



auszeithaus  
oberschwaben

Gabriela Piber

# Sieben Türen einer Auszeit

Was der Seele  
Raum gibt –  
was heilsam  
wirkt

Ich bedanke mich für die Mitautorenschaft bei  
Michael Peuckert, Fotografie und Carsten Deák,  
Gestaltung.

ZU BEZIEHEN ÜBER

Geschäftsstelle, Auszeithaus Oberschwaben,  
Postfach 1962, 88189 Ravensburg,  
Tel. +49 (0) 751.359777-7, Fax +49 (0) 751.359777-9  
info@auszeithaus.eu, www.auszeithaus.eu  
Schutzgebühr € 4,00

IMPRESSUM

Text und Herausgeber: Dr. Gabriela Piber  
www.auszeithaus.eu  
Fotografien: Michael Peuckert,  
www.michael-peuckert.com  
Gestaltung: carsten deák visuelle kommunikation,  
www.carstendeak.de

Mit freundlicher Unterstützung der Druckerei Stein,  
Ravensburg, www.druckerei-stein.com

© 2. Auflage April 2011 / 1. Auflage November 2009



auszeithaus  
oberschwaben

Gabriela Piber

Sieben  
Türen  
einer  
Auszeit

Was der Seele  
Raum gibt –  
was heilsam  
wirkt

„Zeiten  
muss  
man  
festsetzen,  
Stunden,  
die  
dem  
Seelenheil  
gehören.“

*Augustinus,  
Bekenntnisse*<sup>3</sup>

**VORWORT** Ein Gast im AuszeitHaus Oberschwaben erzählt: „Angekommen mit gemischten Gefühlen. Was erwartet mich? Angst und Unruhe kommen auf: Für eine Woche nicht mehr erreichbar sein für die ‚wichtigen‘ Dinge des Lebens. Dann, die nächsten Tage: befreiende Gespräche, die begleitenden Gespräche ... wandern ... Natur ... Besinnung in einer kleinen Kapelle ... Stille ... Loslassen ...! Die Angst verschwindet, Hoffnung und Kraft kehren zurück. Ich muss nicht mehr schauspielern ... ich darf ich sein. Acht Tage ... so kurz und doch so lang.“<sup>1</sup>

Das AuszeitHaus Oberschwaben, am Rande des Franziskanerinnenklosters in Bad Waldsee-Reute ist ein Ort der Ruhe, Einkehr, Sammlung und Neuorientierung mit spirituellen Angeboten und fachlicher psychologischer und/oder geistlicher Begleitung. Das Haus besteht seit März 2003 und ist eine ökumenische Einrichtung der Kirchen in Oberschwaben und der TelefonSeelsorge Oberschwaben-Allgäu-Bodensee zusammen mit dem Kloster der Franziskanerinnen in Bad Waldsee-Reute. Die begleitenden Gespräche werden von dem Wirtschaftsunternehmen CHG-MERIDIAN/Weingarten großzügig unterstützt. Als eigenes Gebäude am Rande des Klosters verbindet es Stille und Besinnlichkeit, schlichte Schönheit und Natur. Das individuell abgestimmte, fachlich kompetente und seelsorgerische Konzept bietet Frauen und Männern für ein bis drei Wochen oder für ein Wochenende Atempause im Alltag.

Die sieben Türen einer Auszeit haben sich als wichtige Orientierungspunkte in der Begleitung von Menschen während einer Auszeit entwickelt. Sie können im Alltag als Hinwendung zu einer bewussteren inneren Haltung oder als Impuls für jeden Tag einer Woche verstanden werden. Jede Tür kann für sich alleine meditiert werden und ist doch mit allen anderen Türen zum inneren Seelenraum verbunden. Die Impulse und Bilder dieses Heftes sind eine Anregung, die Kostbarkeit einer zweckfreien, entschleunigten Zeit im eigenen Leben zu entdecken, um wieder mehr bei sich selbst ankommen und der Seele Raum zu geben.

Von dem berühmten schottischen Missionar und Afrikaforscher David Livingstone (1813 – 1873) wird folgende Geschichte überliefert: Tagelang war er mit einer Reihe von afrikanischen Trägern unterwegs gewesen. Auf einmal setzten sie sich einfach auf die Erde und waren nicht mehr zum Weitergehen zu bewegen. Livingstone fragte sie, ob sie krank oder mit ihrem Lohn unzufrieden seien. Sie schüttelten den Kopf und sagten: „Nein, daran liegt es nicht. Wir sind aber schon so lange gelaufen. Jetzt müssen wir eine Pause machen, damit unsere Seelen nachkommen können.“<sup>2</sup>

A

Angst  
vor  
dem  
Alleinsein  
und  
der  
vielen  
Zeit.

Angst,  
die  
ich  
nicht  
mehr  
habe!

U

Unruhe,  
die  
ich  
in  
den  
ersten  
Tagen  
 gespürt  
habe.

Unruhe,  
die  
sich  
gelegt  
hat.

Ich  
fühle  
mich  
ausgeglichen  
und  
bin  
zufrieden!

S

Sein,  
so  
wie  
ich  
bin –  
kann  
ich  
das?

Sein,  
*einfach*  
ich  
selbst  
sein –  
keine  
leichte  
Aufgabe,  
aber  
machbar.

Z

Zeit,  
so  
kostbar!

Es  
war  
die  
richtige  
Entscheidung,  
sie  
mir  
für  
mich  
zu  
nehmen!

E

Eindrücke –  
wirken  
lassen.

Eindrücke,  
die  
ich  
teilweise  
für  
mich  
behalten,  
aber  
auch  
weitergeben  
möchte.

I

Ich,  
wer  
bin  
ich?

Ich  
habe  
ein  
weiteres  
Stück  
zu  
mir  
selbst  
gefunden!

T

Träume  
und  
Sehnsüchte?

Ich  
bin  
froh,  
dass  
es  
sie  
gibt! <sup>4</sup>

**MEINEM LEBEN TIEFE GEBEN** Die Türen einer Auszeit sind wie Orientierungspunkte, die uns wach halten wollen für ein Leben aus der Tiefe unseres Seins und der bewussten Weiterentwicklung unseres Menschseins.<sup>5</sup>

Dabei geht es nicht um Rückzug aus dem sozialen Leben, sondern um bewusste und klare Hinwendung und Gestaltung.

Auch macht es nicht viel Sinn, Stress im Leben um jeden Preis zu vermeiden, das ist unmöglich. Viel entscheidender ist es, wie es einem gelingt, die Spannung regelmäßig zu lösen, um wieder ins Gleichgewicht zu kommen.

Die hier dargestellten Türen helfen uns, die innere Apotheke mit ihren psychischen und seelischen Selbstheilungskräften zu aktivieren. Als innere Haltungen sind sie immer wieder einzuüben und zu vertiefen. Dafür braucht es in der Regel bewusste Planung und beständige Übung, um eine Kultur der Auszeit im eigenen Leben zu verankern.

### **Ich lege Auszeiten in meinem Leben fest und suche nach einem vertieften Leben.**

- \_ Habe ich ein Gespür für die Unterscheidung von Dingen, die wichtig sind in meinem Leben und Dingen, die drängeln und sich wichtig machen?
- \_ Lebe ich mein Leben so, dass ich Schwerpunkte in meinem Leben setzen kann oder habe ich über weite Strecken das Erleben, gelebt zu werden?
- \_ Kenne ich Zeiten der Sorglosigkeit und der Freude?
- \_ Pflege ich meine Ressourcen und Kraftquellen?
- \_ Weiß ich, was mich in der Tiefe trägt und meinem Leben Sinn gibt?

„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.“<sup>6</sup>

## SIEBEN TÜREN EINER AUSZEIT

- 1 INNEHALTEN
- 2 WAHRNEHMEN
- 3 DURCHATMEN
- 4 VERLANGSAMEN
- 5 VEREINFACHEN
- 6 ACHTSAMKEIT
- 7 STILL WERDEN





## 1 INNEHALTEN

Ich  
wage  
es,  
einige  
Zeit  
mit  
mir  
allein  
zu  
sein.



**INNEHALTEN** Sendepause – Sonntagsruhe – Siesta. Solche festen Auszeiten sterben langsam aus, denn wir sind immer online.

Wir halten es kaum noch mit uns selber aus und lenken uns fast pausenlos ab mit Musik, Zeitung, Fernsehen, Internet oder Handy. Der moderne Mensch muss sie selber setzen: die Pause – das Innehalten.

Klöster haben schon immer die Tradition des Innehaltens in Form von festen Gebetszeiten gekannt. Sie wussten um den heilsamen Rhythmus von Arbeit und Innehalten, von „ora et labora“.

Der bekannte christliche Heilige und Ordensmann Bernhard von Clairvaux (1090 – 1153) erinnerte mit folgenden Worten an die Notwendigkeit des Innehaltens: „Viel vernünftiger ist es, dich ab und an von dem zurückzuziehen, womit du dich beschäftigst, als dass es dich zieht und Stück für Stück zu einem Punkt führt, an dem du nicht ankommen willst. Du fragst, wo dieser Punkt ist? Dort, wo das Herz verhärtet.“

**Ich wage es, einige Zeit mit mir allein zu sein.**

- Wann hatte ich das letzte Mal eine Zeit für mich allein?
- Kann ich mit mir selbst alleine sein?
- Kenne ich auch Zeiten der Langeweile oder muss immer „etwas laufen“?
- Wann habe ich in meinem Alltag die Gelegenheit, meine Aufmerksamkeit von außen ganz nach innen zu wenden?

**„Von Zeit zu Zeit innehalten und die Last absetzen.  
Schwerelos werden, sich selber so leicht nehmen,  
dass die Seele fliegen kann.  
Aufsteigen aus dem Nebel der Gewohnheiten,  
sich erheben über die Wolken des Alltags.  
Einen Ort der Stille und Klarheit finden.“**

*Jochen Mariss*



## 2 WAHRNEHMEN

Ich  
öffne  
meine  
Sinne  
und  
nehme  
bewusst  
wahr.

**WAHRNEHMEN** Über das bewusste Wahrnehmen von Boden, Luft, Wind und Duft entdecken wir unsere Sinnlichkeit, die im Alltag oft verloren geht: Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Tasten. Über die fünf Sinne machen wir elementare Erfahrungen mit der Wirklichkeit, mit dem was wirkt und mit dem, was wir bewirken können. Daraus erwächst Sinn. Es geht darum, zu erleben, wie aus dem Schmecken der „Geschmack am Leben“ erwächst, aus dem Riechen sein Duft, aus dem Sehen und Hören dessen Schau und Klang und aus dem Berühren und berührt werden der unmittelbare Kontakt mit dem Lebendigen.

Die Sinneswahrnehmungen sind keineswegs auf von außen kommende Reize zu beschränken. Signale aus dem Inneren des Körpers werden von uns im Alltag oft nur dann deutlich wahrgenommen, wenn wir sie als unangenehme oder bedrohliche Körperempfindungen, wie z. B. Schwindel oder Schmerz, identifizieren. Unsere Muskeln und Sehnen sind vollgepackt mit Sinneszellen und Rezeptoren der Sinneswahrnehmung, sodass hier von einem sechsten Sinn, dem „Körpersinn“ als Bewusstsein für das körperliche Selbst gesprochen werden kann.<sup>7</sup>

„Über die Sinne kann ein Mensch wieder zu sich kommen, auch wenn er sich verloren hat. Über die Sinne kann ein Mensch wieder in Übereinstimmung mit sich selbst und seiner lebendigen Leiblichkeit gelangen.“<sup>8</sup>

### **Ich öffne meine Sinne und nehme bewusst wahr.**

\_ Welchen Sinneskanal benutze ich im Alltag am häufigsten?

\_ Kann ich meine Wahrnehmung eine Zeit lang auf einen Sinneskanal zentrieren?

\_ Was erschließt sich mir dadurch?

\_ Wie finde ich „Geschmack am Leben“ und wann vergeht er mir?

„Gott geht als Mensch, in meinem Menschsein über diese Erde, durch diese Zeit. Gott vollzieht sich in unserem Gehen. Es ist nicht länger unser Gehen, es ist Gottes Gehen. Gott geht in uns auf dieser Erde. So wird unser Leben zu einer heiligen Pilgerreise. Daher kann ein Sufi sagen: „Wenn du dich mir stetig näherst und dies mit ganzer Hingabe tust, bis du eins wirst mit meiner Liebe, dann bin ich das Ohr, mit dem du hörst, das Auge, mit dem du siehst, die Hand mit der du greifst, der Fuß mit dem du gehst.“<sup>9</sup>





### 3 DURCHATMEN

Ich  
nehme  
Gelegenheiten  
wahr  
um  
langsam,  
tief  
und  
bewusst  
durchzuatmen.

**DURCHATMEN** Wenn wir durch unseren Alltag hetzen, merken wir oft gar nicht, wie unser Atem automatisch flacher wird. Tief und bewusst durchatmen hilft den Puls zu normalisieren und die Nerven zu beruhigen. Wir erlangen dadurch Gelassenheit und kommen mehr in die Gegenwart.

Alle spirituellen Traditionen kennen die Praxis, den Atem bewusst zu beobachten und ihn wie eine Treppe zu sehen, die uns von außen nach innen, von der Oberfläche in die Tiefe führt.

Dabei können die Atemzüge gezählt werden oder die Bewegung der Nasenflügel oder der Bauchdecke im Heben und Senken des Atems bewusst wahrgenommen werden. Es ist auch möglich, sich vorzustellen, dass „es“ in mir atmet. Ruach, Pneuma, Gottes Hauch – der Atem Gottes in uns.

In der Tradition des Herzensgebetes wird ein uns bedeutsames Wort oder der Gottesname Jahwe oder das Mantra: „Ich in Dir – Du in mir“ mit dem Ein- und Ausatmen verbunden.<sup>10</sup>

Wenn Gedanken und Gefühle sich zwischen die Übung schieben, wird empfohlen, die Aufmerksamkeit zur Wahrnehmung des Atemflusses zurück zu lenken und wieder ganz bewusst die Pausen zwischen dem Ein- und Ausatmen wahr zu nehmen.

Entspannung kann sich bei dieser Atemübung einstellen, ist aber nicht das vordergründige Ziel. Das Ziel ist einzig und allein das Erleben der Gegenwart im Hier und Jetzt, so wie sie gerade ist, nicht besser, nicht schöner, nicht richtiger, nicht anders, so wie sie ist. Ganz wach Da-Sein, bis diese Wachsamkeit zur Gewohnheit wird.

**Ich nehme Gelegenheiten wahr um langsam, tief und bewusst durchzuatmen.**

— Gönne ich mir im Laufe des Tages immer wieder einmal eine Atempause?

— Wie fühlt sich mein Atemrhythmus an (kurz, lang, schnell, langsam)?

— Wie viel Atempausen zwischen einzelnen Terminen, Projekten oder Orten erlaube ich mir?

— Kenne ich Zeiten, in denen ich einfach tief durchatmen kann?

**„Im Atemholen sind zweierlei Gnaden:  
Die Luft einziehen – sich ihrer entladen.  
Dieses bedrängt – jenes erfrischt;  
So wunderbar ist das Leben gemischt.  
Du, danke Gott, wenn er dich presst.  
Und dank ihm, wenn er dich wieder entlässt.“**

*J. W. v. Goethe*





## 4 VERLANGSAMEN

Ich  
verrichte  
eine  
Sache  
am  
Tag  
bewusst  
langsamer.

**VERLANGSAMEN** Viele Menschen fühlen sich heute getrieben und eilen von Termin zu Termin. In den letzten Jahren hat die Literatur zu den Themen Be- und Entschleunigung, Zeitmanagement und magisch anmutende „Zeitvermehrung“ geradezu sintflutartig zugenommen. Gerade die Leistungsträger unserer Gesellschaft sind vom „Tempo-Virus“ infiziert und kaum jemand kann sich davor schützen.<sup>11</sup> Das Rad der beschleunigten Zeit ist nicht zurück zu drehen. Dennoch ist es möglich, sich für eine Vielfalt von unterschiedlichen Zeiten bewusst zu entscheiden und sie als Aus-Zeit in den Kalender mit einzuplanen. Auch der Alltag bietet dazu eine Reihe von Möglichkeiten. So können wir bewusst über eine Türschwelle gehen, die Treppen Stufe für Stufe hinaufsteigen, das Essen Bissen für Bissen wirklich kauen und schmecken oder uns einer Rolltreppe überlassen ohne zu springen, um uns Zeit zur Verlangsamung zu nehmen.

Ein Gast im AuszeitHaus Reute erzählt von seiner Erfahrung mit dem Verlangsamen: „Ich versuchte einmal so langsam zu gehen, dass es mir komisch vorkam. Dann ging ich langsam, dass es den anderen auffiel. Dabei machte ich die Erfahrung, dass zwischen beiden genau das Tempo liegt, das für mich ist.“<sup>12</sup>

### **Ich verrichte eine Sache am Tag bewusst langsamer.**

- \_ Merke ich, wenn ich in meinem Leben mit zu hoher Geschwindigkeit unterwegs bin?
- \_ Gelingt es mir, am Tag ein kleines Stück meines Weges zu Fuß zu gehen?
- \_ Kann ich in schwierigen Situationen den Prozess bewusst verlangsamen, um die Achtsamkeit zu bewahren?
- \_ Kann ich die Kunst der Langsamkeit wertschätzen?

**„MeditationsmeisterInnen lehren: „Beim Gehen tue nichts als Gehen. Beim Sitzen tue nichts als Sitzen. Vor allem flattere nicht umher und beim Tätigsein tu nichts als tätig sein. Beim Nachdenken tue nichts als Nachdenken. Vor allem flattere nicht herum.“<sup>13</sup>**





## 5 VEREINFACHEN

Ich  
besinne  
mich  
darauf,  
wo  
und  
wie  
ich  
mein  
Leben  
vereinfachen  
kann.



**VEREINFACHEN** Man kann es in der Zwischenzeit an vielen Plätzen, zu Hause, im Zug und im Büro beobachten: Menschen schreiben Mails, telefonieren, bedienen den Drucker und unterhalten sich noch mit Freunden und Kollegen und das alles gleichzeitig. Angesagt ist Multitasking und dank des Mobiltelefons auch ständige Erreichbarkeit. In einer Welt, die vernetzt ist wie noch nie, hat jede und jeder zu jeder Zeit die Möglichkeit, sich einen musikalischen, kommunikativen oder informativen Input zu verschaffen. Zudem offeriert uns die Werbung fast täglich ein noch schnelleres, ein noch besseres Produkt mit noch mehr Programmen und Möglichkeiten. Aber alle Hoffnungen, alle Sehnsüchte, dadurch von den lästigen Mühen des banalen Alltags entlastet zu werden, sind trügerisch. Das Leben wird durch die vielen kleinen „Helden der Alltagsbeschleunigung“ nicht besser, geruhsamer schon gar nicht und auch nicht weniger anstrengend.<sup>14</sup>

Wer zu viel auf einmal auf sich einstürmen lässt, dessen Kanäle sind bald verstopft. Daher braucht es Zeiten der Vereinfachung und eine Entleerung des Alltags, eine Reduktion von Belastungen und Überfluss. Um mit einem populären Trendwort zu sprechen: „Simplify your life“.<sup>15</sup>

### **Ich besinne mich darauf, wo und wie ich mein Leben vereinfachen kann.**

- Gibt es Dinge, die ich schon lange nicht mehr verwendet habe?
- Was brauche ich wirklich? Was raubt mir letztlich nur Lebenszeit und Lebensenergie, wenn ich mich damit beschäftige?
- Kann ich ab und zu ganz „einfach“ leben?
- Gelingt es mir, ganz bei einer Sache oder bei einem Menschen zu sein?

**Nadine Stair, eine fünfundachtzigjährige Frau, schreibt als Bilanz zu ihrem Leben:**

„O ja, ich hatte meine Augenblicke, und wenn ich noch einmal von vorn anfangen könnte, würde ich dafür sorgen, dass ich noch mehr davon hätte. Wenn Sie's genau wissen wollen: Ich würde versuchen, nichts anderes zu haben. Einfach nur Augenblicke, einen nach dem anderen, anstatt ein Leben lang immer auf die Zukunft zu warten.“<sup>16</sup>



## 6 ACHTSAMKEIT

Ich  
nehme  
achtsam  
wahr  
und  
lasse  
wahr  
sein,  
was  
jetzt  
gerade  
geschieht.

**ACHTSAMKEIT** „Achtsam sein heißt Aufmerksamkeit schenken und Bedeutung zumessen ... Sie ist eine möglichst bewusste, absichtslose, nicht-bewertende Haltung zum gegenwärtigen Geschehen.“<sup>17</sup>

Der Weg der Achtsamkeit führt uns in den Raum der Präsenz jenseits von Bewertung und Analyse. Wir nehmen wahr, was „jetzt“ ist. Gefühle, Gedanken, Ereignisse kommen und gehen wie Zugvögel, die am Himmel vorbeiziehen. Wir nehmen sie wahr ohne abzuwehren, zu bewerten oder zu agieren.

Auf diesem Weg unterbrechen wir ganz bewusst jegliches Tun, das normalerweise unser Leben bestimmt. Wir nehmen das Gedankenkarussell im Kopf wahr und machen uns bewusst: „Ich habe Gedanken, aber ich bin nicht meine Gedanken. Ich habe Gefühle, aber ich bin nicht meine Gefühle. Ich nehme wahr, dass ich denke und fühle, ohne mich damit zu identifizieren“.

Achtsamkeit fordert uns zu einem Wandel unserer inneren Einstellung heraus und hilft uns körperlichen und seelischen Stress zu vermindern. Regelmäßige Übungen der bewussten Wahrnehmung und Achtsamkeit helfen, uns selbst und die Welt anzunehmen, den Alltag bewusster wahrzunehmen, Abstand von Gefühlen und Gedanken zu bekommen, ein besseres Gleichgewicht zwischen Gefühlen und Verstand zu entwickeln, den Zugang zur eigenen Intuition zu verbessern und ein besseres Gefühl für sich selbst zu entwickeln.

**Ich nehme achtsam wahr und lasse wahr sein, was jetzt gerade geschieht.**

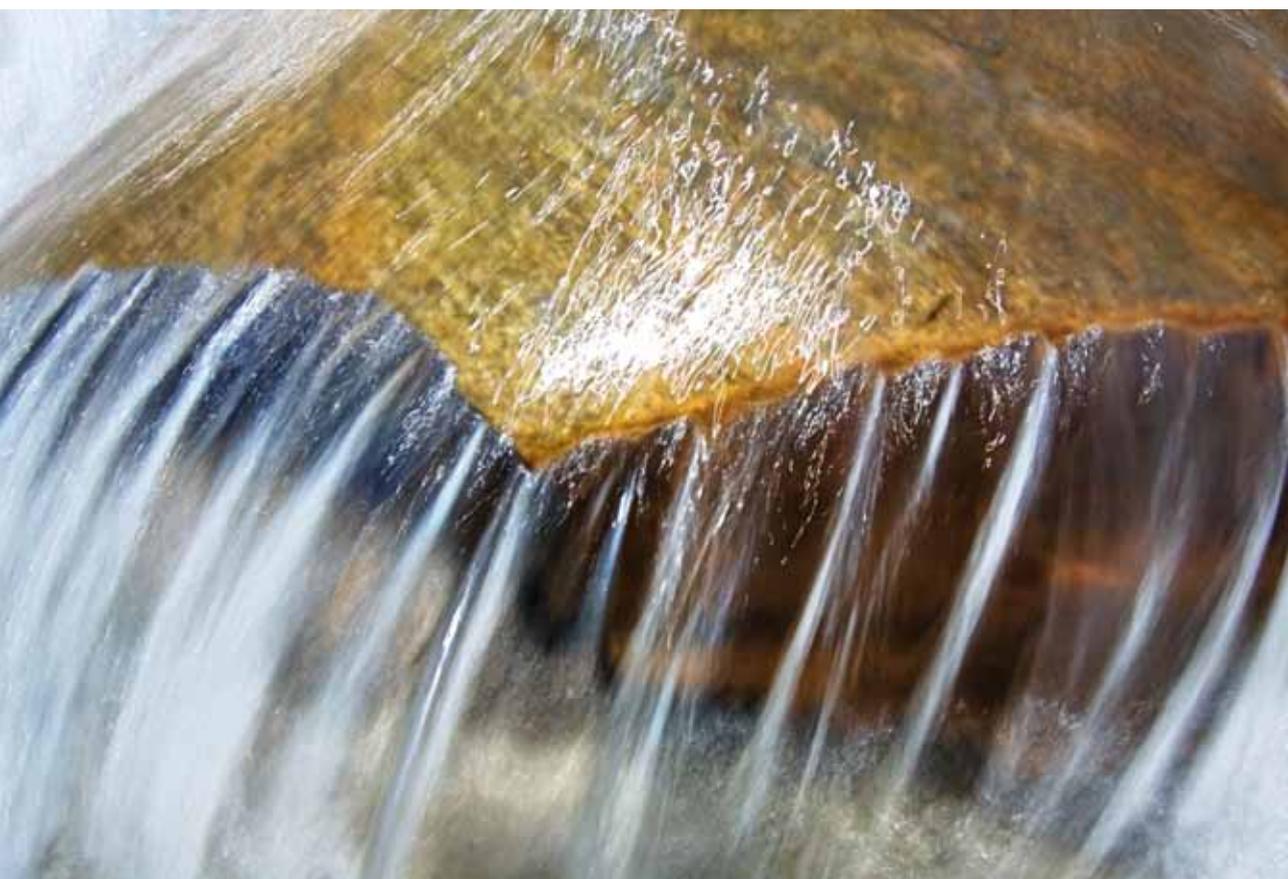
– Ist es mir möglich, zu sehen und zu spüren, was gerade geschieht – unabhängig davon, ob es sich angenehm oder unangenehm anfühlt?

– Gelingt es mir immer wieder einmal, Abstand zu nehmen von meinen Gedanken und Gefühlen und sie einfach nur zu beobachten ohne gleich zu bewerten, zu reagieren und zu agieren?

– Habe ich Vertrauen in das Leben und kann ich Gedankenkontrolle loslassen?

**„Einst kam eine alte Frau zum Buddha und fragte ihn, wie sie meditieren solle. Er wies sie an, sich jeder Bewegung ihrer Hände bewusst zu sein, wenn sie Wasser aus dem Brunnen schöpfte, denn er wusste, wenn sie darauf achten würde, wäre sie bald in jenem Zustand wacher und weit offener Ruhe, der Meditation ist.“**

*Sogyal Rinpoche*





## 7 STILL WERDEN

Ich  
nehme  
mir  
Zeiten  
der  
Stille  
und  
lausche  
nach  
innen.

**STILL WERDEN** In allen Religionen spielt die Stille und das Schweigen eine große Rolle. Dahinter verbirgt sich die Erfahrung, dass in der Stille eine wundersame Macht liegt – die der Sammlung, der Klärung, Reinigung und Konzentration auf das Wesentliche. Wenn es außen still ist, wird es innen erst einmal laut. Wir nehmen plötzlich wahr, wie viele Gedanken uns durch den Kopf gehen. Die allermeisten davon haben wir schon viele Male gedacht. Deshalb kann man sie genauso gut anhalten, also ganz zum Schweigen bringen. In der Stille finden sich dann vielleicht ein oder zwei Gedanken, die wirklich neu sind.

Die Stille fördert aber manches Mal auch schwierige Gedanken und Gefühle zutage. Vielleicht solche, die wir einst „zugeschwiegen“ haben, sodass sie sich verborgen halten konnten. Was soll man dann machen? Die Zenmeisterin Silvia Ostertag gibt dazu die Anweisung, nichts damit zu machen: „Je eher man zustimmt dem, was war und dem, wie man noch immer fühlt, desto eher kehrt die Stille ein und wandelt, was man empfindet und öffnet den Blick für das, was daraus werden will.“<sup>18</sup>

### **Ich nehme mir Zeiten der Stille und lausche nach innen.**

- \_ Kann ich Stille genießen oder macht es mir Angst, wenn „nichts läuft“?
- \_ Gibt es für mich einen Ort der Stille, den ich immer wieder aufsuche?
- \_ Wie gehe ich mit meinen Unstimmigkeiten und Verstimmungen um?
- \_ Was ist, wenn einfach Stille ist?

Als ich bei Mutter Teresa in Kalkutta arbeitete, gab sie mir einmal, was sie ihre „Visitenkarte“ nannte. Darauf stand: „Die Frucht der Stille ist das Gebet“. Damit beginnst du, mit Schweigen, mit Stille. Nach Mutter Teresa führt die Stille zum Gebet, das Gebet zum Glauben, der Glaube zur Liebe und die Liebe zur Tat. Doch am Anfang dieses Prozesses steht die Stille. Fragte sich jemand: „Wie ist es möglich, sich zu verändern?“, gab sie immer eine ganz einfache Antwort: „Beginn mit Schweigen.“<sup>19</sup>



**Zum Abschluss einer Auszeitwoche schreibt ein Gast:**

„Wieder hier gewesen zu sein, war die größte Chance ... Von Herzen möchte ich allen danken, die mir geholfen haben mich zu suchen und auszuhalten. Danke für die Begleitung im Haus und diese Auszeit: Zeit der Ruhe und Zeit zum Innehalten – Zeit zum Lachen und Zeit zu Weinen – Zeit in die Mitte zu schauen und sich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Ich durfte durch Höhen und Tiefen gehen. Umgeben von liebevollen Menschen durfte ich eine Zeit des ‚Getragen werden‘ erfahren und werde es auch in den Alltag mitnehmen.“

**DEN ALLTAG GESTALTEN** Um gut durch die Kurven des Lebens zu kommen, braucht es nicht nur ein gut funktionierendes Gaspedal, sondern auch sicher funktionierende Bremsen.<sup>20</sup> Lebenskunst im Alltag bedeutet einen gesunden Rhythmus von Anspannung und Entspannung, von Produktivität und Zweckfreiheit, von Kontakt und Rückzug zu finden. Wie der lebendige Atem einatmet und ausatmet und darin die Mitte sucht von einlassen und loslassen, so muss jede und jeder das rechte Maß für sich erkennen. Ein Überhang von Aktivität lässt die Seele schrumpfen. Ein Überhang von Passivität schwächt nicht nur körperliche, sondern auch geistige und seelische „Muskeln“. Zeiten der aktiven Passivität geben der Seele Raum um sich zu entfalten. Daher braucht es auch im Alltag Zeiten des Rückzugs, des Hörens nach innen, der Regeneration, des zweckfreien Daseins und des Nachsinnens und mich Besinnens auf das, was mich in der Tiefe meiner Seele trägt und nährt.

Orte der Auszeit sind wie „Wellnesskuren für die Seele“. Der Alltag ist jedoch der Ort der Bewährung, an dem sich zeigt, was sich als innere Haltung der Gelassenheit und seelischen Stärke durch das Öffnen der sieben Türen einer Auszeit integrieren lässt, damit wir im Alltag und im Berufsleben wieder besser, liebevoller und verantwortungsvoller mit uns umgehen. Dazu braucht es die tägliche Disziplin von Stille- und Bewegungsübungen in einem ausgewogenen Maß, um durch regelmäßige Wiederholung die Zügel des Innenlebens zu lockern und die körperlichen Vorgänge in einem immer hektischeren Alltag wieder mehr ins Gleichgewicht zu bringen. Jon Kabat-Zinn betont neben vielen anderen bedeutenden Stressforschern, wie wichtig es ist, jeden Tag Zeit mit sich allein zu verbringen, denn, so seine Überzeugung: „Es ist ein radikaler Akt der Liebe.“<sup>21</sup>

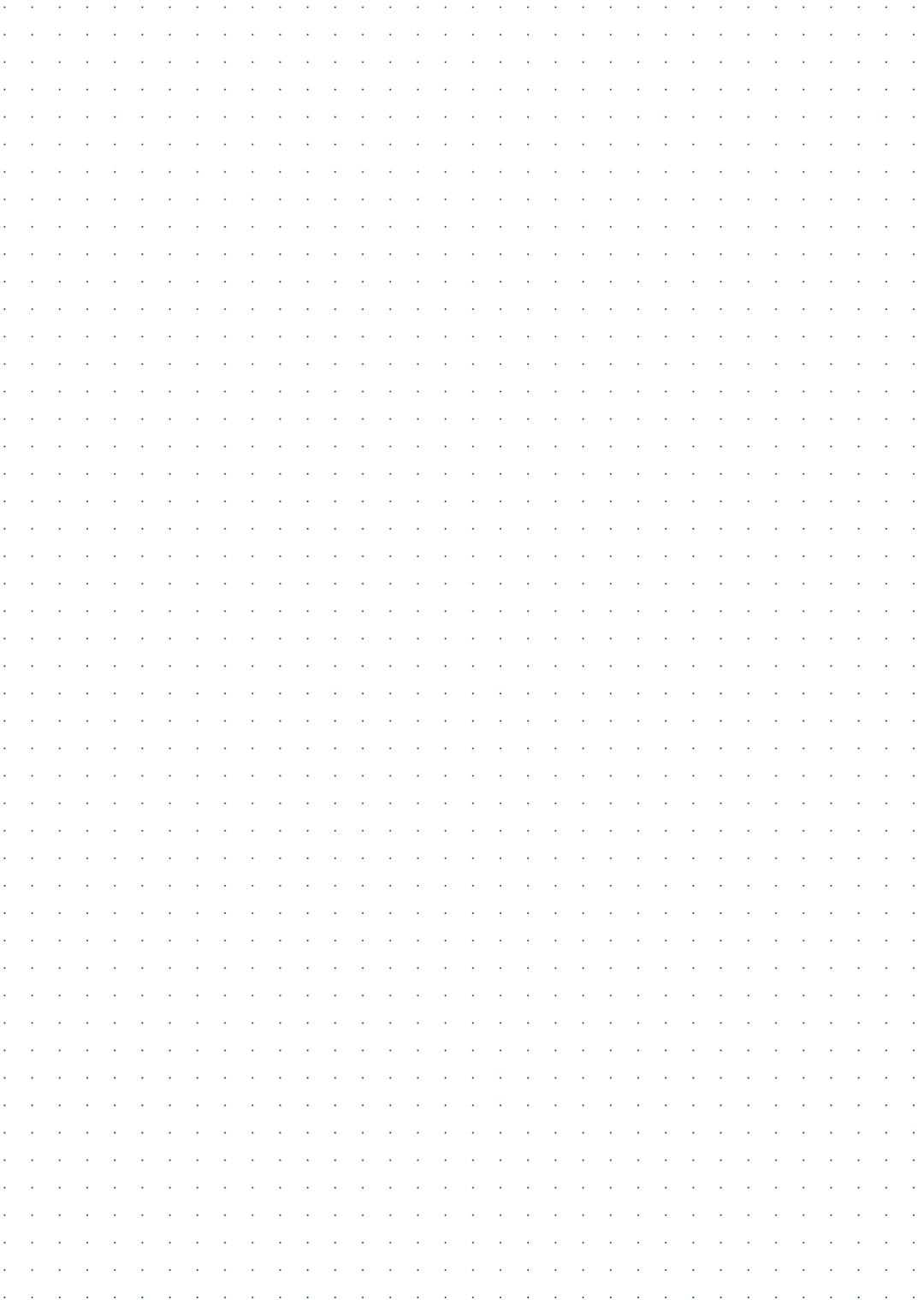
## ANMERKUNGEN

- 1 Aus dem Gästebuch des Auszeithaus Oberschwaben Juli 2008.
- 2 Birgit Brunner/Mauritius Wilde: Ausstieg auf Zeit. Vier-Türme-Verlag Münsterschwarzach 2007, S. 7.
- 3 Paul M. Zulehner (Hrsg.): Werden, was ich bin. Ein spirituelles Lesebuch. Schwabenverlag 2008, S. 74.
- 4 Aus dem Gästebuch des Auszeithaus Oberschwaben August 2008.
- 5 vgl. Annette Kaiser: Jenseits aller Pfade. Visionen einer neuen Spiritualität. Theseus Verlag 2004.
- 6 Aus dem Gästebuch des Auszeithaus Oberschwaben 2009.
- 7 Franz Mechsner/Victor Smetacek: Der sechste Sinn. In: Spiegel Online 2008 [www.spiegel.de/wissenschaft](http://www.spiegel.de/wissenschaft).
- 8 Ingrid Riedel: Geschmack am Leben finden. Eine Entdeckungsreise mit allen Sinnen. Herder Verlag 2004, S. 9.
- 9 Willigis Jäger/Beatrice Grimm: Der Himmel in dir. Einübung ins Körpergebet. Kösel-Verlag 2000, S. 19.
- 10 vgl. Rüdiger Maschwitz: Das Herzensgebet. Ein Meditationsweg. Kösel-Verlag 2005.
- 11 Peter Borscheid: Das Tempo-Virus. Eine Kulturgeschichte der Beschleunigung. Campus Verlag 2004.
- 12 Aus einem Rückmeldebogen zur Auszeit 2008.
- 13 Alan Watts: Leben ist Jetzt. Das Achtsamkeitsbuch. Herder Spektrum 1998.
- 14 vgl. Karlheinz Geißler: Alles Espresso. Kleine Helden der Alltagsbeschleunigung. Hirzel Verlag 2006.
- 15 Werner Tiki Küstenmacher/Lothar J. Seiwert: Simplify your life. Einfacher und glücklicher leben. Campus Verlag 12. Aufl. 2004.
- 16 Jon Kabat-Zinn: Gesund durch Meditation. Das große Buch der Selbstheilung. O. W. Barth Verlag 10. Aufl. 2003, S. 33.
- 17 Michael Huppertz: Achtsamkeit. Befreiung zur Gegenwart. Achtsamkeit, Spiritualität und Vernunft in Psychotherapie und Lebenskunst. Jungfermann Verlag 2009, S. 21ff.
- 18 Silvia Ostertag: Stille finden – und daraus leben. Herder Spektrum 2008, S. 44f.
- 19 Tiziano Terzani: Das Ende ist mein Anfang. Ein Vater, ein Sohn und die große Reise des Lebens. Aus dem Italienischen von Christiane Rhein. Deutsche Verlags-Anstalt 2006.
- 20 David Servan-Schreiber: Die neue Medizin der Emotionen. Stress, Angst, Depression: Gesund werden ohne Medikamente. Antje Kunstmann Verlag 2004, S. 54.
- 21 vgl. Jon Kabat-Zinn: Zur Besinnung kommen. Die Weisheit der Sinne und der Sinn der Achtsamkeit in einer aus den Fugen geratenen Welt. Arbor-Verlag 2006.
- 22 Rechte bei Pierre Stutz, Lausanne [www.pierrestutz.ch](http://www.pierrestutz.ch)

## LITERATURVERZEICHNIS

- Alan Watts: Leben ist Jetzt. Das Achtsamkeitsbuch. Herder Spektrum 1998.
- Annette Kaiser: Jenseits aller Pfade. Visionen einer neuen Spiritualität. Theseus Verlag 2004.
- Birgit Brunner/Mauritus Wilde:  
Ausstieg auf Zeit.  
Vier-Türme-Verlag Münsterschwarzach 2007.
- David Servan-Schreiber: Die neue Medizin der Emotionen. Stress, Angst, Depression: Gesund werden ohne Medikamente.  
Antje Kunstmann Verlag 2004.
- Franz Mechsner/Victor Smetacek: Der sechste Sinn. In: Spiegel Online 2008  
[www.spiegel.de/wissenschaft](http://www.spiegel.de/wissenschaft).
- Ingrid Riedel: Geschmack am Leben finden. Eine Entdeckungsreise mit allen Sinnen.  
Herder Verlag 2004.
- Michael Huppertz: Achtsamkeit. Befreiung zur Gegenwart. Achtsamkeit, Spiritualität und Vernunft in Psychotherapie und Lebenskunst.  
Jungfermann Verlag 2009.
- Jon Kabat-Zinn: Gesund durch Meditation: Das große Buch der Selbstheilung.  
O. W. Barth Verlag 10. Aufl. 2003.
- Jon Kabat-Zinn: Zur Besinnung kommen. Die Weisheit der Sinne und der Sinn der Achtsamkeit in einer aus den Fugen geratenen Welt.  
Arbor-Verlag 2006.
- Karlheinz Geißler: Alles Espresso. Kleine Helden der Alltagsbeschleunigung. Hirzel Verlag 2006.
- Pater Johannes Pausch/Gert Böhm:  
Such dir deinen Himmel. Auszeit im Kloster.  
Kösel-Verlag 2003.
- Paul M. Zulehner (Hrsg.): Werden, was ich bin. Ein spirituelles Lesebuch. Schwabenverlag 2008.
- Pierre Stutz: Der Stimme des Herzens folgen. Jahreslesebuch. Herder Verlag 3. Aufl. 2008.
- Rüdiger Maschwitz: Das Herzensgebet. Ein Meditationsweg. Kösel-Verlag 2005.
- Silvia Ostertag: Stille finden – und daraus leben. Herder Spektrum 2008.
- Tiziano Terzani: Das Ende ist mein Anfang. Ein Vater, ein Sohn und die große Reise des Lebens. Aus dem Italienischen von Christiane Rhein.  
Deutsche Verlags-Anstalt 2006.
- Werner Tiki Küstenmacher/Lothar J. Seiwert: Simplify your life. Einfacher und glücklicher leben. Campus Verlag 12. Aufl. 2004.
- Willigis Jäger/Beatrice Grimm: Der Himmel in dir. Einübung ins Körpergebet.  
Kösel-Verlag 2000.

## RAUM FÜR PERSÖNLICHE NOTIZEN



## HERZWÄRTS LEBEN

Zur Ruhe kommen  
zu mir selber kommen  
darin das Verbindende mit allem spüren  
herzwärts leben

Zur Mitte kommen meiner eigenen Tiefe  
meinem heiligen Raum in mir  
herzwärts atmen

Zur Sehnsucht kommen  
meiner inneren Quelle  
meinem Seelengrund  
herzwärts fühlen

Zum Wesentlichen kommen  
meinem inneren Licht  
meiner göttlichen Kraft  
herzwärts sein

*Pierre Stutz* <sup>22</sup>

Die sieben Türen einer Auszeit haben sich als wichtige Orientierungspunkte in der Begleitung von Menschen im Auszeithaus Oberschwaben entwickelt. Sie können im Alltag als Hinwendung zu einer bewussteren inneren Haltung oder als Impuls für jeden Tag einer Woche verstanden werden.