2012 fand mit 5 Paaren statt und wurde von Monika und Otto Braun geleitet. Die Rückmeldungen zum Wochenende zeigen die Früchte der Weiterentwicklung dieses Auszeitangebotes im Kloster Reute. Mit den hier zitierten Ausschnitten aus den Rückmeldungen an diesem Wochenende werden die Stimmung und die wichtigsten Erkenntnisse und Einsichten der TeilnehmerInnen wiedergegeben:

- Ich bin auf Einladung meiner Frau zu diesem Auszeitwochenende gekommen und hatte keine besonderen Erwartungen oder Wünsche. Ich konnte mich ganz in die Impulse fallen lassen und hatte in entspannter und positiver Atmosphäre die Gelegenheit, zusammen mit meiner Frau wieder intensiv an unserer Paarbeziehung zu arbeiten. Das Wochenende war sehr gut und abwechslungsreich von Frau und Herrn Braun geführt. Viele Blickwinkel beleuchteten unsere Beziehung und machten mir die Einmaligkeit neu bewusst. Ich hoffe, das können wir mal wiederholen.
- Das Wochenende war ein gelungenes „Mehr-Einkehr“ in die Partnerschaft, gut unterstützt durch Übungen, Impulse, Gespräche und Freiräume für die Paare. Ich nehme mit, den Partner mehr als liebenswertes Geschenk zu sehen und ihm das auch zu sagen; sowie „Nischen“ für Auszeiten als Paar im Alltag zu suchen und zu besetzen (ohne Kinder). Danke!
- Danke, es war ein sehr wohltuendes und kraftstärkendes Wochenende für mich persönlich und für uns zwei.
- Das Wochenende war ein ressourcenförderndes Erlebnis, den Partner als als Geschenk zu sehen und wahrzunehmen, dass alle den gleichen Wunsch in sich tragen, miteinander glücklich zu bleiben.
- Bin rundum zufrieden und dankbar, dass wir das Gemeinsame nutzen konnten und fahren nun wieder gestärkt mit Mut und Zufriedenheit in den Alltag nach Hause. Solche Auszeiten sollte man öfters nutzen können. Vielleicht könnte man dieses Angebot erhöhen, vielleicht zwei oder drei mal im Jahr, damit noch viele in diesen Genuss kommen. Schön wäre es auch, wenn wir als Gruppe in einem Jahr uns wiedersehen könnten. Danke für alles!

Monika und Otto Braun (fachliche Begleiter im Auszeithaus)

Aus dem Gästebuch 2012

„Ich habe mir mit dieser Woche Auszeit einen lang gehegten Wunsch erfüllt. Diese Woche bedeutet mir sehr viel. Ich habe hier Dinge gefunden, die ich schon lange vergessen hatte. Es war eine wundersame Erfahrung der kleinen, einfachen Dinge und Wege. Ich möchte manches davon in meinen Alltag mitnehmen, damit die Kraft nicht mehr „ausgeht“. Ein ruhiger, stiller Ort für ruhige, stille Wege. Danke an das Team vom Auszeithaus und dass dieses Konzept noch lange erhalten bleibe!“

*„Die Stille deckt Dinge in unserem Leben auf,
die sonst von der Geschäftigkeit
und dem Lärm zugedeckt werden.
In der Stille kann ich mich –
meinen Wesenskern klar sehen,
weil ich Gott klar sehen kann
und Zugang zum Innersten
meiner Seele habe.*

Öffentlichkeitsarbeit und Pressespiegel 2012

- 20.01.2012 Auszeithaus - präsent auf der Stuttgarter Messe CMT
- 07.02.2012 Dekanatskonferenz des Kath. Dekanat Friedrichshafen in Langenargen, St. Martinus Kath. Gemeindehaus. Vortrag Frau Piber zum Thema „Seelische Gesundheit im Kontext von TelefonSeelsorge und Auszeithaus“.
- 01.03.2012 Vortragsabend zur TelefonSeelsorge mit Frau Piber beim Lions Club Friedrichshafen.
- 05.03.2012 „7-Türen-Tag“ Wege zum Umgang mit sich selbst. Ein besonderer Tag für Schulleiterinnen und Schulleiter mit kath. und ev. SchuldekanInnen und Frau Piber. Eingeladen wurden die Schulleitungen der Grund-, Haupt- und Werkrealschulen aus dem Bereich des Kath. Schuldekanatsamts Wangen und der Evangelischen Schuldekane der Kirchenbezirke Ravensburg und Biberach im Bildungshaus Maximilian Kolbe / Kloster Reute.
- 27.03.2012 Workshop mit PflegelehrerInnen in der Akademie für Gesundheitsmedizin in Ravensburg zum Thema „Seelische Gesundheit und psychosoziale Schutzfaktoren für Lehrerinnen und Lehrer“.
- 24.04.2012 Veranstaltet von der Katholischen Betriebsseelsorge Ostwürttemberg in Aalen, haben 12 Männer und Frauen ein Vertiefungsseminar unter der Leitung von Carola Köffler und Dr. Rolf Sacher zum Thema Burnout gemacht. Innerhalb des dreitägigen Seminars hat Frau Christiane Liptak (Maltherapeutin des Auszeithauses) mit den Betriebs- und Personalräten eine Nachmittagseinheit zum Thema "Therapie zum Anfassen" geleitet.
- 24.05.2012 Visitation des Auszeithauses Oberschwaben und der TelefonSeelsorge Oberschwaben-Allgäu-Bodensee durch Prälatin Gabriele Wulz.
- 19.06.2012 und 22. 06.2012 Unterrichtseinheit in der Altenpflegeschule Wangen und Bad Wurzach zum Thema „Auszeit für die Seele für pflegende Anhörige“ mit Frau Bott und Frau Piber.
- 02.08.2012 Vortrag beim RC-Friedrichshafen zum Thema „Nachtgesichter der Gesellschaft“ mit Frau Piber.



Foto: Raaf/Visitation Prälatin Wulz 24.05.2012

„Das Auszeithaus ist etwas ganz Besonderes. Ich weiß nicht, wer von Ihnen dieses Haus kennt und ein Bild vor Augen hat. Auf jeden Fall bietet diese Einrichtung am Rand des Klosters Reute Menschen ziemlich unkompliziert und niederschwellig die Möglichkeit, eine Auszeit zu nehmen und mit sich selbst wieder ins Gespräch zu kommen. Die Begleitung durch Seelsorger und die Schwestern vom Kloster Reute bietet einen unaufdringlichen, aber zuverlässigen Rahmen für Menschen in Zeiten, in denen sie sich besonders herausgefordert fühlen.“ Zit: Prälatin Gabriela Wulz: Bericht zur Visitation des Kirchenbezirks Ravensburg Februar bis Juli 2012, S. 18.

Pressemeldungen

- 05.03.2012 Kur- und Gästeinformation Bad Waldsee, 88339 Bad Waldsee, Tel. 07524 / 94 13 42, www.bad-waldsee.de und www.waldsee-therme.de. Auszeit im Kloster. In Bad Waldsee schenken Franziskanerinnen Zeit zum Innehalten.
- 12.04.2012 Nachruf der TelefonSeelsorge Oberschwaben-Allgäu-Bodensee auf den Tod von Herrn Codekan Lange in der Schwäbischen Zeitung und im Südkurier.

Sonstiges

- Januar/Februar 2012 . 65.Jahrgang: Brennpunkt Gemeinde. Impulse für missionarische Verkündigung und Gemeindeaufbau. Themenheft: Scheitern. Mit einem Artikel von G.Piber zum Thema „AusZeit – Atemholen für die Seele“ S. 29 – 31.
- Juni 2012 Kooperationsgespräche mit Frau Hildegard Glaser vom Universitätsklinikum Ulm, Stabsstelle für Besondere Aufgaben, zur weiteren Zusammenarbeit im Rahmen der Unterstützung ihrer Mitarbeiterschaft.
- Entwicklung eines Auszeit-Tagebuches.

Neu! Das Auszeit-Tagebuch

Das Auszeit-Tagebuch dient zur Dokumentation der persönlichen Auszeiterfahrung.

Format: 17x23 cm klammergeheftet, Umschlag in vier verschiedenen Motiven, Inhalt: unbedruckt mit 64 Seiten. 1. Auflage Dezember 2012 mit 1.000 Stück gesamt. Gestaltung und Herstellung: Druckerei Stein GmbH & Co. KG, Ravensburg, www.druckerei-stein.com. Schutzgebühr € 4,- + Porto und Versand.

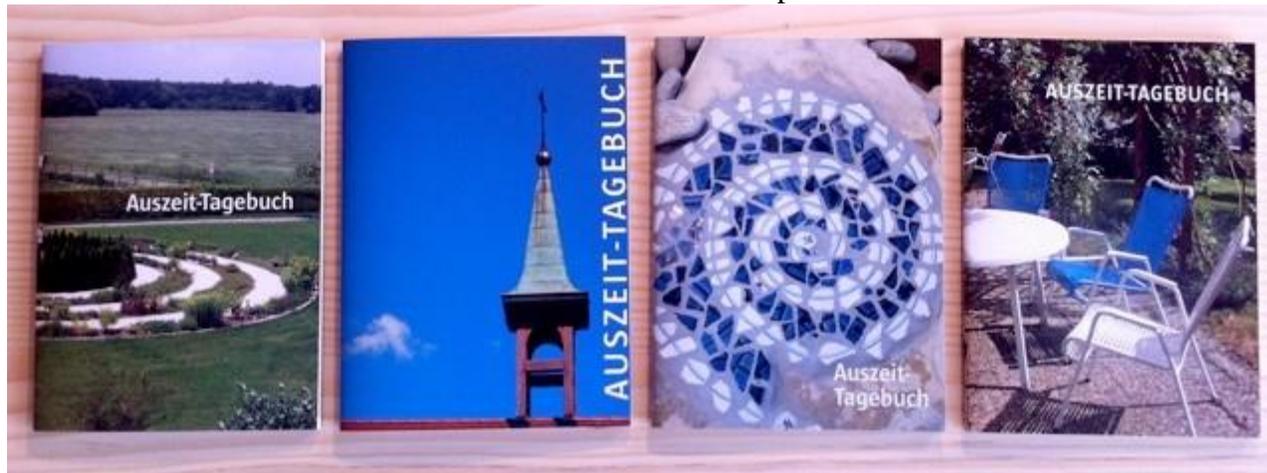
Idee, Text und Bildmaterial: Sr. M. Birgitta Harsch, Christiane Liptak, Dr. Gabriela Piber und das Auszeitteam. Vier Motive sind wählbar:

Motiv 1: Garten

Motiv 2: Himmel

Motiv 3: Spirale

Motiv 4: Stühle



Das Auszeit-Tagebuch ist zu beziehen über die Geschäftsstelle, Auszeithaus Oberschwaben, Postfach 1962, 88189 Ravensburg, Tel. 0751-359777-7, Mail: info@auszeithaus.eu, www.auszeithaus.eu.

Auszeithaus Oberschwaben im Überblick

Das Auszeithaus Oberschwaben ist eine ökumenische Einrichtung der Kirchen in Oberschwaben und der TelefonSeelsorge Oberschwaben-Allgäu-Bodensee zusammen mit dem Kloster der Franziskanerinnen in Bad Waldsee-Reute. Als eigenes Gebäude am Rande des Klosters verbindet es Stille und Besinnlichkeit, schlichte Schönheit und Natur.

Trägerschaft

Franziskanerinnen von Reute
TelefonSeelsorge Oberschwaben-Allgäu-Bodensee
Katholisches Dekanat Allgäu-Oberschwaben
Evangelischer Kirchenbezirk Ravensburg
Katholisches Dekanat Biberach
Katholisches Dekanat Saulgau
Evangelischer Kirchenbezirk Biberach
Katholisches Dekanat Friedrichshafen

Rechnungsführung

Jürgen Fiesel

Finanzieller Partner

CHG-Meridian - Deutsche Computer Leasing AG

Leitung

Dr. Gabriela Piber

Fachteam und Begleitung:

Sr. Birgitta Harsch
Sr. Siegfrieda Klimmer
Sr. Rigoberta Breuter
Sr. Maria-Hanna Löhlein
Monika Braun

Otto Braun
Barbara Ruthard-Horneber
Pfr. Hans-Dieter Schäfer

Sekretariat

Martha Bentele

Auszeithaus Oberschwaben

Pfannenbühlstraße
D-88339 Bad Waldsee-Reute

Anmeldung und Information

Geschäftsstelle
Postfach 1962

D-88189 Ravensburg

Tel. +49(0)751359777-7

Mo 12.30 –14.30 Uhr, 24h-AB

Fax +49(0)751359777-9

E-Mail: info@auszeithaus.eu

Web: www.auszeithaus.eu

Spendenkonto

Kath. Dekanat/Auszeithaus/Spende
Kreissparkasse Ravensburg
Konto 48008428
BLZ 650 501 10