



„Eine Auszeit gibt uns die Möglichkeit, innezuhalten, uns und unsere Ziele neu zu betrachten und zu sortieren. Vielleicht sind Umbruchphasen und Entscheidungssituationen der Auslöser, darüber nachzudenken, oder der tiefe Wunsch, sich ein Stück weit einen Lebensraum zu erfüllen und das möglichst noch vor der Rente.“

So und ähnlich werben in der Zwischenzeit eine Reihe von Auszeitanbietern und AuszeitCoaches im Internet mit ihrem Auszeitangebot. Neuerdings gibt es sogar eine „Auszeitagentur“ die verspricht, dass sie die passende maßgeschneiderte Auszeit am passenden Ort ganz individuell für sie zusammenstellen kann. Demgegenüber ist das Auszeithaus Oberschwaben ganz und gar bei seiner bewährten Form des Angebotes geblieben - und das weiterhin erfolgreich. So haben sich im

vergangenen Jahr insgesamt 169 Menschen Zeit für eine Auszeit von einer bis drei Wochen genommen, gönnten sich ein Schnupperwochenende oder eine thematischen Auszeit von einem Wochenende bis zu einer Woche. Neben der Erweiterung des Auszeitangebotes im Kloster Schöntal und Kloster Heiligkreuztal zählte das Auszeithaus Oberschwaben 851 Belegtage. Allen Auszeitgästen gemeinsam war der Wunsch nach Stille sowie psychischer und seelischer Regeneration. Die meisten Gäste sehnten sich nach einem Ort der Ruhe und Erholung. Im Hintergrund standen bei gut einem Drittel der Gäste Familien- oder Partnerschaftsthemen. Häufig ging es um eine berufliche oder persönliche Neuorientierung und dem Wunsch, Abstand zum Alltag zu gewinnen und das eigene Leben neu bedenken zu wollen.

Die Franziskanerinnen von Reute sind der tragende Boden für das Funktionieren des seit 13 Jahren bestehende Auszeitprojektes am Rande des Klostersgartens. Neben dem Auszeithausteam sind zudem viele Menschen im Hintergrund notwendig; ob im Bildungshaus, in der Küche, im Garten, für die Raumpflege, in der Haustechnik, der Wäscherei oder der Bäckerei vom Kloster Reute. Hinzu

kommt die Arbeit der Mitglieder in der Trägerkonferenz, die in ihren Dekanaten und Kirchenbezirken das Auszeithaus befördern. Besondern Dank gilt unserem Sponsor CHGMERIDIAN, der seit Gründung des Auszeithauses eine tragende finanzielle Säule bildet. "Vergelt's Gott" an alle!

Dr. Gabriela Piber



Ausflug des
Auszeithausteams
in die ökumenische
Haldengemeinde
St. Gallen



22.02.2015

Von den zwölf AZH-Teammitgliedern machten sich acht im Schwesternbus der Franziskanerinnen von Reute auf den Weg in die Schweiz. Sr. Birgitta hat uns als Steuerfrau sicher und gut gefahren und wir durften dank der Kontakte von Barbara Ruthardt-Horneber einen erfüllenden und ökumenisch inspirierten Sonntag erleben.



Foto: Herzliche Begrüßung durch Matthias Wenk in der Mitte, Barbara li. und Otto re. vom Bild

„Ökumene“ meint ursprünglich:
“Der ganze bewohnte Erdkreis“ .

Wir verstehen unter Ökumene das geschwisterliche Miteinander und aufeinander Zugehen verschiedener Konfessionen und Religionen.

Die Gruppe Ökumene trifft sich alle zwei Monate und bespricht aktuelle Themen. Manchmal organisiert sie Begegnungen mit anderen ökumenisch interessierten Gruppen aus der Schweiz oder Deutschland.

Die Haldengemeinde lebt aus dem Bewußtsein:

Kirche sind wir!

Wir bauen an der Kirche der Zukunft!

Verwurzelt, achtsam, mutig und visionär zeigt sich diese ökumenische Gemeinschaft.

Wir lernten beim ökumenischen Gottesdienst und dem anschließenden Solidaritätssessen viele Mitglieder der Haldengemeinde kennen.

Den ökumenischen Gottesdienst gestalteten der Pfarreileiter und Kath. Priester der Seelsorgeeinheit Ost/Wittenbach Josef Wirth, der Pastoralassistent Matthias Wenk und die erst vor kurzem in ihr neues Amt eingesetzte Evang. Pfarrerin Birke Horváth-Müller. Seit 2013 gibt es den sonntäglichen ökumenischen Gottesdienst und wir waren sehr beeindruckt von der Selbstverständlichkeit der gelebten Ökumene, die wir an diesem Sonntag miterleben durften.

Vielen Dank auch für das wunderbare Solidaritätssessen und dem anschließenden Austausch mit einer Reihe von überzeugten Haldegemeindemitgliedern, die z.T. schon bis zu 40 Jahren in der Gemeinde leben und viele Entwicklungsschritte über all die Jahre mitgetragen und verfolgt haben.



Die **Ökumene in der Haldengemeinde** ist innerhalb von fast 40 Jahren gewachsen, mit viel Gespräch, gegenseitigem Respekt, Toleranz, Freundschaft und Liebe.

Darüber hinaus gibt es vier mal im Jahr einen **interreligiösen Gebetstag** an dem Buddhisten, Moslems, Bahai's, Sikkh's, Hinduisten, Christen und Achmadyyas zusammen um Frieden beten.



Danke für einen herzlichen, festlichen und inspirierten Sonntag in der Haldengemeinde!

Das AZH-Team

Auszeithaus - Statistik 2015

a) Reguläre Auszeit

Die reguläre Auszeit von einer, zwei oder drei Wochen haben im Jahr 2015 insgesamt **98 Gäste** (2014: 100 Gäste) wahrgenommen. Dank des Sponsorings für die begleitenden Gespräche durch die Firma CHGMERIDIAN konnten die Kosten pro Tag mit 53,- € 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 Malthérapie konnten auf Anfrage zusätzlich gebucht werden.

- Eine **Massage** bei Irene Bänsch haben 2015 insgesamt **43 Gäste** (2014: 52 Gäste) in Anspruch genommen. Die Gäste konnten zwischen Aromamassage, Aromamassage mit Dorntherapie und Kräuterstempelmassage wählen.
- Die **Malthérapie** bei Christiane Liptak und in Vertretung mit wenigen Wochen Frau Marion Mang, haben im vergangenen Jahr **44 Gäste** (2014: 50 Gäste) in Anspruch genommen.
- **14** Gäste wünschten ein **Nachgespräch** (2014: 21 Gäste).
- **2** Gäste erhielten auf Grund ihrer schwierigen finanziellen Situation eine **Ermäßigung** zwischen 5,00 und 15,00 € pro Tag (2014: 5 Gäste).

b) Schnupperwochenenden

An fünf Wochenenden haben 28 Gäste (2014: 17 Gäste) einen Geschmack von Auszeit bekommen. Das Auszeithausteam 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. Es zeigt sich, dass dieses Auszeitangebot zunehmend gefragt ist.

c) Thematische Auszeiten

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

- **Auszeitwochenende für Männer** in der Begleitung von Otto Braun und Pfr. Hans-Dieter Schäfer vom 24.-26. April 2015 mit 10 Personen.
- **Im Alltag gelassener leben Gelassenheit** von 03.-05. Mai 2015 im Kloster Schöntal mit 10 Personen unter der Leitung von Sr. Birgitta Harsch, Franziskanerin, Geistliche Begleiterin und Patrick Künstler, Diplompsychologe.
- **Auszeitwoche - Mensch sein wagen – Auf dem Weg zum Selbst** in der Begleitung mit Alfons Mayer und Dr. Gabriela Piber vom 6.-10. Juli 2015 mit 10 Personen.
- **Auszeitwochenende für Paare** in Begleitung von Monika und Otto Braun vom 26.-28. September 2015 mit 4 Paaren und somit 8 Personen.

Gesamtstatistik im Überblick 2015

Statistik 2015	Jan	Feb	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez	Gesamt
Reguläre Auszeit	6	7	8	6	10	9	11	13	10	8	7	3	98
Schnupperwochenende			5	5				4	8	6			28

Thematische Auszeiten				10	10		10			8			38
Vergleichsstatistik 2014	Jan	Feb	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez	Gesamt
<i>Reguläre Auszeit</i>	7	10	12	8	10	6	8	12	7	8	8	4	100
<i>Schnupperwochenende</i>		2	4			3		6			2		17
<i>Thematische Auszeiten</i>					5		17		2				24

Aufschlüsselung der Zahlen	im Jahr 2015	Vergleichsjahr 2014
1 Woche Auszeit	93 Gäste	81 Gäste
2 Wochen Auszeit	8 Gäste	12 Gäste
3 Wochen Auszeit	2 Gäste	7 Gäste
Schnupperwochenenden	28 Gäste	17 Gäste
Thematische Auszeiten	38 Gäste	24 Gäste

Rund 80 % der Gäste kommen zum ersten Mal ins Auszeithaus. 20% kommen zum wiederholten male z.T. bereits das sechste mal. Die meisten sind im Alter zwischen 45 und 65 und suchen Ruhe (35%), Neuorientierung (18%), Zeit für sich (13%) und seelisches Auftanken (10%). 10% sind allein lebend.

Eine besondere Erleichterung bei der Planung und Organisation des Auszeithauses, war die Einführung eines digitalen Auszeithausplaners der dem gesamten Auszeithausteam direkt über das Internet zugänglich ist und einen schnellen Überblick zum aktuellen Stand der Gästebelegung gibt.

Rückmeldung eines Auszeithausgastes

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

Natürlich ging es mir in erster Linie darum, Zeit für mich zu haben, neue Kraft zu tanken, in einer Tiefe in mich hinein zu hören, wie ich es "im Alltag" nicht erlebe. All diese wertvollen und gut tuenden Erfahrungen durfte ich machen.

Gerne möchte ich ihnen auch mitteilen, welche Kraft und Energie von diesem Ort ausgeht. Es ist eine ganz besondere Kraftzone, fest verankert in der Offenheit, Freundlichkeit und Sensibilität, mit der die Menschen dort aufgefangen werden. Den Menschen darin ganz bewusst ihre Freiheit zuzusagen, ihnen Wertschätzung entgegen zu bringen und ihnen ihre Würde zu verdeutlichen, das übt eine unvorstellbare Dynamik und Schubkraft aus, sie bewegt und setzt in Bewegung.

2) Was war für mich hilfreich und unterstützend?

Ein sehr ermutigender Einstieg in die Woche: "Sie sind jetzt frei!". Dies ist mir während der Woche immer wieder in den Sinn gekommen, eine Empfindung, die ich schon lange nicht mehr wahrgenommen habe. Das hat sehr gut getan.

Die Gespräche untereinander habe ich als Geben und Nehmen wahrgenommen. Beziehung schaffen strengt auch an, sich einlassen kostet auch Kraft, setzt aber positive Energie frei. Auch diese Gespräche möchte ich nicht missen.

Sr. Birgitta - so stelle ich mir "Schutzengel" vor, mal nachdenklich, mal Ratgeber, immer fest geerdet und doch "gehimmelt", freundlich, lebensfroh und den Menschen zugewandt. Sie ist ein Segen für das Auszeithaus.

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

Vor und zu Beginn meiner Auszeit hatte ich mir therapeutische Gespräche gewünscht und habe dann seelsorgerische Gespräche geführt - das war gut so, ganz herzlichen Dank für die "Seelsorge" an Herrn Pfarrer Schäfer. Dadurch ist mir (wieder) bewusst geworden, was mir gefehlt hat.

Die wegen dem Schnupper-Wochenende große Gruppe und die damit verbundene größere Unruhe war für mich zunächst schwierig. Im Laufe der Woche ist mir klar geworden, welche intensive Gespräche ich am Wochenende führen durfte und welche Energie aus diesen Begegnungen entsprungen ist. Letztlich hat mir dies geholfen, mich noch mehr fallen zu lassen, ein guter Entschluss.

4) Welche Anregungen und Wünsche würde ich gern an das Team weitergeben?

Die Idee und das Konzept stimmen für mich. Geben sie dies weiter, denn der Bedarf ist sicher da!

Ein größerer Bedarf sollte aber nicht durch eine größere Einrichtung, größere Gruppen gedeckt werden.

5) Was kann ich für den Alltag mit nach Hause nehmen?

Wir haben einige, sehr hilfreiche Impulse erhalten, die in den Alltag integrierbar sind. Jeder kann sich das "Passende" suchen und umsetzen. Hier aber einige Lichtpunkte, die mich beschäftigen werden:

- das Leben leben, mit all seinen Facetten, aber immer versuchen bei sich zu sein, die Mitte finden.
- der Mensch braucht Kraft- und Energiequellen, es gilt also Oasen für die Seele zu schaffen - den Glauben leben, "immer und überall".

6) Würde ich eine solche Auszeit wiederholen wollen? Warum ja / nein?

Ja, jederzeit. Von Zeit zu Zeit kann es notwendig sein, eine Auszeit zuzunehmen, um der Seele Zeit zu geben, sie mitzunehmen.

Eine Auszeit ist nicht nur dann sinnvoll, wenn dies "akut" wird. Leider hatte ich dies nicht vorher erkannt.

7) Was möchte ich sonst noch gerne sagen oder rückmelden?

Rund um und im Kloster durften wir Lebensfreude, auch Ansprache, immer ein freundliches Lächeln erleben - woher kommt das nur?

Danke möchte ich sagen und ein herzliches Vergelt's Gott. Einen speziellen Dank an Sr. Birgitta, unsere Begleiterin in der Auszeitwoche, sie hat uns sehr einfühlsam, zutiefst menschlich, mitten aus dem Leben heraus angeleitet, begleitet und dadurch auch geleitet. Ihre Impulse und Gedanken haben mir sehr, sehr gut getan. Nochmals einen ganz herzlichen Dank.

Mit freundlichen Grüßen JM

Auszeithausgast 2015



Danke allen dir für das leibliche Wohl sorgen. Das Essen wird im Auszeithaus sehr geschätzt. „Einmal mich nicht um Einkauf und Zubereitung kümmern müssen. Zu Tisch sitzen und genießen – wie wunderbar!“ So sahen das die Fotografin Frau Andrea Schupp und viele Gäste im Auszeithaus.

Philosophische Betrachtungen von Rüdiger Safranski zum Thema ZEIT



Rüdiger Safranski auf der Frankfurter Buchmesse 2015

In seinem neuen Buch **„Zeit. Was sie aus uns macht und was wir mit ihr machen“** lehrt uns Rüdiger Safranski, was die Zeit ausmacht. Zwei Zitate fallen gern, wenn die Rede auf die Zeit kommt: Das eine stammt von Augustinus, der schrieb, man wisse genau, was die Zeit sei, aber wenn man gefragt werde, könne man es nicht erklären. Das andere von Hugo von Hofmannsthal, der das Augustinische Paradox in den Befindlichkeitskokon einer alternden Dame verwoben hat. Ein „sonderbar Ding“ nennt die Marschallin im von Richard Strauss vertonten „Rosenkavalier“ die Zeit: „Wenn man so hinlebt, ist sie rein gar nichts. Aber dann auf einmal, da spürt man nichts als sie.“

Rüdiger Safranski zitiert diese beiden Sätze gleich auf der ersten Seite seines Buchs über die Zeit. Vielleicht, weil der Gemeinplatz, wie auch sonst nicht selten, einfach recht hat. Die Zeit ist tatsächlich ein sonderbar Ding, nämlich zunächst einmal gar kein Ding. Wenn wir sie erst einmal spüren, zeigt Safranski schon zu Beginn, wenn wir sie „dingfest“ machen können, dann haben wir eigentlich schon etwas falsch gemacht. Dann langweilen wir uns nämlich, dann fehlen uns die Ereignisse, die die Zeit verstreichen lassen. Denn auch Uhren „messen“ ja im Grunde nicht die Zeit, sondern erzeugen Ereignisse, mechanische wie das Ticken oder, in der digitalen Variante, die Veränderung von Ziffern.

Dass wir Zeit empfinden, muss also letztlich an uns selbst liegen. Der Heidegger-Biograf

Safranski baut da ganz auf den Heidegger von „Sein und Zeit“: Wir selbst zeitigen die Zeit, und zwar in der Struktur der Sorge. Oder, weniger heideggerisch formuliert: Meistens sind wir ziemlich beschäftigt mit der Zukunft, mit einem Noch-nicht. „Die Zeit, die wir außerhalb unserer selbst nicht rein (also ereignislos) erfassen können, sie treibt in uns – als eben diese intentionale Gespanntheit“, so Safranski. Doch wenn die Zeit in uns selbst ist, dann lebt jeder von uns auch in seiner eigenen Zeit. Tatsächlich kennt die Biologie eine „innere Uhr“, die unseren Tagesrhythmus eine Zeit lang auch unabhängig von äußeren Einflüssen aufrecht erhält. Und nach der Relativitätstheorie haben sogar die Dinge ihre „Eigenzeit“, sobald sie sich unterschiedlich schnell bewegen. Doch sogar in unserer eigenen Wahrnehmung ereignen sich in Sachen Zeit erstaunliche Phänomene. So reagiert unser Bewusstsein immer erst mit leichter Verspätung auf Eindrücke oder greift auf sie voraus. Was wir

Gegenwart nennen, bewegt sich in einer Wahrnehmungsspanne von etwa drei Sekunden. Die reine „Urimpression“, wie das die Phänomenologie genannt hat, „ist nicht zu fassen, allenfalls kann sie hinterher erschlossen werden“.

Fast pädagogisch erscheinen diese schwierigen Fragen auf zehn Kapitel verteilt, in homöopathischen Dosen von wachsendem Komplexitätsgrad. Wie Safranski ja in den vergangenen Jahren und Jahrzehnten überhaupt so etwas geworden ist wie unser aller Lieblingslehrer. Einer, der die alten Bildungsbestände anschaulich oft pointiert zu vermitteln vermag, der über die großen Fragen und die noch größeren Persönlichkeiten fasslich schreiben kann, ohne sie unter Wert zu verkaufen.

Doch weil das bei der Zeit besonders kompliziert ist, geht er diesmal bewusst ein gutes Stück lebenspraktischer vor als sonst. „Zeit – Was sie mit uns macht und was wir aus ihr machen“ nähert sich der Zeit vor allem auch über die sogenannten Zeitphänomene, also über die gesellschaftlichen Auswirkungen von Zeit. Zum Beispiel über die inzwischen weltweit gleichzeitige Wahrnehmung von Ereignissen,

die uns, so Safranski, zunehmend überfordere: Die zur Lösung anstehenden Weltprobleme überschreiten unseren noch immer lokalen Handlungskreis, die neue Gleichzeitigkeit homogenisiert unsere Erlebnisräume, und die Vielzahl der Ereignisse hinterlässt so am Ende erst recht das Gefühl der Langweile. Ein weiteres Zeit-Thema – wie die Kreditwirtschaft von der Spekulation mit getätigten Wertschöpfungen auf solche mit zukünftigen umgestiegen ist.

„Die Zukunft wird jetzt schon verbraucht und verspekuliert“, schreibt Safranski, nicht anders als „bei der Staatsverschuldung und der Umweltzerstörung“. Die allgemeine Beschleunigung führe paradoxerweise zur Verengung auf das Heute, weg von der Sorge für das Morgen. Safranski gehört nicht zu denen, die glauben, dass in der Zeitdimension Vergangenheit alles besser war, dafür sind seine historischen Kenntnisse zu umfangreich. Aber dass ihn auch die Zeitdimension Zukunft im Moment hauptsächlich im Modus der Sorge beschäftigt, merkt man dem Buch an. So nimmt er aus der umstrittenen Dresdner Rede der Schriftstellerin Sibylle Lewitscharoff ausdrücklich das Wort vom „Fortpflanzungsgemurkse“ auf, um vor einer Reproduktionsmedizin zu warnen, deren sozialen und persönlichen Folgen wir nicht absehen könnten. Und beim Freihandelsabkommen TTIP fordert er, „die Ökonomie unter die Eigenzeit demokratischer Entscheidungen zu zwingen und nicht umgekehrt“.

Das alles ist wichtig, ein guter Lehrer darf auch mal mahnen. Aber es bezeichnet auch den Punkt, an dem das Buch gewaltig ausfranst. Zu viele der aktuellen Debatten werden gleichzeitig angeschnitten – und dann landet Safranski manchmal bloß beim schlechten Gemeinplatz. „Die klassische Arbeitsbiografie gibt es kaum mehr . . .“ So einen Satz mögen gelegentlich wir Feuilletonisten schreiben, richtige Philosophen sollten ihn sich eher ersparen.

Dass Safranski auch in gesellschaftspraktischen Zusammenhängen durchaus eigenständig argumentieren kann, hat er

vor wenigen Jahren mit einem schönen kleinen Buch über die Globalisierung gezeigt. Hier aber bleiben es am Ende die theoretischen

Zusammenhänge, derentwegen man das Buch schließlich doch versöhnt aus der Hand legt.

Zum Beispiel, wenn Safranski im letzten Kapitel vollkommen unsentimental und ohne Anflüge von Esoterik über ein Phänomen wie die Ewigkeit schreibt. Die, wie er erläutert, eigentlich gar keine Zeit ist, sondern gerade dann aufscheint, wenn wir die Zeit gar nicht mehr

wahrnehmen. Wenn wir also nicht mehr in der Sorge leben, sondern ganz im Augenblick aufgehen. Dann sind wir der Zeit enthoben, scheint sie plötzlich stille zu stehen. Noch so ein Paradox: dass die Frage nach der Zeit sich vielleicht erst löst, indem wir uns von ihr lösen.

Besprechung von Michael Stallknecht in der Süddeutsche Zeitung von 27.08.2015

Rüdiger Safranski: Zeit – Was sie mit uns macht und was wir aus ihr machen. Hanser Verlag, München 2015. 272 Seiten, 24,90 Euro.



Fotos: Andrea Schupp – Auszeitgastimpressionen 2015

SZ-Leutkirch Freitag, 23. Januar 2015

90 Frauen kommen zum Begegnungstag

Landfrauenvereinigung bietet wieder ansprechende Veranstaltung im Bocksaal

LEUTKIRCH (cso) - Ein neuer Rekord von 90 Teilnehmerinnen aus Stadt und Umland hat die Landfrauenvereinigung des Katholischen Deutschen Frauenbunds (KDFB) beim Begegnungstag am Mittwoch im Bocksaal vorzeichnet. Gute Referenten, spannende Themen, Kaffee und ein Wortgottesdienst mit Musik haben die Veranstaltung ansprechend gemacht.

Die Organisatorin Hedwig Seidel-Lersch sowie Theresia Schupp-Alders vom KDFB Leutkirch begrüßten die Gäste im Stuhlkreis. Gabriela Piber aus Ravensburg, Leiterin der Telefonseelsorge Allgäu-Oberschwaben und des Auszeithauses Oberschwaben, erzählte von ihren Erfahrungen mit der Achtsamkeit und erläuterte, warum es dabei geht. Sie lud die Frauen zu Meditationsübungen ein und gab mit ihrer angenehmen Stimme Impulse dazu.

„Der Geschmack am Leben geht über die Sinne, über sehen, hören, riechen, fühlen“, gab die Referentin den Frauen mit auf den Weg und das solle man bewusst erleben. Sich täglich 15 Minuten zweckfreie Zeit gönnen, sei eine angenehme „Tiefenbohrung zur Seele“, man dürfe dabei Gedanken kommen und gehen lassen. Die sieben Sehnsüchte der Menschen wurden erläutert und der Bogen gespannt zur Person Jesus, der ebenfalls achtsam, immer im Hier und Jetzt lebe. Mit dem Lied „Jeden Tag so zu leben, als würde es nur diesen geben“ schloss das Referat.

Die Referentin Gabriela Piber erläutert, dass die Menschen nicht 24 Stunden am Tag und sieben Tage die Woche funktionieren müssen, sondern sich täglich kurze Auszeiten nehmen sollten. FOTO: GABRIEL PIBER

Öffentlichkeitsarbeit, Veranstaltungen und Pressespiegel 2015

- 21.01.2015 Vortrag zum Thema „Achtsam leben – Achtsam handeln“ im Rahmen des Kath.
- 25.01.2015 In der Reihe der Katholischen Erwachsenenbildung der Dekanate Biberach und Saulgau e.V. „Wie bekommen Menschen wieder Geschmack am Glauben?“ wurde am dritten Themenabend unter dem Aspekt „Alltagstaugliche Spiritualität“ von Frau Piber verschiedene Formen von Spiritualität vorgestellt und Türen einer Auszeit im Alltag benannt. Das Konzept und die Arbeit des Auszeithaus Oberschwaben floss in den Vortrag in der Kath. Kirchengemeinde St. Josef mit ein.
- 29.06.2015 Auszeit im Labyrinth und Haltungen der Achtsamkeit mit ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen von „Patchwork Ravensburg“ unter der Leitung von Frau Piber.
- 30.06.2015 SWR4 Bodensee/Konstanz: Live-Bericht aus dem Kloster Reute und

dem Auszeithaus Oberschwaben mit dem Reporter Dirk Polzin.

- 24.07.2015 Besuch von Weihbischof Renz im Kloster Reute mit Vorstellung des Auszeithaus Oberschwaben durch Generaloberin Sr. Erika.

- 23.09.2015 Vortrag 23.09.2015 Vortrag im Rahmen der 5. Biberacher Tage für seelische Gesundheit. Zum Welttag für seelische Gesundheit „Seelische Gesundheit erhalten – Einblicke in die Arbeit der TS und des Auszeithaus Oberschwaben“ in Biberach – Gemeindepsychiatrisches Zentrum mit Dr. Piber

- 16.11.2015 Austausch zum Thema Trauer mit dem Trauernetzwerk in Ravensburg.

- 19.11.2015 „Seelische Gesundheit erhalten – Ein Einblick in das Auszeithaus Oberschwaben“ mit Dr. Piber beim Frauentreff in Kißlegg.

- 19.12.2015 SZ-Friedrichshafen: „Weihnachten kann erdrückend sein. Ein Gespräch mit der Leiterin der TelefonSeelsorge und des Auszeithaus über Stressfaktoren in der Adventszeit.

Auszeit – Atemholen für die Seele



Dr. Gabriela Piber ist Psychotherapeutin und Supervisorin in eigener Praxis, Leiterin der Telefonseelsorge Oberschwaben Allgäu Bodensee mit Sitz in Ravensburg und Leiterin des Auszeithauses Oberschwaben.

Barbara Müller, Rentnerin der NOAcura.

Es gibt Tage und Stunden, da spüren wir mehr als deutlich, dass uns etwas fehlt. Wir lassen uns treiben und verlieren uns in Unwichtigem – an das Aussen. Wir spüren, dass es da noch etwas anderes gibt, das uns ins Lot bringen, zentrieren, zur Mitte führen könnte. Wenn es für ein gelingendes Leben tatsächlich darauf ankommt, die eigene Mitte zu finden und aus ihr heraus zu leben, dann bedeutet der Verlust der Mitte oder die mangelnde Suche nach ihr eine entscheidende Lebensbeeinträchtigung.

Zitate aus dem Auszeithaus

«In jedem ruht eine Quelle. Manchmal ist sie ausgetrocknet und das Wasser ist abgestanden. Dann braucht es die Einfachheit einer Auszeit, um wieder zum Wesentlichen zu kommen.»

«Ich hatte das Gefühl, einmal ganz raus aus Alltag und Job zu müssen. In mir gab es einfach zu viele Themen, die ich schon lange mitgeschleppt und nie ausgepackt habe.»

«Erlaubt habe ich weder Wellness-Verläub noch therapeutische Kravattenbehandlung, dafür aber eine geniale Zeit, in der ich Mittelpunkt des Gesprächs war. Jemand hat sich wirklich für mich und meine Probleme interessiert. Und dabei durfte ich ich selbst sein, musste keine Rolle spielen.»

Foto: © DOC BAMB Media Fotolia



«Sich so akzeptieren, wie man ist – nicht mehr und nicht weniger. Ja sagen und Schritte wagen in eine Zukunft, die offen ist.»

«Ob ich meine Mitte gefunden habe, weiss ich nicht. Ich bin ihr aber sicherlich sehr nahegekommen.»

«Sich Zeit nehmen, Kraft schöpfen, Ruhe finden. Einfach sein, hier und jetzt, ohne Schema, ohne Schublade, einfach ich.»

INNEHALTEN Stille, Ruhe und Rückzug sind zu Fremdwörtern geworden. Jeder zweite Arbeitnehmer fühlt sich einem starken Termin- und Leistungsdruck ausgesetzt, wie im Stressreport Deutschland 2012 festgestellt wurde. «Ins Auszeithaus Oberschwaben kommen Menschen, die vor allem Ruhe suchen», erklärt Dr. Piber. Daneben sehnen sich die Gäste nach Zeit für sich selbst, nach einer Pause in ihrem hektischen Leben. Dabei ist es nicht einmal in erster Linie die immense Arbeitsbelastung. Viele berichten von familiären Belastungen oder Beziehungsproblemen, durch die sie häufig unter inneren Druck geraten. «Zu 80 Prozent sind es übrigens Frauen, die ins Auszeithaus kommen, weil sie in schwierigen Beziehungen stecken, beruflich Probleme haben, sich erschöpft, überfordert oder zu sehr fremdbestimmt fühlen», führt Dr. Piber weiter aus. Für alle gilt jedoch eines: das Bremsen wieder zu lernen.

DIE MITTE (WIEDER) FINDEN Das «Immer mehr, immer schneller, immer höher, immer riskanter» ist oft nichts anderes als die fehlgeleitete Suche nach einer Mitte im eigenen Leben, die zur inneren Zufriedenheit führt. Wenn die Mitte fehlt, fehlt Mass und Ziel. Vielleicht ist gerade auch die «Mittelosigkeit» die Not unserer Zeit. Es vertauschen sich die Rangfolgen der Werte, das Aussere wird zur vermeintlichen Mitte. Nur die Oberfläche interessiert, die Tiefe macht Angst. Ein gesammeltes Zu-sich-selbst-Kommen ist im «Hamsterrad des Alltags» kaum möglich. Daher suchen Menschen immer wieder nach Zeiten und Orten, wo sie für sich eine Auszeit machen können, um ihrer erschöpften Seele wieder Luft zum Atmen zu verschaffen.

INNEHALTEN – DIE MITTE FINDEN – EINE AUSZEIT

NEHMEN Zuerst sind es ganz banale Dinge, die den Gästen im Auszeithaus gut tun und die ihre Seele wieder atmen lassen: die freundlichen Menschen in der nächsten Umgebung, ausschlafen können, genügend Zeit für die Mahlzeiten zu haben, aber auch die Spiritualität des Ortes. Wer möchte, kann an Gebeten und Gottesdiensten des Klosters teilnehmen. Freiwilligkeit und Selbstbestimmung sind zwei Begriffe, die den Aufenthalt im Auszeithaus charakterisieren und den Unterschied zu Aufenthalten in Einrichtungen wie psychosomatischen Kliniken verdeutlichen. Wie jemand seine Auszeit gestalten möchte, kann er grösstenteils selbst festlegen. Wer will, unternimmt lange Spaziergänge. Wer will, trifft sich mit den anderen Gästen im Aufenthaltsraum zum Gespräch. Wer will, nutzt das Kellergewölbe zur Meditation, gönnt sich Massagen oder nimmt an der Maltherapie teil. Wer will ... – der eigene Wille spielt eine grosse Rolle. Folgen wir unserem eigenen Willen, sind eigenbestimmt statt fremdbe-

stimmt, dann hat auch der innere Raum, die Seele, die Möglichkeit, den Geschehnissen im äusseren Raum zu folgen. Eine Auszeit löst nicht alle Probleme, sie löst den Menschen jedoch aus seinen alten Handlungsmustern und hilft, neue Perspektiven zu erschliessen. ■

Information, Kontakte, Adressen

Auszeithaus Oberschwaben Kloster Reute, Pfannenbühlstrasse, D-88339 Reute-Bad Weisler www.auszeithaus.eu

Geschäftsstelle des Auszeithauses

D-88214 Ravensburg
Coetheplatz 3

Auszeithaus Stift, 16, CH-6215 Benetton
www.auszeithaus.ch

Kloster Rickenbach Dominikusweg 3, CH-6211
Rickenbach/Luzern: www.kloster-rickenbach.ch

Vairochana Zentrum für Buddhismus Amriswilerstr. 16,
CH-8589 Sittendorf: www.buddhismus-schweiz.ch

Weitere Adressen für Auszeiten: www.kloster-online.com

Aus: 3/15 NOVA – Das Fachmagazin für Pflege und Bereung. Verlag Hans Huber, Bern. Artikel von Barbara Müller und Dr. Gabriela Piber: Auszeit – Atemholen für die Seele Seite 40f.

– *auszeit*AGENTUR –

„Wünschen Sie sich Veränderungsimpulse, Unterstützung und kleine Auszeiten im Unternehmen? Unter Alltag finden Sie meine Workshops, Trainings und weitere konzeptionelle Ideen.“ Mit diesen Fragen wirbt Frau Daniela Scholl für Ihre neu gegründete Auszeitagentur und stellt auf ihrer Homepage verschiedenste Auszeitangebote vor. Es handelt sich dabei um eine bunte Mischung von Auszeiten, vom Sennerdasein auf der Alm, über Auszeit im Kloster, Mitarbeit in sozialen Projekten und auch das Auszeithaus Oberschwaben wird aufgeführt. Die Homepageadresse lautet <http://www.auszeitagentur.de>

Kooperationsvereinbarung mit der ELKB Auf dem Hintergrund von bereits mehreren guten Erfahrungen von Mitarbeiterenden der Evang.-Luth. Kirche in Bayern (ELKB) mit dem Auszeithaus konnte dieses Jahr über das Referat für Fort- und Weiterbildung und Salutogenese, vertreten durch Frau Petra Breder-Fritzen eine Kooperationsvereinbarung mit dem Auszeithaus Oberschwaben getroffen werden. Hauptamtlich Mitarbeitende (Pfarrer und Pfarrerinnen, DiakonInnen, Erzieherinnen, Sekretärinnen, etc.) können nun im Auszeithaus Oberschwaben im Rahmen des Angebotes „Atem holen“ eine Auszeit bis zu drei Wochen nehmen und werden finanziell von der Landeskirche unterstützt, sodass für die jeweiligen AZH-Gäste lediglich ein Eigenanteil von € 10,- pro Tag fällig ist. Gerade Menschen die seelsorglich für andere Menschen hauptberuflich da sind, brauchen selbst immer wieder Zeiten und Orte der eigenen seelischen, körperlichen und psychischen Regeneration.

Geburtshilfe für andere Auszeithauskonzepte Die Betreiber des Kloster Wattenhausen zwischen Ulm und Augsburg suchten mit Sr. Birgitta und Frau Piber Anfang Oktober das Gespräch, da sie ebenfalls eine Art Auszeithaus in ihrem Kloster installieren möchten. Der Geschäftsführer Herr Olaf Ude und Sr. Theresia vom Kloster Wattenhausen sowie Frau Dr. Brigitte Fuchs vom Schulwerk der

Diözese Augsburg besichtigten erst das Auszeithaus Oberschwaben und kamen anschließend in die Geschäftsstelle nach Ravensburg zum Austausch über Struktur und Konzept unseres Hauses.

Zeit für Ruhe und Gespräche

156 Menschen besuchten das Auszeithaus in Reute im vergangenen Jahr

REUTE-GAISBEUREN (rkö) - Im Jahresbericht des Auszeithauses am Rande des Klosters Reute ist vor allem der „Stern“, den das Haus seit Beginn des Jahres 2014 trägt, hervorgehoben worden. Das sei den Verfassern des Berichts wichtig gewesen, wird in einer Pressemeldung mitgeteilt. Den Stern verdanke das Haus der Anschaffung einer Infrarotkabine, die durch die finanzielle Unterstützung des Uniklinikums Ulm ermöglicht worden sei. Die Mitarbeiter des Uniklinikums würden die Bedeutung dieses Ortes seit geraumer Zeit immer mehr für sich entdecken – beispielsweise die Wärme-Quellen für Leib und Seele.

Eine Auszeit vom Alltag

Wie weiter mitgeteilt wird, besuchten das Haus im vergangenen Jahr 156 Menschen. Insgesamt 1300 Personen seien es in den vergangenen elf Jahren gewesen. Sie alle hätten an einer regulären Auszeit von einer bis drei Wochen, an einem Schnupperwochenende oder einer thematischen Auszeit teilgenommen. Vier Gäste könnten parallel das kleine Häuschen bewohnen. Sie würden zwar gemeinsam essen, gestalten aber im übrigen ihren Tag ganz nach ihren eigenen Bedürfnissen. Ansprechpartnerinnen im Haus sind vier Franziskanerinnen vom Kloster, für die begleitenden Gespräche stehen fünf Therapeuten bereit.

CHG-Meridian sponsere das Haus, so dass die Kosten pro Tag bei 53 Euro liegen. Im Preis inbegriffen sind Unterkunft und Verpflegung, Begleitung mit einem Vorgespräch



Das Auszeithaus befindet sich am Rand des Klosters in Reute. FOTO: PRIVAT

sowie zwei begleitende Gespräche während der Auszeit, Einführung in die Stille, vertiefte Wahrnehmungsübungen und – wenn gewünscht – ein Nachgespräch. Massage und Maltherapie könnten auf Anfrage zusätzlich gebucht werden. Die studierte Sportwissenschaftlerin Gabriela Piber, die das Auszeithaus leitet, beschreibt das Konzept des Hauses in der Pressemeldung folgendermaßen: „Es geht um ein Time Out. Die Menschen sollen mal

runter vom Spielfeld des Lebens. Sie sollen auf die Pausenbank und sich nähren. Sie bekommen Trinken, Essen und einen Coach. Es werden die Fragen gestellt: Wie ist das Spiel bis jetzt gelaufen? Wie kann es weitergehen?“

SZ 27. März 2015

Weitere Informationen beim Auszeithaus Oberschwaben per Tel.: 0751/395777 oder E-Mail: info@auszeithaus.eu

Träger des Auszeithaus Oberschwaben

Franziskanerinnen von Reute,

Generaloberin Sr. M. Eisenbarth

Mitglieder der Trägerkonferenz

TelefonSeelsorge Oberschwaben-Allgäu-Bodensee, RA Bernhard Vesenmayer
Katholisches Dekanat Allgäu-Oberschwaben, Pfr. Dr. Claus Blessing
Evangelischer Kirchenbezirk Ravensburg, Codekan Dr. Gottfried Claß
Katholisches Dekanat Biberach und Saulgau, StvDK Klaus Sanke
Evangelischer Kirchenbezirk Biberach, Pfr. Dr. Ulrich Mack
Katholisches Dekanat Friedrichshafen, Pfr. Ulrich Steck

Rechnungsführung

Sr. M. Benedikta Pflughaar

Leitung

Dr. Gabriela Piber

Sekretariat

Heidi Reich

Fachteam und Begleitung:

Sr. Birgitta Harsch, Sr. Siegfrieda Klimmer, Sr. Rigoberta Beuter,
Sr. Maria-Hanna Löhlein, Monika Braun, Otto Braun
Barbara Ruthardt-Horneber, Pfr. Dr. Hans-Dieter Schäfer
Christiane Liptak, Irene Bänsch

Finanzieller Partner

CHG-Meridian - Deutsche Computer Leasing AG

**Auszeithaus Oberschwaben
und Information**

Pfannenbühlstraße, D-88339 Bad Waldsee-Reute **Anmeldung**
Geschäftsstelle, Postfach 1962, D-88189 Ravensburg

www.auszeithaus.eu

Tel. +49(0)751359777-7, Mail: info@auszeithau.eu

