

Auszeit im Hirschenhof

Auszug aus einem Prospekt vom Hirschenhof:

Brauchen Sie mal eine kurze Auszeit? Wollen Sie für einen Moment dem Alltag entfliehen? Bestimmt der Stress mehr und mehr über Ihr Wohlbefinden? Möchten Sie wieder einmal mit den Händen in der Erde graben?

Diese Sätze haben mich angesprochen. Es war, wie wenn sie für mich geschrieben worden sind. Also startete ich eine Anfrage im Hirschenhof. Ich buchte mal provisorisch für max. 4 Wochen. Meine Bedingung war, dass ich meinen Hund mitnehmen konnte.

Und wie habe ich nun die Auszeit hier erlebt? Was habe ich vorgefunden? Was hat mir gut getan?

- Stille

Die Ruhe hier ist enorm. Wenn ich vor meinem Wagen (meine Unterkunft) sitze, höre ich Vögel, Kuhglockengebimmel, den Guggel. Hin und wieder ein Flugzeug. Diese Ruhe hat mir sehr gut getan.

- Natur

Vor meinem Wagen grasen die Hirsche. Mein Weg vom Wagen zum Haus führt mich am Weiher vorbei. Ich habe die Zeit der Seerosen erlebt – jeden Tag blühte eine mehr. Ich habe das Schlüpfen der Hühnerkücken erlebt und durfte in Stellvertretung von Donovan ihr „Ziehvater“ sein. Hier oben habe ich wieder einmal Mölche gesehen und von Sven gelernt, welches ein Männchen und welches ein Weibchen ist.

- Anregung

Im Beizli (und im WC) hat es interessante Heftli's und Bücher. Und eine schöne CD-Sammlung – für jede Stimmung ist etwas da. Und anregend sind natürlich auch die

- Menschen

Allen voran natürlich Viola und Marco. Und da hier oft auch Veranstaltungen mit Gruppen stattfinden, begegnet man hier einer unglaublichen Vielfalt von interessanten und faszinierenden Menschen. Vom Lebenskünstler über den tief sinnigen Clown bis zum Psychiater oder spirituellen Meister.

-Arbeit

Es ist für alle genügend da. Und darum auch eine Auswahl möglich. Mir persönlich hat das meditative Jäten viel gebracht. Und ich habe auch aus dem Holzaufschichten eine Meditation gemacht. Das Reinigen der Wege und Plätze machte ich gerne und es tat mir gut (sinnbildliche Reinigung). Arbeit in der Natur ist wohl für alle gut und erdet.

-Selbstbestimmung

Es ist mir überlassen, wie viel und was ich arbeiten möchte, wann und wie lange ich Pause machen möchte, wann ich mit anderen Menschen Kontakt möchte und wann ich eher allein sein möchte.

Für eine Auszeit, an deren Ende es mir besser gehen sollte als zu Beginn, ist eigentlich hier alles da. Aber die eigentliche Arbeit an mir liegt bei mir selber.

Von der buddhistischen Ordensgründerin Ayya Khema stammt der Satz: „Ohne mich wäre das Leben ganz einfach!“.

„Wer zur Ruhe kommt, setzt sich den eigenen Gedanken aus. Und wenn wir ehrlich sind, bemerken wir, dass nicht wir entscheiden, was wir denken. Die Gedanken kommen einfach, auch die unerwünschten. Unser Kopf ist in der Lage, uns die schönste Situation zu verderben“ (*1)
Und so hängt eine erspriessliche Auszeit nicht nur von den oben aufgezählten Faktoren ab, sondern auch, was in meinem Kopf so alles vorgeht.

Schön, dass ich hier oben auch Menschen angetroffen habe, welchen ich meine Gedanken mitteilen konnte und welche mir ein ehrliches Feedback gegeben haben.

10. Juni 2014 (in der Mitte meiner Auszeit) Martin Grob

*1) „Die Kunst ein kreatives Leben zu führen – Anregung zu Achtsamkeit“, Franz Berzbach, Verlag Hermann Schmidt, Mainz