



auszeithaus
oberschwaben

10 JAHRE AUSZEITHAUS OBERSCHWABEN



Jahresbericht 2013

Inhaltsverzeichnis

Jahresrückblick 2013.....	3
---------------------------	---

Statistik 2013	5
Ein Team – Wochenende auf Schloss Schwanberg.....	6
Vorbereitungen zum 10jährigen Jubiläum	7
Das Auszeithaus Oberschwaben zieht nach zehn Jahren eine positive Bilanz ...	8
Männer in Bewegung: Eine Jogging-Auszeit	9
Rückmeldung zu einer zweiwöchigen Auszeit	11
Kooperation des Universitätsklinikums Ulm mit dem Auszeithaus	12
Öffentlichkeitsarbeit	13
Das Leben wieder "schmecken" lernen	13
Museumsdirektor Porath spricht über das Auszeithaus	14
Einfach Mensch sein können - Zehn Jahre Auszeithaus	15
Das Auszeithaus feiert seine erste Dekade	17
Das Team des Auszeithauses	18
"Der Seele eine Stimme geben" - Blitzlichter von der Jubiläumsfeier	19
Gelassenheit, eine anmutige Form des Selbstbewusstseins	20
Neue Trägervereinbarung.....	21
Freiraum für eigene Notizen	23
Auszeithaus Oberschwaben im Überblick	24

Foto Titelblatt: Einladungskarte zur Jubiläumsfeier und dem Tag der Offenen Tür am 8. Juni 2013 Karte erstellt von der Druckerei Stein/Ravensburg

Jahresrückblick 2013

Mit großer Dankbarkeit blicken wir auf das Jubiläumsjahr 2013 zurück: Zehn Jahre alt zu werden ist Grund genug, zu feiern und innezuhalten. Dazu gab es zwei Veranstaltungen: Der Tag der Offenen Tür im Juni stand unter dem Thema „Der Seele eine Stimme geben“. In dem Fachvortrag von Prof. Dr. Dr.

Ingrid Riedel im Oktober ging es um die Einübung von "Gelassenheit" - was in diesem Jahr durchaus gelungen ist. So hat das Team des Auszeithauses erstmalig zusammen ein Wochenende auf Schloss Schwanberg verbracht. Diese intensive Zeit des Zusammenseins bot Gelegenheit zur gemeinsamen Reflexion der Arbeit, gerade im Vergleich zum Konzept des Respirationshauses, Zeit zur Vorbereitung des Jubiläums am 8. Juni und Raum für Gespräche und gemeinsames Unterwegssein. Es wurde deutlich wie wichtig es ist, dass sich auch die Menschen, die im Auszeithaus arbeiten, Zeiten des Innehaltens und der Gemeinsamkeit gönnen.

Wie es sich für ein Jubiläumsjahr gehört, wurden in diesem Jahr gleich zu Beginn eine Reihe von Renovationen im Haus durchgeführt. Das Bad im Erdgeschoss wurde mit einer neuen Duschwanne ausgestattet. Im Obergeschoss hat der Maler die Zimmer neu gestrichen und in der Küche ziert ein neuer Überzug die Polster der Eckbank. Der Gesprächsraum erhielt endlich eine neue Beleuchtung ...

Der Mai war nicht nur von den Vorbereitungen zum 10jährigen Jubiläum geprägt, sondern auch von zwei einschneidenden personellen Veränderungen. Die Masseurin im AZH-Team, Karina Sparr, konnte auf Grund beruflicher Mehrarbeit das Angebot im AZH nicht mehr aufrecht erhalten. Wir danken ihr für viele Jahre Einsatz im Auszeithaus und sind froh, dass Irene Bänsch aus Kümmerzhofen als neue Kollegin gewonnen werden konnte. Sie hatte in letzter Zeit Frau Sparr bereits vertreten und erklärte sich schnell bereit, die Massage in qualifizierter und erweiterter Form mit Aromamassage, Kräuterstempel und Dorntherapie anzubieten. Im Juni verabschiedete sich aus familiären Gründen Martha Bentele, unsere Sekretärin im Auszeithaus. Sie hat seit 2004 das Sekretariat mit sehr viel Engagement und Kompetenz geführt. Vielen Dank für diese gute Zeit! Ihre Nachfolge übernahm Heidi Reich, die neben dem Sekretariat der TelefonSeelsorge nun auch das Sekretariat des Auszeithauses innehat und sich schnell einarbeitete.

Am 8. Juni 2013 feierte das Auszeithaus Oberschwaben zusammen mit rund 300 Gästen sein 10-jähriges Bestehen. Es war für alle ein segensreicher Tag mit viel Sonne im Innen und Außen. "Der Seele eine Stimme geben" war nicht nur der Titel des Festvortrages von Dr. Wunibald Müller, dieses Thema wurde auch auf allen Sinneskanälen durch die vielen Menschen spürbar, die mitgestaltet und mitgefeiert haben.

Einen weiteren Höhepunkt des Jahres stellte der Festvortrag von Frau Prof. Dr. Dr. Ingrid Riedel am 4. Oktober zum Thema "Gelassenheit" dar. Über 300 Personen strömten zum Vortrag ins Bildungshaus und lauschten den erfahrungsgesättigten Worten der Referentin.

Bei der Trägerkonferenz am 9. Oktober wurde eine neue Trägervereinbarung unterzeichnet, in der die rechtliche Trägerschaft mit allen Rechten und Pflichten in die Hände des Klosters Reute übergang. Damit konnten noch offene juristische Fragen zum Auszeithaus eindeutig geklärt werden.

Nach einigen Vorgesprächen und dem Besuch von VertreterInnen des Universitätsklinikums Ulm kam es im November zu einer Kooperationsvereinbarung. Befristet für ein Jahr beinhaltet sie sowohl eine finanzielle Unterstützung für das Auszeithaus als auch ein Angebot, das Mitarbeitern des Universitätsklinikums ermöglicht, im Rahmen des Gesundheitsmanagements und des Programms "Kultur der Achtsamkeit" ins Auszeithaus zu kommen.

Während des Jahres waren insgesamt **166 Menschen** zu Gast im Auszeithaus und nahmen an einer regulären Auszeit von einer bis drei Wochen, an einem Schnupperwochenende oder einer thematischen Auszeit teil. Insgesamt zählte das Auszeithaus 964 Belegtage. Neben dem Wunsch nach Stille und Zeit für sich gaben rund die Hälfte der Gäste an, psychisch oder auch körperlich erschöpft zu sein. Die meisten wollten in ihrer Auszeit zur Ruhe kommen und auftanken. Im Hintergrund standen bei gut einem

Drittel der Gäste Familien- und/oder Partnerschaftsthemen. Häufig ging es um eine berufliche und/oder persönliche Neuorientierung. Dazu kam oft der Wunsch, Abstand zu gewinnen und das eigene Leben neu bedenken zu wollen.

Damit das Auszeithaus funktioniert, sind neben den Menschen im Vordergrund viele Menschen im Hintergrund notwendig. Daher ein ganz besonderer Dank an all die unsichtbaren Helferinnen und Helfer. Dies sind die Menschen in der Küche, im Garten, in der Raumpflege, in der Haustechnik, der Wäscherei und der Bäckerei. Hinzu kommt die Präsenz der Träger, die ihren Einsatz ehrenamtlich tun. Danke der Raiffeisenbank Reute-Gaisbeuren, die dem Auszeithaus zu einer neuen Sitzbank vor dem Haus verholfen hat, eine Bank, die zum Durchatmen einlädt. Besonders herzlich danken wir unserem Sponsor CHG-MERIDIAN, vor allem dem Geschäftsführer Jürgen Mossakowski, der uns mit seiner großzügigen finanziellen Unterstützung die fachliche Qualität ermöglicht und mit seiner persönlichen Spende von zwei neuen Fahrrädern für viel Freude bei den Schwestern und den Auszeithausgästen gesorgt hat. "Nun können wir richtig drauf los radeln" - meinte Schwester Birgitta, die sich um die Neuanschaffung der Fahrräder gekümmert hat. Allen ein herzliches "Vergelt's Gott".



Foto Zeuch: die neuen Fahrräder



Foto: Schwester Birgitta und der frisch gepflanzte Baum zum Jubiläum des AZH

G. Piber

"Die Aus-Zeit hier hat gut getan!"

*Es war eine Zeit des
"Nichts-Müssens"
außer einmal am Tag
gutes Essen holen
eine Zeit der Ruhe und Spurensuche und Impulse
.... um schwere Stunden zu verstehen und
das eigene Ich wieder zu entdecken.*

Vielen Dank

Statistik 2013

a) Reguläre Auszeit

Die reguläre Auszeit von einer, zwei oder drei Wochen (jeweils von Freitag 17.30 Uhr, bis Freitag nach dem Mittagessen) haben **113 Gäste** (2012: 106 Gäste) wahrgenommen. Dank des Sponsorings für die begleitenden Gespräche durch die Firma CHG-MERIDIAN konnten die Kosten pro Tag mit 53,00€ weiterhin sozialverträglich gehalten werden. Im Preis inbegriffen sind: Unterkunft und Verpflegung, Begleitung mit einem Vorgespräch sowie zwei begleitende Gespräche während der Auszeit, Einführung in die Stille, vertiefte Wahrnehmungsübungen, Präsenzzeiten und, wenn gewünscht, ein Nachgespräch. Massage und Maltherapie konnten auf Anfrage zusätzlich gebucht werden.

- ③ Eine **Massage** bei Irene Bänsch haben seit Mai 2013 insgesamt 39 Personen in Anspruch genommen. Die Gäste konnten zwischen Aromamassage (29 Gäste), Aromamassage mit Dorntherapie und Kräuterstempelmassage wählen.
- ③ Die **Maltherapie** bei Christiane Liptak haben im vergangenen Jahr 38 Gäste in Anspruch genommen.
- ③ 10 Gäste wünschten ein **Nachgespräch** (2012 waren es 21 Gäste).
- ③ 8 Gäste erhielten auf Grund ihrer schwierigen finanziellen Situation eine **Ermäßigung** zwischen 5,00 und 15,00 € pro Tag (2012 waren es 5 Gäste).

b) Schnupperwochenenden

An fünf Wochenenden haben 18 Gäste (2012 waren es 26 Gäste) einen Geschmack von Auszeit bekommen. Das Auszeithaus-Team bot den Gästen 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

Die drei thematischen Auszeiten fanden jeweils im Bildungshaus Maximilian Kolbe statt:

- ③ Auszeitwochenende für Männer in der Begleitung von Otto Braun und Pfr. Hans-Dieter Schäfer vom 26. - 28. April 2013 mit 9 Personen.
- ③ Auszeitwoche - Mensch sein wagen – Auf dem Weg zum Selbst in der Begleitung mit Alfons Mayer und Dr. Gabriela Piber vom 22. - 26. Juli 2013 mit 16 Personen.
- ③ Auszeitwochenende für Paare in Begleitung von Monika und Otto Braun vom 6. - 8. September 2013 mit 10 Personen und somit 5 Paaren.

Gesamtstatistik im Überblick 2013

Statistik 2013	Jan	Feb	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez	Gesamt
Reguläre Auszeit	9	7	8	6	12	6	13	16	8	10	9	9	113
Schnupperwochenende		3				4	4		3			4	18
Thematische Auszeiten				9			16		10				35

Vergleichsstatistik vom Vorjahr 2012

Statistik 2012	Jan	Feb	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez	Gesamt
Reguläre Auszeit	5	5	7	10	9	10	7	16	9	14	7	7	106
Schnupperwochenende		5			6		4			8	3		26
Thematische Auszeiten				8			34						42

Aufschlüsselung der Zahlen

	im Jahr 2013	im Jahr 2012
1 Woche Auszeit	94 Gäste	91 Gäste
2 Wochen Auszeit	17 Gäste	11 Gäste
3 Wochen Auszeit	2 Gäste	3 Gäste
Schnupperwochenenden	18 Gäste	26 Gäste
Thematische Auszeiten	33 Gäste	42 Gäste

Rund 70 % der Gäste kommen zum ersten Mal ins Auszeithaus. Die meisten sind im Alter zwischen 40 und 60 und suchen Ruhe (35%), Neuorientierung (18%), Zeit für sich (13%) und seelisches Auftanken (10%). 10% sind allein lebend.

Ein Teamwochenende auf Schloß Schwanberg

Am Wochenende vom 8.-10. März fuhren 8 Teammitglieder des AZH auf den Schwanberg in der Nähe von Würzburg. Nach einer flotten Fahrt mit dem Klosterbus kam das Team gleich nach dem Abendessen ins Gespräch mit Dr. Hans-Friedrich Stängle, dem Leiter des Respirationhauses (www.respiratio.de). Unser Thema: „Belastungen, mit denen Menschen eine Auszeit machen“. Das Haus „Respiratio“ begleitet kirchliche Mitarbeitende, die sich achtsam mit ihrer krisenhaften Lebenssituation auseinandersetzen wollen, um neue Möglichkeiten der Alltagsbewältigung zu entdecken. „Respirare“ bedeutet: Innehalten – Ruhe spüren – Aufatmen. Nur wer Atem holt und Kraft schöpft, kann den mühsamen Weg der Veränderung beschreiten. Der gegenseitige Erfahrungsaustausch zwischen den beiden Häusern Respiration und Auszeithaus Oberschwaben mündete nach zwei interessanten und bereichernden Stunden in geselliges Beisammensein in der Jagdstube des Schlosses.



Das AZH-Team



Schloss Schwanberg



Dr. Stängle



Haus Respiratio

Am Samstag gab Schwester Dorothea unserem Team eine Reihe von Hintergrundinformationen zur Entstehungsgeschichte und Arbeit der auf dem Schwanberg lebenden evangelischen Schwesterngemeinschaft „Communität Casteller Ring e.V.“. Im Anschluss ging es mit der Feinplanung im Blick auf das 10jährige Jubiläum an die Arbeit, die am Nachmittag durch eine Wanderung durch den wunderschönen Schlosspark unterbrochen wurde. Am Abend kam Schwester Edith Krug zu uns ins Team und erzählte uns von dem Konzept „Atemholen“.



Die Kirche



das AZH-Team



Christiane u. Barbara

Der Gottesdienst am Sonntag in der eigens für die Communität gebauten Kirche stellte ein besonderes Erlebnis des Wochenendes dar, bevor wir uns nach einer letzten Arbeitseinheit und dem Mittagessen auf die Heimreise machten. Ganz einig war sich das Team: So ein Auszeitteamwochenende ruft nach Wiederholung! Mal schauen, ob es einen kleineren Teamausflug bereits im kommenden Jahr geben kann... (G.Piber)

Vorbereitungen zum 10jährigen Jubiläum

Gemeinsam hatten wir die Idee entwickelt, die 1333 Gäste, die das AZH in den 10 Jahren besucht haben, plastisch, aus buntem Papier geschnitten, an einer der Wände darzustellen. Dazu brauchten wir viele fleißige Hände zum Ausschneiden und Aufkleben. Wir hatten das Glück, dass Schwester Elisa uns für diese aufwendige Arbeit vier Jugendliche aus dem Projekt „SE – Soziales Engagement“ zur Verfügung stellte. Dir, Schwester Elisa, auf diesem Weg ganz herzlichen Dank! Es sieht so bunt und lebendig aus!

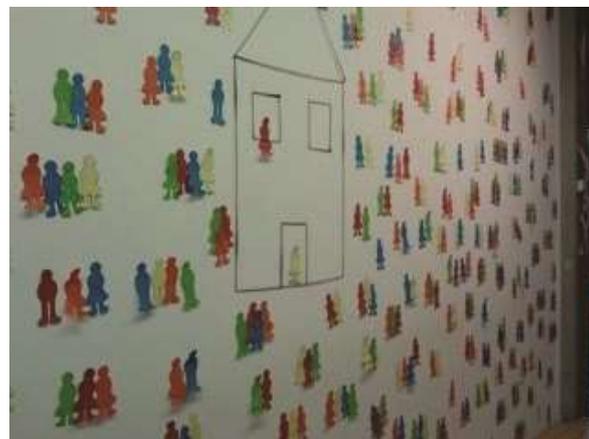


Foto Sr. Elisa, Vorbereitung zum 10 Jährigen

*Als ich hier ankam, war ich sehr erschöpft
und dann sehr überrascht, wie schnell ich mich wieder erholt habe - und zwar
mit ganz "banalen" Mitteln wie:
genügend Schlaf, Ruhe, Bewegung an der frischen Luft und gutem Essen.*

*Vielen Dank für die verschiedenartige Begleitung:
Gespräche, Gottesdienstbesuche, Maltherapie, Massage ...
in dieser Woche, die einen großen Anteil an meiner Erholung hat.*

*Danke auch an meine Mitbewohnerinnen für die vielen guten Gespräche,
aber auch für das gemeinsame Lachen.*

Ein Auszeithaus- Gast im Mai 2013

Das Auszeithaus Oberschwaben zieht nach zehn Jahren eine positive Bilanz

Reute – Von Barbara Waldvogel, SZ

Was vor zehn Jahren als Experiment gestartet ist, kann sich heute als Erfolgsmodell präsentieren: Das Auszeithaus Oberschwaben. Von März 2003 bis März 2013 haben in dem kleinen Haus am Rande des Klosters Reute 1333 Gäste den Alltag hinter sich gelassen, die Ruhe genossen und neue Kraft geschöpft. Am Samstag, den 8. Juni, wird das Jubiläum unter dem Motto „Der Seele eine Stimme geben“ gefeiert – und alle Interessierten sind dazu eingeladen.

„Diese Art Auszeithaus dürfte in Deutschland einmalig sein“, sagte bei einem Pressegespräch in Reute Dr. Gabriela Piber, Leiterin der ökumenischen Einrichtung, die von den Kirchen in Oberschwaben, der TelefonSeelsorge Oberschwaben-Allgäu-Bodensee und dem Kloster getragen wird. Die Erfolgszahlen sprechen für sich, denn mit einer Auslastung von über 80 Prozent hatte zu Beginn des Unternehmens wohl niemand rechnen können. Dabei bedarf es keiner großen Werbekampagnen. Die Mund-zu-MundPropaganda funktioniert bestens. Nachgefragt ist der Aufenthalt inzwischen beim ausgebrannten Manager genauso wie bei der erschöpften Mutter, bei Paaren in einer Übergangsphase sowie bei Personen auf der Suche nach neuen Perspektiven. „Es ist ein Angebot für Menschen, bevor sie krank sind“, erklärte Schwester Paulin Link, Generaloberin der Franziskanerinnen, die an der Entwicklung des Modells tatkräftig beteiligt war. Im Generalkapitel machte man sich schon vor etlichen Jahren Gedanken darüber, wie ein Kloster auf die Nöte der Zeit reagieren könnte. Da damals bereits absehbar war, dass die

psychischen Belastungen im Alltag immer mehr zunehmen werden und ein erholsames Abschalten vielen kaum mehr gelingt, wurde die Idee von einer Oase der Ruhe in einer friedlichen Umgebung geboren. Mit im Boot waren schnell die TelefonSeelsorge und die Kirchen. So traf die ideale Kombination von Genius Loci und Fachkompetenz zusammen, die ganz offensichtlich ihre Wirkung nicht verfehlt. „Schon seit 600 Jahren pilgern Männer und Frauen mit ihren Sorgen hierher zur Guten Beth“, erklärte Schwester Paulin und deutete damit die wohltuende Wirkung dieses Ortes an. Dabei bleibt es jedem Gast im Auszeithaus offen, ob er am geistlichen Leben des Klosters teilnimmt oder nicht. „Niemand wird in eine bestimmte Richtung gedrängt“, versicherte Schwester Birgitta Harsch, eine der drei Franziskanerinnen, die im Auszeithaus Ansprechpartnerinnen sind. „Die Gäste sollen während ihres Aufenthalts vor allem über ihren eigenen Weg nachdenken.“ Behilflich dabei können Angebote wie die Einführung in die Stille sein, psychologische oder spirituelle Gespräche und Übungen zur Körpererfahrung oder das Fehlen des Fernsehgeräts... Auch die Gemeinschaft mit den anderen Gästen im Haus ist hilfreich. Vier Personen können gleichzeitig beherbergt werden, wobei das Zusammenleben der zunächst Fremden auf Zeit erstaunlich gut klappt, wie Schwester Birgitta bestätigt.

Bevor jemand den Aufenthalt bucht - möglich sind zwischen einer und drei Wochen - gibt es ein Vorgespräch mit der Leiterin, Dr. Gabriela Piber. Dabei wird abgeklärt, was der Gast erwartet und was das Haus mit dem Team aus Schwestern, Theologen und Theologinnen, Psychologen/innen und Fachkräften leisten kann. Das scheint sich auszuzahlen. Denn die negativen Erfahrungen lassen sich laut Piber an einer Hand abzählen. Und wer auf Nummer sicher gehen will, kann ja zuerst einmal ein Schnupperwochenende buchen.

Berechnet werden pro Tag 53 Euro für das Rundum-Paket. Ein Preis, der laut Piber nur deshalb zu halten ist, da vom Kloster sehr viel ehrenamtliches Engagement entgegengebracht wird und die Firma CHG-Meridian als Sponsor jährlich 25 000 Euro zuschießt. Bei Bedarf gibt es auch einen Preisnachlass – denn am Geld soll der Aufenthalt nicht scheitern, meint Gabriela Piber.

Die Berufsgruppen, die am häufigsten das Auszeithaus in Anspruch nehmen, sind mit 27 Prozent Pädagogen und Erzieher. Auf den weiteren Plätzen folgen mit 23 Prozent die Gesundheitsbranche, mit elf Prozent Verkauf/Einzelhandel, mit zehn Prozent Technik/Industrie, mit 0,5 Prozent Seelsorge und Handwerk und mit 0,4 Hausfrau/Hausmann. Die Gäste sind zu 80 Prozent weiblich. Am stärksten vertreten ist die Altersgruppe zwischen 40 und 60 Jahren.

Männer in Bewegung - Eine Jogging-Auszeit

Den Tag mit einer Lauf-Auszeit beginnen? Warum nicht. Ich habe mir zur guten Gewohnheit gemacht, zwei bis drei Mal in der Woche vornehmlich in den frühen Morgenstunden zu joggen. Während meines Forschungssemesters an der Universität Tübingen schätze ich diesen Ausgleich sehr. Heute nehme ich mir die Wurmlinger Kapelle vor, die Ludwig Uhland so schön melancholisch bedichtet hat.



Foto Pfr. Schäfer / Wurmlinger Kapelle

Ich starte mit dem Lehrtext des Tages: „Ihr sollt nicht meinen, dass ich gekommen bin, das Gesetz oder die Propheten aufzulösen: ich bin nicht gekommen, aufzulösen, sondern zu erfüllen.“ (Mt. 5,17). Die Losungstexte sind ein Segen, sie tragen mich durch die Schöpfung, sie begleiten mich während der Lauf-Auszeit. Der Nebel gibt die Kapelle frei, aber nur kurz. Stille, wenig Autos an diesem Morgen des Fronleichnam. „Ein Vaterunser ist beim Laufen immer drin“, habe ich mir zum Motto gemacht. Und: „Laufen ohne Schnaufen“, was natürlich nicht immer so ganz funktioniert. Während des Gebetes fällt mir der Zusammenhang von „Unser täglich Brot gib uns heute“ und „Vergib uns unsere Schuld“ auf. Ich denke an die Spekulations-Zusammenhänge von Brot und Geld. Getreide wird verknapp, um es teuer zu machen. Die Deutsche Bank mischt kräftig mit - ein mörderisches Spiel. In mir steigt die Wut auf. Der Nebel verhüllt die Kapelle. Schaff ich sie heute?

Ich bin entschlossen und freue mich auf die Belohnung, eine weite Sicht ins Tal, auf die andere Seite, mein Heimatort vom Kapellenblick aus. Die ersten Wurmlinger Häuser zeigen mir, dass die Menschen noch schlafen. Ich liebe diese Tageszeit, wenn die Menschen noch schlafen. Es geht langgezogen bergauf. Rechts ahne ich die Kapelle, links das Tal. Alles im Nebel. Es wird langsam steiler, bis zum Sattel. Ist das Laufen im Nebel nicht ein Gleichnis für den Glauben? Hin und wieder gibt der Glaube einen Blick frei, meist unverfügbar. Hin und wieder ist es ein rechtschaffenes Stochern, ohne Zielsicht. Aber ich kenne das Ziel, weiß um die Anstrengung, weiß aber auch um die Belohnung: Der Weitblick, das Gipfelerlebnis. Der Sattel ist erreicht. Zig Hinweisschilder auf Literatur. Hölderlin war da, Uhland hat gedichtet: „Droben stehet die Kapelle, schauet still ins Tal hinab ...“. Da, ein Bilderahmen mitten in die Landschaft gesetzt, romantische Bilder mit Kapelle im Hintergrund, Holzscheite unter einer Plastiktüte, Hinweisschild für den Weinlehrpfad. Es wird gnadenlos steil, nehme die Treppen, ein Photo Richtung Schönbuch, Tübingen. Der Nebel gibt den Wald frei. Oben angekommen werde ich belohnt von einer strahlenden Sonne. Eine Kapelle aus dem 11.Jahrhundert, romanischer Ursprung, abgebrannt, aufgebaut, jetzt Remigius geweiht. Beliebte Traukirche, es gibt Konzerte im Sommer. Ich besuche den Friedhof. Uhland allgegenwärtig: „Hier nun bringt man die zu Grabe, die da lebten in dem Tal ...“ Es ist doch eigenartig, wie der Dichter sein Lied konzipiert: Gräber oben, Menschen unten, wo sie streben und arbeiten ... Vor allem der „schauerliche Leichenchor“, der im Gedicht vorkommt, hat es mir schon als Kind angetan.

Ich kehre wieder zurück, mir begegnet eine Gleichgesinnte: „Herrlich, dieser Morgen“, grüßt sie mich. „Morgens um sieben ist die Welt noch in Ordnung!“ ruft sie von der Ferne. Ich nicke, denke kurz darüber nach, ob es tatsächlich so ist: Ist die Welt in Ordnung? Wir würden den Problemen davon- laufen, wird uns Joggen immer wieder vorgeworfen. Aber so lebendig, wie sich das Joggen anfühlt, kann es gar nicht sein, dass das irgendetwas mit Verdrängen oder Vermeiden zu tun haben könnte. Im Gegenteil, ich nehme Gott, die Welt und mein Leben in den Lauf und sehe, es ist natürlich nicht alles in Ordnung. Kanonendonner unterbricht jäh mein Sinnieren. Ja, es ist Fronleichnam, in der nahen Bischofsstadt Rottenburg wird der Feiertag traditionell durch Böllerschüsse eingeläutet. Ich warte auf den nächsten Knall, der nicht lange auf sich warten lässt. Und noch einer. Morgens um sieben die Welt in Ordnung? Ich finde Kanonendonner martialisch, bin gar kein Freund davon, erinnert mich an Krieg. Mein Blick geht auf die Kreuzwegstationen, links in den kleinen Häuschen. „Im Grab“ heißt die letzte, oder erste, wie man es nimmt, dann folgt „Jesus im Schoß seiner Mutter“. Als Kind fand ich die Stationen immer sehr angsteinflößend, brachten sie uns Kindern doch Gewalt, Schmerz und Tod auf recht drastische Weise nahe. Später habe ich an diesen Stationen so etwas wie meine Kreuzestheologie entwickelt. Als ich noch Jugendarbeit machte, bin ich mit meinen Jugendgruppen diese Stationen am Gründonnerstag meditierend entlang gegangen. Sehr eindrücklich diese weißen Skulpturen in den Gitterhäuschen, die Leid und Schmerz abbilden und sich in einer gewissen Dynamik auf die Kapelle zubewegen. Ins Tal nehme ich einen anderen Weg, freue mich auf den Abgang.

Der Nebel zieht sich wieder zu, die Kapelle verhüllt sich. Ein Dankgefühl, für meinen Körper, der mir dieses immer wieder auch herausfordernde Erleben ermöglicht, meine Füße, die mich tragen, meinen Geist, der sich in den letzten Tagen so herrlich füllen konnte mit neuen Erkenntnissen und heute das alles nochmal laufend vertiefen kann. Wie eine große Läuterung ist das mit dem Joggen: Gefühle, Gedanken kommen und gehen, verbinden sich mit dem Rhythmus des Laufens. Der wird nun eine fröhliche Angelegenheit, auch weil es nach unten geht. Langgezogen die Straße bis zu den verschlafenen Häusern. Auf einem Bildstock am rechten Wegesrand steht: „Ave Maria 1892“. So lange steht die Andachtsstätte schon da, immer wieder gepflegt. An die Stelle, an der wohl einst ein kleines Marienbild oder eine Marienfigur angebracht war, wurde ein Holzbrett angenagelt. Schade, denke ich, nach der unendlich traurigen Maria mit dem toten Jesus im Schoß wäre es doch schön, die freudige, erwartungsvolle Maria zu sehen. Irgendein unbekannter Stifter hat die Andachtsstätte erbauen lassen. Mittlerweile ist die Kapelle wieder vom Nebel verhüllt. So wie einem der Glaube auch manchmal wie ein nebulöses Stochern im Nebel erscheint: Manchmal gibt er den Blick frei in die Weite und Fülle, dann wieder nur ein leises Ahnen. Ich nähere mich dem Dorf. Dorffeste werden auf riesigen Plakaten angekündigt: Mühlenfest, Kunstdorf, Weinbesen. Noch ist es relativ still im Dorf. Die Menschen nutzen die Freiheit des Feiertages und schlafen aus. Die letzten paar hundert Meter gehe ich gelassen und entspannt bergauf. Männer haben es oft mit Zahlen: Neun Kilometer zeigt mein kleiner Laufcomputer am Arm, mein kleiner Motivationstrainer. Ich bin zufrieden und freue mich auf die Dusche und das Frühstück. Eine gute Stunde an einem nebligen Morgen, belohnt mit guten Gedanken und Gefühlen. Laufen kann zur spirituellen Erfahrung werden, die hin und wieder den inneren Blick auf das Wesentliche freigibt.

von Pfr. Hans-Dieter Schäfer

Rückmeldung zu einer zweiwöchigen Auszeit

Liebes AZH-Team,

nach Beendigung meiner 2-wöchigen Auszeit in Reute bin ich nun wieder in meinem Alltag angekommen. Ich bedanke mich sehr herzlich für die wohltuende Begleitung, die ich von Ihnen allen erhielt. Die Gespräche und Begegnungen waren sehr bereichernd. Sie haben mir geholfen, mich wieder auf meine Lebens- und Alltagsaufgaben zu freuen. Meine Abschlussgedanken nach der Rückkehr aus der Auszeit möchte ich Ihnen auf diesem Weg zukommen lassen.

1. Welche für mich wichtigen Erfahrungen habe ich in meiner Auszeit gemacht?

Das Abschlussgespräch mit Sr. Birgitta war sehr wertvoll für mich. Ebenso auch die Gespräche mit Herrn Braun sowie auch mit einer Mitbewohnerin. In der zweiten Woche waren manche Begegnungen mit anderen Mitbewohnerinnen schwieriger. Klar ist aber in jedem Fall: Ich brauche Menschen und kann immer etwas von ihnen lernen. Es macht mir Freude, mich auszutauschen und Menschen haben auch Freude, wenn Sie mit mir sprechen. Was für ein Segen!

2. Was war für mich hilfreich und unterstützend? —

Kein Fernsehen oder Internet lenkt vom Nachdenken ab.

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

Manchmal war das gemeinsame Mittagessen für mich schwierig, wenn die Mitbewohnerinnen schweigsam waren und vermutlich sorgenvollen Gedanken nachgingen. Außerdem konnte ich keine längeren Ausflüge planen bzw. musste Radtouren auf den Nachmittag verlegen. Ich habe dies gelöst, indem ich mich an einem Tag vom Mittagessen abgemeldet habe und ganztägig unterwegs war.

4. Welche Anregungen/Wünsche würde ich gern an das Team weitergeben? —

Auszeiten für Manager(innen) würde ich prima finden. Außerdem: Workshops zum Thema "Werte und Moral im Geschäftsleben"; "Frauen in Führung"; überhaupt Führungsthemen (auch im christlichen Sinne), Seminare zum Thema "Der Schöpfungsauftrag Gottes an den Menschen". Die Franziskanerinnen von Reute sollten aus meiner Sicht unbedingt darüber nachdenken, ob sie sich im Bereich Social Media engagieren wollen. Ich rate dazu! Sie werden viel mehr Menschen erreichen und begeistern, und dies wird auch das Leben innerhalb der Gemeinschaft bereichern!

5. Was kann ich für meinen Alltag mit nach Hause nehmen? —

Die Anregung von Herrn Braun zum Thema Mitarbeit im Hospiz hat mich sehr positiv beschäftigt. Ich bin selbst gespannt, ob etwas daraus gedeiht. Außerdem: Sei freundlich - darin liegt das Glück - so ähnlich stand ein Gedanke auf einer Kalenderseite geschrieben.

6. Würde ich eine solche Auszeit wiederholen wollen? —

Ja. Wenn ich merke, dass ich keine Freude mehr empfinden kann oder einfach "nicht mehr mag", würde ich gleich wieder kommen. Das Auszeithaus ist so nah und trotzdem weit genug von meinem Alltag

entfernt. Es ist so unkompliziert. Allerdings würde ich vermutlich nur eine statt zwei Wochen verweilen wollen. Ideal wären diesmal 10 Tage gewesen, so war mein Eindruck.

7. Was möchte ich sonst noch sagen oder rückmelden?

Nochmals ganz herzlichen Dank, bleiben Sie alle fröhlich und gesund! Und: Liebe Schwester Birgitta, Sie hatten erwähnt, dass Sie uns in Ihr Gebet einschließen werden und dies ist auch meine Bitte: Ja, bitte beten Sie bei Gelegenheit einmal für mich - darüber wäre ich wirklich glücklich.

Herzliche Grüße sendet
Ihnen allen
A.B.

Universitätsklinikum Ulm kooperiert mit dem Auszeithaus

Im Rahmen des Gesundheitsmanagements des Universitätsklinikums Ulm wurde im vergangenen Jahr ein neues Programm zur „Kultur der Achtsamkeit“ entwickelt, bei dem u.a. das Auszeithaus Oberschwaben als Kooperationspartner eingebunden wird. Eine Delegation des Programms besuchte aus diesem Anlass das Auszeithaus erstmals am 17. April mit Vertreterinnen und Vertretern des Uniklinikums Ulm. Anwesend waren an diesem sonnigen Mainachmittag: Frau Galser (Stabstelle für besondere Aufgaben am Uniklinikum), Herr Dr. Haas (betriebsärztlicher Dienst), Frau Niemann-Kling und Frau Müller (Personalrätinnen), Frau Dr. Dietrich (persönliche Referentin des Vorstandsvorsitzenden). Von Seiten des Auszeithauses waren Schwester Birgitta Harsch, Herr Vesenmayer und Frau Piber anwesend und stellten den Gästen aus Ulm das Konzept und die Arbeit des Hauses vor.



Foto Piber: (von li. nach re.) Frau Müller, Sr. Birgitta, Frau Niemann-Kling, Herr Dr. Haas, Frau Dr. Dietrich, Frau Glaser

Am 1.11.2013 wird zunächst für die Dauer von 12 Monaten eine schriftliche Kooperationsvereinbarung zwischen dem Auszeithaus und dem Universitätsklinikum Ulm von Herrn Bernd Vesenmayer als

Sprecher der Trägerkonferenz, von Prof. Dr. Klaus-Michael Debatin, Leitender Ärztlicher Direktor UKU und von Albert Müller, Stellvertretender Kaufmännischer Direktor des UKU erstellt und unterzeichnet. Grundlage der Kooperation ist die Umsetzung des Programms "Kultur der Achtsamkeit". Ein Teil dieses Programms ist die Wiederherstellung und Erhaltung der Gesundheit mit Unterstützung von externen Einrichtungen. Dazu bietet das Auszeithaus Oberschwaben mit seinem psychologischspirituellen Angebot hervorragende Bedingungen. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Universitätsklinikums Ulm erhalten im Zuge ihres Aufenthaltes einen finanziellen Zuschuss von 30,00€ pro Tag. Für die Organisation, Vor- und Nachbereitung sowie die Bereitstellung von Plätzen erhält das Auszeithaus wiederum eine auf ein Jahr befristete finanzielle Unterstützung von 25.000,00€. Das Auszeithaus freut sich über die Zusammenarbeit mit dem Uniklinikum und hofft, in der Zukunft einen guten Beitrag zur Gesundheitsvorsorge der Mitarbeiterschaft leisten zu können.

G. Piber

Öffentlichkeitsarbeit

Veranstaltungen

- ③ 11.04.2013: Visitation von Herrn Andreas Senn vom Bischöflichen Ordinariat, Hauptabteilung VI – Caritas, Fachreferat für Familienberatung und TelefonSeelsorge und der Geschäftsstelle des Auszeithauses zusammen mit dem Sprecher der Trägerkonferenz des Auszeithauses und der Leiterin.
- ③ 15.04.2013: Präsentation des Auszeithauses beim Qualitätszirkel der Gemeinsamen Servicestelle für Rehabilitation im Regionalzentrum der Deutschen Rentenversicherung Baden-Württemberg
- ③ 20.10.2013: Fortbildung mit rund 67 KindergärtnerInnen aus den kath. Kirchengemeinden der Region zusammen mit Frau Piber und Frau Braun zum Thema "Liebe deinen Nächsten ... wie dich selbst! - Helfermüdigkeit und Burnout vorbeugen durch achtsames Selbstmitgefühl."
- ③ 10.10.2013: After-Work-Gespräche im Rahmen des Programms "Zeit-Sucher" der Kath. Erwachsenenbildung Kreis RV e.V. und Bodensee e.V, Kath. Dekanate Allgäu-Oberschwaben, Kath. Dekanat Friedrichshafen, Kath. Betriebsseelsorge und KAB-Regionalverband. Veranstaltung mit Dr. Piber zum Thema "Hast du eigentlich Zeit für dich - nur für dich" im Yachtclub Württemberg.

Presseberichte

Das Leben wieder „schmecken“ lernen

Dr. Gabriela Piber referiert bei Katholischer Erwachsenenbildung zu Spiritualität im Alltag

Von Beate Kusterer

RINGSCHNAIT - Formen von alltags-tauglicher Spiritualität haben im Zentrum des Vortrags von Dr. Gabriela Piber vor über 50 Interessierten am Sonntagabend im Ringschnaiter Gemeindehaus gestanden. Es war die dritte Abendveranstaltung im Rahmen der Katholischen Erwachsenenbildung der Dekanate Biberach/Saulgau und der Kirchengemeinde Ringschnait zu dem Thema „Wie bekommen Menschen wieder Geschmack am Glauben?“

„80 Prozent aller Gäste des Auszeithauses fühlen sich in ihrem Leben wie in einem Hamsterrad gehtzt“,

erklärt die Leiterin des Auszeithauses Oberschwaben, Gabriela Piber.

In gut eineinhalb Stunden, in denen sich die katholische Theologin und Psychologin auch an Kirchenferne wandte, ließ sie teilhaben an ihren persönlichen und beruflichen Erfahrungen mit einer Spiritualität, die „nicht einengt, sondern weit macht“.

Als Leiterin des Auszeithauses Oberschwaben am Rande des Klosters Reute und der Telefonseelsorge ist sie nah an den Sorgen und Sehnsüchten vieler Menschen. „80 Pro-



Freuen sich über die gelungene und gut besuchte Veranstaltung im Rahmen der Katholischen Erwachsenenbildung in Ringschnait zum Thema „Alltags-taugliche Spiritualität“: Peter Werner und Anita Giefel (rechts) vom lokalen Organisationsteam mit Referentin Dr. Gabriela Piber. SZ-FOTO: BEATE KUSTERER

zent aller Gäste des Auszeithauses fühlen sich in ihrem Leben wie in einem Hamsterrad gehtzt“, so Piber. Umso wichtiger seien gelingende Auszeiten im Alltag, um wieder zu spüren, wahrzunehmen und zu leben.

„Zwischen Kaffee und Tatort“

Mit einfachen, aber nie banalen Beispielen und Übungen gelang es der Referentin die Anwesenden am frühen Sonntagabend „zwischen Kaffee und Tatort“, wie sie scherzhaft an-

merkte, im Augenblick abzuholen und auf eine Reise nach Innen mitzunehmen.

„Die einfachste Übung ist das Atmen“, sagt sie und verweist darauf, dass in allen mystischen Traditionen dem Atem eine tragende Rolle zukomme. Und tatsächlich scheint sich schon bei einer angeleiteten kurzen Atemübung die Zeit auszudehnen. Beim folgenden Austausch mit dem Nebensitzenden ist der Raum angefüllt von angeregtem Gemurmel.

Um den Transfer zum Alltag aufzuzeigen geht Gabriela Piber die Zeiten eines Tages, also „Morgen“, „Mittag“, „Abend“ und „Nacht“ durch und weist auf entsprechende Qualitäten im spirituellen Erleben hin. So sei zum Beispiel der Morgen dem Staunen und „Ja“-Sagen zu dem was kommt, der Abend dem Danken zugeordnet. Alles eingebettet in den größeren Zusammenhang der „Sieben Türen einer Auszeit“, wie auch der gleichnamige Titel einer von ihr herausgegebenen Broschüre mit dem Untertitel „Was der Seele Raum gibt - was heilsam wirkt.“ Hier beschreibt sie in wenigen klaren Worten, wie der Weg vom Innehalten, über das Verlangsamten und Vereinfachen zum Stillwerden führen kann. Auf dass Stille im Alltag entstehen und Kreativität erwachen könne.

Wichtiger als eine ganze Meditationswoche am Stück seien die zehn Minuten jeden Tag, so ihr Plädoyer. Bei aller Lebensfreude und positiven Sichtweisen lässt die Theologin und Psychologin den Blick auf Schweres nicht außer Acht. „Das Wissen um Wüstenzeiten“, wie sie es nennt und weist dabei darauf hin, dass gerade hier eine neue Tiefendimension wachsen kann. Als positive Rückmeldungen von Gästen des Auszeithauses zitiert sie „Ich spüre wieder“ und „Das Leben schmeckt wieder“.

Viel Beifall für die Referentin und das Organisationsteam sowie Zeit für Gespräche standen am Abschluss der Ringschnaiter Veranstaltung.

Schwäbische Zeitung / Wir in Kreis und Region / Do. 31. 01. 2013

Museumsdirektor Porath spricht über das Auszeithaus



Südkurier Friedrichshafen 23.05.2013 - von Brigitte Geiselhart

Es sei für ihn „der Auftakt zu einem neuen Weg“ gewesen: Berthold Porath erzählt von seinen Erfahrungen im Auszeithaus Oberschwaben.

Berthold Porath, Direktor des Dornier-Museums, über die Erfahrungen, die er im Auszeithaus Oberschwaben gemacht hat und die Konsequenzen, die sich für sein Leben daraus ergeben haben.

Was hat man als unbedarfter Beobachter unter einem Auszeithaus zu verstehen?

Man kommt raus aus der Hektik des Alltags und rein in die Stille – allerdings mit der Gefahr, dass die äußere Stille sehr viel in einem selbst in Wallung bringt. Durch das große Kommunikationsangebot, dem wir alle unterliegen, vergessen wir allzu oft, uns mit uns selbst zu beschäftigen. Im Auszeithaus stellt sich aber schnell ein anderer Blickwinkel der Betrachtung ein. Ich glaube, dass die Hinwendung zu sich selbst dazu beiträgt, nicht nur Antworten, sondern vielleicht sogar das „Göttliche“ in sich zu finden. Es fällt in jedem Fall leichter, auf die eigene innere Stimme zu hören.

Was ist dort anders als ein längerer Aufenthalt in einem einsamen Berggasthof oder einem Wellnesshotel?

Zunächst einmal ist das Umfeld natürlich viel bescheidener. Das Entscheidende ist aber, eine ganz andere Kraft zu spüren, Zeit zu finden, auch mal in der Bibel zu lesen, vielleicht auch im Rhythmus der kirchlichen Rituale zu leben, und das ist in der unmittelbaren Nähe von jahrhundertealten Klostermauern.

Gab es für Sie einen konkreten Anlass, dort eine Woche zu verbringen?

„Achte auf die Zeichen“ heißt es im Buch „Der Alchemist“, das ich damals gelesen hatte. Zeitgleich habe ich einen Artikel über das neue Auszeithaus in die Hände bekommen. Für mich war der ausschlaggebende Impuls, dieses Zeichen zu erkennen.

Braucht man einen speziellen spirituellen Hintergrund, um sich im Auszeithaus wohlfühlen zu können?

Absolut nicht. Man sollte nur offen sein für neue Dinge und ihnen vorurteilsfrei begegnen.

Wie sieht ein konkreter Tagesablauf im Auszeithaus aus?

Das bleibt natürlich jedem selbst überlassen. Mein Tag begann schon um 6 Uhr mit dem Besuch der Laudes in der Kirche. Ich habe es mir gegönnt, tagsüber mal wieder hinzuliegen, zu lesen, spazieren zu gehen und habe es genossen, hin und wieder auf dem Flügel im Musikzimmer zu spielen. Auch die spirituellen Gespräche mit Ordensschwwestern und Psychologen haben mir gut getan. Das Handy eine ganze Woche lang auszuschalten und sich abends auf eine völlig ungewohnte Einsamkeit einzulassen, die letztlich zu einer Wohltat werden kann – das waren für mich spannende und interessante Erfahrungen.

Trägt die landschaftlich reizvolle Umgebung des Auszeithauses zur Entspannung bei?

Natürlich. Als natur- und heimatverbundener Mensch ist mir klar geworden, dass man nicht um die halbe Welt fliegen muss, um zu sich selbst zu finden – wenn man dazu quasi vor der eigenen Haustür die Möglichkeit dazu hat.

Hat sich für Sie im Nachhinein etwas verändert?

Für mich war die Zeit im Auszeithaus der Auftakt zu einem neuen Weg, auch zu einer beruflichen Veränderung. Ich habe mich etwa berufsbegleitend zum Coach und systemischen Prozessbegleiter ausbilden lassen. In jedem Fall habe ich gelernt, dass es sich lohnt, in den Fluss des Lebens einzutauchen, bei Stromschnellen sich auch mal treiben zu lassen, um sich dadurch ganz neue Möglichkeiten zu eröffnen. Ein Prozess, der bei mir nach wie vor noch im Gange ist.

Heutzutage wird viel über Burnout gesprochen. Halten Sie den Besuch des Auszeithauses auch als vorbeugenden Ansatz für geeignet, gerade wenn sich erste Anzeichen von Stresssyndromen bemerkbar machen?

Genau diese Botschaft wollte ich Ihnen mitgeben. Aus meiner Sicht ist es wichtig, präventiv tätig zu werden und damit auch selbst Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen. Ich würde mir wünschen, dass viele Menschen in unserer hektischen Welt sich von Zeit zu Zeit eine persönliche Auszeit gönnen.

Einfach Mensch sein können - Zehn Jahre Auszeithaus

Artikel zum Jubiläum Auszeithaus von Kerstin Held vom 07.06.2013

REUTE – Mehr als zehn Jahre ist es nun her, dass die Franziskanerinnen von Reute sich gefragt haben, wie sie eine Antwort auf die Sorgen und Nöte der Menschen in dieser Zeit geben können. Die Räumlichkeiten für ein Auszeitangebot am Rande des Klosters gab es, und da die Schwestern die fachliche Begleitung nicht leisten können, entstand eine Kooperation mit der Telefonseelsorge Oberschwaben-Allgäu-Bodensee.

Zu Beginn waren sich die Franziskanerinnen und die Leitung der Telefonseelsorge unsicher, ob das Angebot angenommen wird. Heute sind sich die Träger einig, dass das so entstandene Auszeithaus Oberschwaben ein erfolgreiches Projekt ist. Das Haus, das Platz für vier Personen bietet, ist zu 80 Prozent ausgebucht. Seit Eröffnung vor zehn Jahren waren 1333 Frauen und Männer zu Gast. „Die Menschen, die kommen, stehen mitten im Beruf, in der Familie, im Alltag und brauchen aus unterschiedlichen Gründen eine Auszeit davon. Sie sind oft ermüdet und suchen Klärung“, so Schwester Birgitta Harsch, Ansprechpartnerin der Schwestern im Auszeithaus. Dr. Gabriela Piber ist katholische Theologin und Psychotherapeutin und leitet das Auszeithaus. Sie ist ebenfalls Leiterin der Telefonseelsorge Oberschwaben-Allgäu-Bodensee. „Das Auszeithaus möchte der erschöpften Seele eine Stimme geben“, erklärt sie. „Das Konzept in dieser Form ist in Deutschland einmalig. Zu uns können die Menschen

unabhängig von Konfession und Alter für eine Dauer von einer bis drei Wochen kommen, sich zurückziehen und sie haben die Möglichkeit, ganzheitlich ihren eigenen Quellen nachzuspüren.“

Vor dem Aufenthalt im Haus gibt es ein Vorgespräch, in dem die Gründe für die Auszeit, Erwartungen und Befürchtungen miteinander geklärt werden. „Dabei kann sich auch herausstellen, dass das Auszeithaus nicht das Richtige ist“, erläutert Dr. Piber. „Wir sind keine Krankenbehandlung, sondern verstehen uns als Prävention. Manchmal ist eher eine Kur, eine Klinik oder eine ambulante Therapie dran.“ Dieses Vorgespräch führe dazu, dass nur sehr wenige ihren Aufenthalt frühzeitig abbrechen. In der Regel bleiben die Gäste eine Woche, ein Aufenthalt bis zu drei Wochen ist möglich. „Wir geben eine kurze Einführung und dann haben Sie viel Zeit für sich“, so Sr. Birgitta. Während des Aufenthalts gibt es die Möglichkeit, mit Fachkräften begleitende Einzelgespräche zu führen, eine Gesichts- oder Rückenmassage zu bekommen oder an einer Maltherapie teilzunehmen. Die schöne Natur Oberschwabens um das Haus ist für das Abschalten hilfreich. „Das Auszeithaus soll ein Ort sein, an dem unsere Gäste einfach Mensch sein können“, Sr. Birgitta weiter.

Die katholischen Dekanate und evangelischen Kirchenbezirke in Oberschwaben sind ideelle Träger des Auszeithauses, unterstützen die Arbeit in der Trägerkonferenz und fungieren als Multiplikatoren.



Foto: Kerstin Held (Fotot hinter dem Auszeithaus im Garten) von oben nach unten und links nach rechts: Pfr. Wolfgang Bertl, Ev. Kirchenbezirk Ravensburg und stellv. Sprecher in der Trägerkonferenz des Auszeithauses; RA Bernhard Vesenmayer, Kath. Dekanat Oberschwaben-Allgäu-Bodensee, Sprecher der Trägerkonferenz und Vorsitzender der TelefonSeelsorge; Dr. Gabriela Piber, Leiterin des Auszeithauses und der TelefonSeelsorge in Ravensburg; Sr. Paulin Link, Generaloberin der Franziskanerinnen von Reute, Sr. Birgitta Harsch, Begleitung und 1. Ansprechpartnerin im AZH.

Weit weg von zu Hause weit
weg von mir
Zaghafte Annäherung an die Umgebung
an die Menschen hier an mich
Geschehen lassen
durch Begleitung durch
Stille
durch mich und mit mir
Ankommen bei mir Ja
sagen zu mir!

Danke für die Möglichkeit, das zu erleben, die liebevolle Begleitung und
Unterstützung sowie leckere Versorgung!“

Aus dem Gästebuch, März 2013

Das Auszeithaus feiert seine erste Dekade

Tag der offenen Tür lockt zahlreiche Besucher an (von Rudi Martin)



*Seelische Fitness erhält man auch durch körperliche Bewegung - wie bei der Feier
des Auszeithauses demonstriert wurde. (Foto: Rudi Martin)*

(Erschienen SZ 09.06.2013)

Bad Waldsee - Der Seele eine Stimme geben – unter diesem Motto hat man am Samstag, den 8. Juni, das zehnjährige Bestehen des Auszeithauses Oberschwaben am Rande des Klosters der Franziskanerinnen von Reute gefeiert. Zum Festakt am Vormittag waren nahezu 300 Menschen gekommen. Im Laufe des Tages nutzten weitere Gäste bei einem Tag der offenen Tür die Gelegenheit, diese in Deutschland wohl einmalige ökumenische Einrichtung zu besuchen. Beeindruckt waren die Gäste von dem Netzwerk, um Menschen in ihren seelischen Nöten beizustehen, neuen Halt zu geben und mental wie seelisch aufzurüsten.

Schwester Paulin Link, Generaloberin der Franziskanerinnen, freute sich, im „Tauwerk“-Saal viele bekannte Persönlichkeiten unter den Gästen begrüßen zu dürfen. Das Wagnis Auszeithaus sei gelungen und für das Kloster eine Bereicherung. Sie bedankte sich bei den Mitträgern: bei der Telefonseelsorge

Oberschwaben-Allgäu-Bodensee, den evangelischen Kirchenbezirken Biberach und Ravensburg, den katholischen Dekanaten Allgäu-Oberschwaben, Biberach, Friedrichshafen und Saulgau. Ohne die finanzielle Partnerschaft mit der Firma CHG Meridian in Weingarten könnten begleitende Maßnahmen nicht angeboten werden.

Wunibald Müller, Psychotherapeut und Theologe, berichtete, wie Menschen in seelische Nöte kommen, wie ihnen geholfen werden kann: „Zeit haben, sich Zeit nehmen, aktiv zuhören können, ganz für den anderen da sein, sich in den anderen hineindenken und -versetzen können, mitfühlen können, den anderen bedingungslos annehmen, tiefere Schichten seines Herzens erkunden, an das Grenzenlose angebunden und angeschlossen werden.“ Müller lobt das Auszeithaus in den höchsten Tönen, da dessen Team mit allen Angeboten dazu beitrage, dass der Seele eine Stimme gegeben werde.

In der Podiumsrunde mit Interviews ehemaliger Gäste des Auszeithauses, mit Generaloberin Schwester Paulin Link , mit Jürgen Mossakowski, Vorstandsvorsitzender von CHG Meridian, einer dritten Runde mit dem Leitungs- und Begleitungsteam des Auszeithauses und den Sprechern der Trägerkonferenz Bernhard Vesenmayer (katholische Seite) und Pfarrer Wolfgang Bertl (evangelische Seite) wurde die Bedeutung des Auszeithauses offenbar.

Gelebte Ökumene: Auch in den vorgetragenen Wünschen in der Schlussrunde wurde deutlich, wofür das Haus geschätzt wird: „Gelebte Ökumene“, „dass die Ausstrahlung bleibt“, „dass man jederzeit zur Oase kommen kann“, „der Kopf frei gemacht wird“, „Bitte um den Segen Gottes für das ganze Unternehmen“, „Zukunft in stabilem Rahmen möge für die nächsten zehn Jahre bleiben“, „Herzenskraft möge spürbar bleiben“, „Mensch sein dürfen und für die Schöpfung leben“, „das Haus soll ein Segen für Menschen bleiben“.

http://www.schwaebische.de/region/oberschwaben/bad-waldsee/stadtnachrichten-bad-waldsee_artikel,-Das-Auszeithaus-feiert-seine-ersteDekade-_arid,5450273.html#versenden

Das Team des Auszeithauses

Dass die Arbeit und Betreuung im Auszeithaus auch im Jubiläumsjahr trotz einiger Mehrarbeit und intensiver Vorbereitungszeit reibungslos und kompetent möglich war, ist neben vielen Helferinnen und Helfern dem Gesamtteam des Auszeithaus Oberschwaben zu verdanken. Ein herzliches Vergelts Gott an dieser Stelle an:

Sr. M. Birgitta Harsch	Franziskanerin von Reute, 1. Ansprechpartnerin im Auszeithaus
Sr. Siegfrieda Klimmer	Franziskanerin von Reute, Ansprechpartnerin im Auszeithaus Sr.
Rigoberta Beuter	Franziskanerin von Reute, Ansprechpartnerin im Auszeithaus
Sr. Maria-Hanna Löhlein	Franziskanerin von Reute, Geistliche Begleitung
Barbara Ruthardt-Horneber	Diplompädagogin, Sozialtherapeutin, Begleitende Gespräche
Pfr. Hans-Dieter Schäfer	Ev. Theologe, Krankenhauseelsorger, Begleitende Gespräche
Monika Braun	Dipl. Soz. päd. (FH), Familientherapeutin, Begleitende Gespräche
Otto Braun	Kath. Theologe, Familientherapeut, Begleitende Gespräche
Heidi Reich	Sekreteriat, Anmeldung und Information
Christiane Liptak	Mal- und Kunsttherapie
Irene Bänisch	Massage, Aromamassage und Aromatherapie

Zum Abschluss des 10jährigen Jubiläums versammelte sich ein Großteil des Teams um den frischgepflanzten Baum im Garten des Auszeithauses - als Symbol für die Früchte all der Jahre gemeinsamer Arbeit und als Hoffnung für alles Kommende.



Foto von links nach rechts: Monika Braum, Sr. M. Birgitta Harsch, Christiane Liptak, Sr. M. Rigoberta Beuter, Alfons Mayer, Bernhard Vesenmayer, Sr. M. Siegfrieda Klimmer, Pfr. Hans-Dieter Schäfer, Heidi Reich; vordere Reihe von links nach rechts: Otto Braun, Barbara Ruthardt-Horneber, Dr. Gabriela Piber

Der Seele eine Stimme geben

Blitzlichter von der Juliläumsfeier am 8. Juni 2013



Der Weg zum Tauwerk



Herzlich Willkommen



Begrüßung Sr. Paulin Link



Vortrag Dr. Wunibald Müller



300 Gäste



Podiumsdiskussion



Wahrnehmungsübung



Schlussworte



1333 Gäste in 10 Jahren



DasAZH-Team



Mittagessen im Freien



Auszeit im Labyrinth

Gelassenheit, eine anmutige Form des Selbstbewusstseins

Fachvortrag von Prof. Dr. Dr. Ingrid Riedel zum Thema "Gelassenheit" am 4. Oktober 2013 im Kloster Reute anlässlich des 10jährigen Jubiläums des Auszeithauses

Als Schwester M. Junia Funk vom Bildungshaus Maximilian Kolbe im Namen der Franziskanerinnen von Reute die über 300 Gäste im Saal begrüßte, wurden noch die letzten Gartenbänke herbeigeschleppt. Dennoch war das Thema der Gelassenheit durch die Anwesenheit der 78jährigen Referentin Prof. Dr. Dr. Ingrid Riedel bereits wohltuend spürbar. Es gab keine Aufregung ob der unerwartet hohen Zuhörerschaft. Nach der Einführung der Leiterin des Aushauses, Dr. Gabriela Piber, gelang es Rainer Schulz mit seinem musikalischen Beitrag auf der Gitarre, uns auf das Thema einzustimmen.



Fotos: Sr. Junia / Prof. Dr. Dr. Riedel



lauscht der Gitarrenmusik

Frau Prof. Riedel griff die Musik sogleich in ihrem Vortrag auf, denn "Gelassenheit klingt wie ein altes Instrument, das vielleicht lange nicht mehr gespielt wurde." Das von Meister Eckkehart stammende Wort

Gelassenheit meint in seinem Ursprung "maßvoll, weil Gottgelassen". Es hat nichts mit "Coolness, sich zurücknehmen oder sich heraushalten und schon gar nichts mit Überlegenheit zu tun". Vielmehr geht es um ein "sich niederlassen", sich einlassen auf das Leben und sich loslassen. "Wer etwas loslassen kann, hat die Hand frei" meint Prof. Riedel und erzählt dabei auch von ihren eigenen Erfahrungen. Dabei geht es oft um kleine alltägliche Dinge wie das Lassen von Büchern, Kleidern oder im größeren Kontext um ein berufliches "Umsatteln" oder das Loslassen des Elternhauses. Bei der Gelassenheit geht es nicht nur um Privates, sondern durchaus auch um Politisches, z.B. bei den europäischen Schuldenerlassen.

Berührend erzählt Frau Prof. Riedel die Geschichte einer jüdischen Großmutter, die trotz ihrer schwierigen Lebenserfahrungen in ihrer Lebenshaltung die Botschaft vermittelt hat: Es gibt nichts zu fürchten in diesem Leben! Dabei geht es um ein "sich verlassen" auf eine Lebenswirklichkeit, die unser kleines Ich übersteigt. Es geht um eine Lebenswirklichkeit des größeren Lebens, die zur wirklichen inneren Freiheit führt jenseits von Angst.

"Die Gelassenheit ist eine anmutige Form des Selbstbewusstseins" sagt die Lyrikerin Marie von Ebner-Eschenbach. In dem Gedicht von Ingeborg Bachmann "Böhmen liegt am Meer" entfaltet Frau Riedel die größere Dimension einer mystischen Lebenshaltung, die jedem Menschen innewohnt und die er oft als Sehnen und inneres Wissen in sich spürt. Dazu gehört, dass wir uns in unserem Leben immer wieder auf etwas Größeres verlassen können, um etwas Kleineres lassen zu können.

G. Piber

Neue Trägervereinbarung

Bei der Trägerkonferenz am 9. Oktober 2013 wurde eine neue Trägervereinbarung unterzeichnet, in der die rechtliche Trägerschaft mit allen Rechten und Pflichten in die Hände des Klosters Reute überging. Mit dem 1.1.2014 wird somit auch die Verwaltung des Auszeithauses vom Kath. Verwaltungszentrum in die Verwaltung des Klosters Reute übertragen. Damit ist nach 10 Jahren die Frage, wem das Auszeithaus gehört, eindeutig geklärt. Unterzeichnet wurde die neue Trägervereinbarung von Sr. Paulin Link, RA Bernhard Vesenmayer, StvDk Dr. Claus Blessing, Pfr. Wolfgang Bertl, Pfr. Ulrich Steck, StvDk Klaus Sanke, Pfr. Dr. Ulrich Mack (siehe Foto).



Die ökumenischen Kirchen der Region bleiben weiterhin Träger des Auszeithauses und tragen dafür Sorge, dass das Auszeithaus für die Gemeinden der Region da ist und bekannt gemacht wird. Wir alle wünschen dem Auszeithaus viele weitere segensreiche Jahre.

Nach vielen inneren Kämpfen habe ich den Mut gefunden, hierher zu kommen.

Ich habe mir erlaubt eine Auszeit zu nehmen.

Ich habe lange auf der Überholspur gelebt: voll berufstätig, daneben noch 2 Kinder groß ziehen und begleiten, Partnerschaft, Haushalt ect.

In dieser Zeit ganz für mich sind mir viele Dinge klar geworden, die, die wirklich wichtig sind. Und vor allem habe ich mich wieder gefunden. Dafür empfinde ich tiefe Dankbarkeit.

Danke auch an alle, die mich in dieser Woche begleitet haben.

Aus dem Gästebuch, Mai 2013

Liebes Auszeit – Tagebuch,
auch ich möchte heute an meinem letzten Tag hier noch ein paar Worte hinterlassen.
Als ich ankam wusste ich überhaupt nicht was auf mich zukommt.
Zum Teil hatte ich richtig Angst, wenn ich an die Zeit mit mir alleine dachte. Was passiert?!

Heute eine Woche später kann ich nur sagen:
Danke für die viele gute Zeit mit mir alleine, das Erkennen, dass ich es sehr wohl mit mir alleine
aushalten kann und das sogar noch als angenehm empfinde.
Wirklich unglaublich wie sich dahingehend meine Sichtweise verändert hat!
Natürlich bin ich nicht alleine dafür verantwortlich, dass ich hier sooooo eine gute Zeit habe.
Ich möchte von Herzen allen **Danke** sagen.
Ich werde die Wärme von jedem Einzelnen mit mir tragen.
DANKE

Aus dem Gästebuch, März 2013

Ich bin gekommen, weil ich nur noch funktioniert habe
(...und das zunehmend schlechter)...
für die Familie, für den Job, für meine Eltern... und für die
vielen sonstigen Anforderungen.
Hier hatte ich Zeit für mich, um nachzudenken, loszulassen...
und um die schönen Wanderwege der Umgebung zu
erlaufen!
Dank der verschiedenen Gespräche gehe ich mit einigen Ideen zur
„Kurskorrektur“ meines Lebens.
Mein Inneres bekommt wieder Bedeutung, ich
kann wieder kreativ sein, wieder aktiv leben!
Mit herzlichem Dank

Aus dem Gästebuch, Mai 2013

Als ich mich dieses Jahr erneut im Auszeithaus anmeldete, wollte ich mir einfach etwas Gutes tun und
ein wenig Abstand gewinnen.

Und plötzlich, kurz bevor es hierher ging, befand ich mich in einer Sackgasse.
Ich war erschöpft, müde, unglücklich, getrieben von den Anforderungen an mich selbst.
Im Auszeithaus konnte ich mich verabschieden vom Getrieben sein, konnte Erwartungen und
Vorstellungen loslassen und mich wieder mehr für's Leben öffnen.
Dabei konnte ich wieder mal die Erfahrung machen, dass es letztenendes nicht ich alleine bin,
die Bestimmung und Ziel in der Hand haben.

Ich danke allen, die zum guten Gelingen beigetragen haben.
Meiner Familie, meinen Kolleginnen, meinen „Mitauszeitlerinnen“, der
Küche, allen, die im Hintergrund tätig sind.

Aus dem Gästebuch, Mai 2013

Freiraum für eigene Notizen

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 Beuter
Sr. Maria-Hanna Löhlein
Monika Braun
Otto Braun
Barbara Ruthard-Horneber
Pfr. Hans-Dieter Schäfer

Christiane Liptak
Karina Sparn / Irene Bänsch

Sekretariat

Martha Bentele / Heidi Reich

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