

## Timeout im Auszeithaus Oberschwaben



### Edith Burger

Kath. Theologin und  
Psychologin, Mitar-  
beiterin der christli-  
chen Buchhandlung  
Arche, Bregenz

Heraustreten aus Gewohntem, sich einlassen auf die Kraft der Stille, der Wirklichkeit begegnen, kleine Schritte entschieden wagen und die Schönheit des Lebens neu entdecken – eine knappe Stunde entfernt im Klosterareal der Franziskanerinnen von Reute

Edith Burger

Strahlender Sonnenschein spiegelt sich in den Gesichtern des versammelten Auszeithausteams. Sr. M. Birgitta Harsch, Ansprechpartnerin im Kloster Reute für das Auszeithaus, hatte kürzlich ihr 25jähriges Professjubiläum gefeiert und wird nun in der Teambesprechung allseits beglückwünscht. Sie erzählt, der Gottesdienst zu ihrem Jubiläum sei eine sehr bewegende Feier für sie gewesen: „Ich habe einfach alles der vergangenen 25 Jahre vor Gott gebracht: das Gute und das Schlechte, das Leichte und das Schwere, mein ganzes Leben.“ Das dürfen auch die Gäste des Auszeithauses, sie dürfen ihr ganzes Leben mitbringen und eine begleitete Auszeit vom Alltag erleben. Das kleine Häuschen am Rande des weitläufigen, mediterran anmutenden Klosterareals ist hierfür ideal: im Rücken wie als Schutz die klösterliche Infrastruktur und aus der Tür hinaustretend den Blick ins Weite über die Felder und Weiden. „Als eigenes Gebäude am Rande des Klosters verbindet es Stille und Besinnlichkeit, schlichte Schönheit und Natur.“

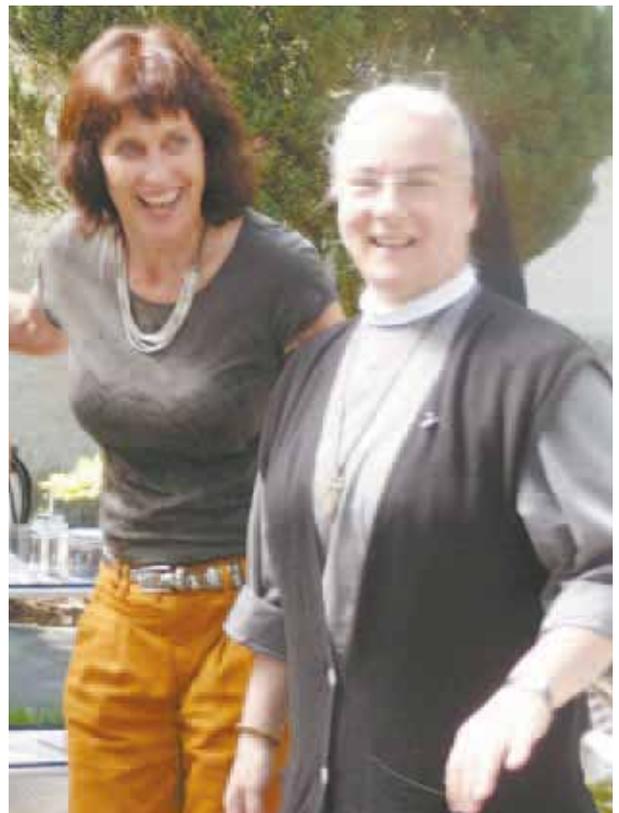
**Das Haus und was einen erwartet.** Vier Gäste können gleichzeitig das Haus ein bis drei Wochen bewohnen. Gemeinsam nutzen sie die Wohnküche, das großzügige Esszimmer und Wohnzimmer, einen schön gestalteten Meditationsraum im Keller und den kleinen eigenen Garten. Die zweimal wöchentlich stattfindenden psychologischen oder spirituellen Begleitgespräche, die optionale Maltherapie oder Massageeinheit finden in einem eigenen Raum ebenfalls im Auszeithaus statt. Täglich kommt eine Schwester vorbei, um sich nach dem Wohlbefinden zu erkundigen. Sie leitet auch für die Gäste eine Einführung in die Stille und vertiefte Wahrnehmungsübungen an: im Labyrinth oder auf der Wiese die Sinne wieder zu öffnen, den Wind wahrzunehmen, sich wieder zu spüren. Das Mittagessen ist gemeinsam, ansonsten gestalten sich die Gäste, je nach Bedürfnis ihren Tagesablauf selbst: vielleicht nehmen sie am Stundengebet der Schwestern teil, besuchen den Kräutergarten und das herrliche duftende Kräuterlabyrinth,

wandern in die weite oberschwäbische Landschaft oder schwingen sich auf die hauseigenen Fahrräder, alles, was der Seele gerade gut tut.

**Der besondere Ort.** Die Leiterin und Mitbegründerin der seit elf Jahren existierenden Einrichtung Frau Dr. Gabriela Piber sieht die Anbindung an ein Kloster als einen besonderen Schatz: „Es ist ein Ort der Spiritualität, selbst wenn jemand mit Spiritualität und Kirche nichts zu tun hat, alle werden berührt mit dem Thema. Man kann die Gottesdienste besuchen. Man sieht die Schwestern hier spazieren, sie kommen auf einen zu, sie begrüßen einen, man wird angeschaut. Die alten Schwestern in ihrer Lebenserfahrung haben eine Ausstrahlung von Ruhe und Da-Sein.“

**Das Konzept.** Ihr Konzept des Auszeithauses hat sich in all den Jahren bewährt: es geht um ein „Time Out“, wie beim Sport. Die sportlich aktive Leiterin Dr. Piber erläutert: „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

Auszeithaus Oberschwaben





Dr. Gabriela Piber, Kath. Theologin,  
Psychotherapeutin, Leiterin des Auszeit-  
hauses Oberschwaben

bis jetzt gelaufen? Wie kann es weitergehen? Und dann geht es weiter! Wir bieten keine Heilbehandlung, keine Psychotherapie und keine Krankenbehandlung.“

Über 1300 Menschen aus dem ganzen deutschsprachigen Raum und vereinzelt darüber hinaus haben dieses einzigartige Angebot bisher genutzt, berichtet die aus Kärnten stammende Dr. Piber. Manche Gäste kommen wieder, was gerne gesehen ist, denn es geht im Auszeithaus auch um eine Kultivierung des Auszeitgedankens: regelmäßig eine zweckfreie, entschleunigte Zeit zu erleben, um wieder mehr bei sich selbst anzukommen und der Seele Raum zu geben. Dass dies zu einem solch günstigen Tagessatz möglich ist, verdankt das Auszeithaus zum einen den Schwestern vom Kloster Reute und zum anderen einem Hauptsponsor aus der Wirtschaft, der die begleitenden psychologischen und spirituellen Angebote finanziert.

**Warum die Menschen kommen und was ihnen hilft.** Dr. Piber, welche hauptberuflich als Leiterin der Telefonseelsorge in Ravensburg arbeitet, fasst zusammen: „Viele kommen mit einem bestimmten Thema und erhoffen sich, dass es in der Woche gelöst werden soll. Im Vorgespräch telefonisch oder persönlich überlege ich mit der Person, was ist realistisch und was ist der nächste wichtige Schritt. Andere möchten seelisch auftanken oder Klarheit bekommen in einer Entscheidung, einfach Kraft schöpfen oder etwas verarbeiten: eine Trennung oder einen Todesfall.“

„Wir bieten keine Lösung, die nur vom Kopf kommt, sondern eine Ermutigung in eine Haltung der Achtsamkeit zu gehen. Es spielen Träume eine Rolle oder Begegnungen, Momente in der Stille, in der Natur, im Gespräch, im Malen oder in der Berührung. Wir bieten Begleitung, um mit der eigenen Seele wieder in Kontakt zu kommen, nach Innen zu lauschen. Einige berichten im Nachgespräch, dass ihnen im Alltag die hier gelernte Stilleübung hilft: Zehn Minuten am Tag einfach in der Stille sitzen, den Atem beobachten, den Körper wahrnehmen, die Gedanken ziehen lassen, den Geist beruhigen.“

In der Regel verbringen die Menschen sieben Tage im Auszeithaus, sieben Türen einer Auszeit, eine für jeden Tag, beschreibt Dr. Piber in ihrer kleinen Broschüre: Innehalten – Wahrnehmen – Durchatmen – Verlangsamten – Vereinfachen – Achtsamkeit – Still werden.

Blick vom Garten des Auszeithauses



Das **Auszeithaus Oberschwaben** ist eine ökumenische Einrichtung der Kirchen in Oberschwaben und der Telefonseelsorge Oberschwaben -Allgäu -Bodensee zusammen mit dem Kloster der Franziskanerinnen in Reute. Situiert in einem eigenen Häuschen am Rande des Klosterareals:

Pannenbühlstraße, D - 88339 Reute -  
Bad Waldsee.

**Angebot:** Reguläre Auszeit (ein bis drei Wochen) für Männer und Frauen, Paare: Tagessatz für Unterkunft, Vollverpflegung, Begleitung im Haus € 53, - pro Person. Schnupperwochenenden, thematische Auszeiten für Männer, für Paare: Freitag Abend bis Sonntag Mittag € 150, - pro Person.

**Anmeldung und Information:**

Auszeithaus Oberschwaben, Geschäftsstelle,  
Postfach 1962, D - 88189 Ravensburg,  
+49 (0)751 359777 -7, Mo 12.30 -14.30 Uhr,  
sowie 24 -Stunden -Anrufbeantworter.  
E info@auszeithaus.eu www.auszeithaus.eu