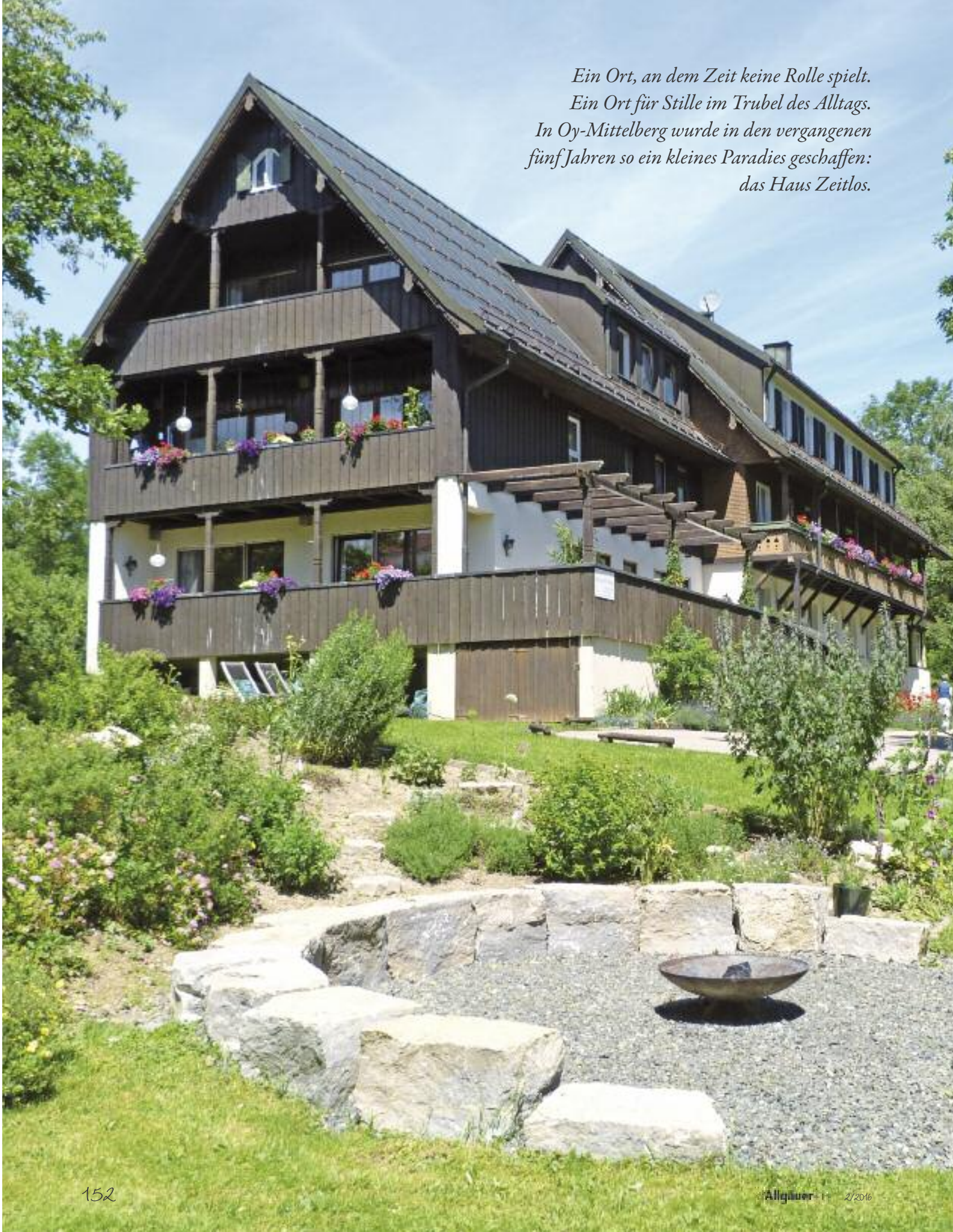


*Ein Ort, an dem Zeit keine Rolle spielt.
Ein Ort für Stille im Trubel des Alltags.
In Oy-Mittelberg wurde in den vergangenen
fünf Jahren so ein kleines Paradies geschaffen:
das Haus Zeitlos.*



Auszeit

vom Alltag

Zwischen endlosen To-Do-Listen, zwischen »müssen« und »sollen«, mittendrin in den zahlreichen Anforderungen des Alltags sehnen wir Menschen uns manchmal nach einem Ort, an dem die Zeit für einen Moment stehen bleibt. Wir wünschen uns eine Auszeit, in der wir einfach wir selbst sein dürfen und keinen Terminen hinterherhetzen müssen. Wir suchen eine »Pause«-Taste für den Alltag, der in der heutigen Zeit von allen viel fordert. Als Manuela und Frank Zeitler im Jahr 2009 das ehemalige Kurheim Bethanien in Oy-Mittelberg erworben haben, hatten sie die Vision vor Augen, genau so einen Ort zu schaffen. Ein Auszeithaus, in

dem man für eine kleine Weile innehalten, durchatmen und seinen Blick auf die innere Welt richten kann. Ein Seminarhaus, in dem Menschen die Erfahrung machen dürfen, wieder ganz im gegenwärtigen Moment anzukommen – anstatt sich davontragen zu lassen von Gedanken an das Gestern und Sorgen um das Morgen. »Das ist ein Grund, warum wir diesen Ort »Haus Zeitlos« genannt haben,« erklärt Frank Zeitler im Gespräch. »Denn wenn man ganz präsent im Augenblick, völlig im Hier und Jetzt angekommen ist, hört die

Zeit auf zu existieren.« Obwohl die Lehrer, die eng mit dem Seminarhaus verbunden sind, aus ganz unterschiedlichen Traditionen kommen, gibt es doch einen gemeinsamen Nenner: Egal ob man den Zen-Weg gehen oder sich in Kontemplation vertiefen möchte – zunächst geht es darum, Achtsamkeit zu entwickeln. Darum, in den stressigen Alltag kleine Inseln der Stille einzubauen und mit der Aufmerksamkeit ganz präsent in der Gegenwart zu sein. »Das zu üben fällt bedeutend leichter, wenn man einmal



Die idyllische Landschaft rund um Oy-Mittelberg lädt zu kontemplativen Wanderungen ein.



*Bild links:
Klaus Siewe
Bild unten:
Manuela und
Frank Zeitler
betreiben das stille
Seminarhaus.*



bewusst aus dem Gewohnten aussteigt und die üblichen Verpflichtungen hinter sich lässt,« weiß Frank Zeitler aus Erfahrung. Auch weil es im Haus Zeitlos weder Radio noch Fernseher gibt, fällt das Zur-Ruhekommen hier leichter.

Das Tempo verlangsamen

Die Entschleunigung fängt für viele bereits auf dem Weg nach Oy an. Die Gäste kommen aus ganz Deutschland, Österreich und der Schweiz. Und da sich der Bahnhof in unmittelbarer Nähe des »Haus Zeitlos« befindet, reisen einige mit der Bahn an. Zwischen Kempten und Oy müssen auch die ungeduldigsten Zeitgenossen schon mal ihr Tempo drosseln – denn der Zug, der hier fährt, ist ganz langsam unterwegs. »Viele, die aus der Stadt anreisen, genießen diese Fahrt und kommen schon ruhiger hier bei uns an,« erzählt Manuela Zeitler. Besonders geschätzt wird die intime Atmosphäre vor Ort. Da es sich um ein eher kleines Seminarhaus handelt, ist es mit 20–25 Personen bereits gefüllt, und es finden nur selten Parallelveranstaltungen statt. Auf die Bedürfnisse der Lehrer und Teilnehmer geht man gerne ein. Gäste, die außerhalb der Seminarzeiten für eine individuelle Auszeit anreisen, schätzen die persönliche Betreuung durch die Zeitlers, die neben einer Morgenmeditation und einem gemeinsamen Frühstück auch Gespräche, z.B. in Krisensituationen, anbieten. »Viele freuen sich darüber, dass es hier nicht so anonym zugeht wie in einem Hotel«, so Manuela Zeitler. »Wir möchten,

dass das hier ein Ort der Gemeinschaft ist, des gemeinsamen Lebens und Übens von Achtsamkeit. Ein Raum, wo alles da sein darf, was da ist. Wo es nicht darum geht, irgendeinem Anspruch zu genügen, irgendwas sein zu müssen. Jeder darf sich zeigen, so wie er jetzt gerade ist – auch mit seinen Schwächen und Sorgen.« Sogar ein eigener Verein wurde gegründet, um Menschen mit geringem Einkommen die Teilnahme an Seminaren und Fortbildungen zu ermöglichen. Selbst mit den Menschen in der näheren Umgebung fühlen sich die Zeitlers verbunden: Soweit möglich werden die biologischen Lebensmittel für die vegetarische Kost im Seminarhaus vor Ort gekauft und lokale Betriebe unterstützt.

Für den Alltag üben

Gemeinschaftlich werden auch manche Aufgaben im Haus Zeitlos erledigt. Die Mitarbeit der Teilnehmer bei einfachen Tätigkeiten ist fester Bestandteil der Seminare. »Jeder macht eine halbe Stunde täg-

lich in irgendeinem Bereich mit,« erklärt Frank Zeitler. »Das ist wichtig, weil wir dabei lernen können, die innere Haltung vom Meditationskissen in den Alltag mitzunehmen. Achtsamkeit soll ja keine abgehobene Praxis sein, die mit dem Leben nichts zu tun hat. Die Frage ist: Kann ich auch achtsam den Tisch decken oder abspülen? Oder denke ich nur daran, möglichst schnell damit fertig zu werden, damit ich was anderes tun kann? Kann ich die Dinge annehmen wie sie sind – ohne Widerstände dagegen aufzubauen?« Besonders gut lässt sich dies auch während der sommerlichen Seminarwoche »Kontemplation und Wandern« üben. Das Wetter bleibt dabei stets ein spannendes Thema. »Wir hatten schon eine Woche, in der es fast täglich geregnet hat,« erinnert sich Manuela Zeitler. »Es kann eine interessante Erfahrung sein, dann zu sagen: So ist es – und wir gehen trotzdem. Man kann z. B. herausfinden, dass es draußen ganz anders riecht, wenn es regnet und wie sich Regen anhört; dass das seine ganz eigene

Termine mit Klaufß Stüwe:

Kontemplation vor Ostern

Mi. 23.3. – So. 27.3.2016

Leitung: Gudrun und Klaufß Stüwe

Informationen über das

Haus Zeitlos & weitere Termine:

www.haus-zeitlos.de



Besprechungsraum und Speisesaal für die Gäste.

Schönheit hat. Man kann lernen, nicht zu bewerten und sich darauf einzulassen, was gerade da ist. <<

Offen für alle Traditionen

Klauß Stüwe leitet die Kontemplations-Seminare, die mehrmals pro Jahr im Haus Zeitlos stattfinden. Er gehört zu den fünf Lehrern, die regelmäßig dort unterrichten. Obwohl sie verschiedene Wege vermitteln – z.B. Zen-Buddhismus, Handauflegen oder Transpersonale Psychologie –, sind sie alle willkommen. Ein Herzensanliegen ist Klauß Stüwe und den Zeitlers die Vermittlung kontemplativer Übungen aus der christlichen Mystik. Nicht vielen ist bekannt, dass auch das Christentum einen ganz intensiven Meditationsweg anbietet. »Diesen Schatz gilt es wiederzuentdecken«, sind Frank und Manuela Zeitler überzeugt. Ihr Lehrer Klauß Stüwe folgt der Traditionslinie von Willigis Jäger, dem bekannten Benediktinermönch, Zen-Meister und Mystiker. »Das Sitzen in Stille

wurde auch in der christlichen Tradition über die Jahrhunderte immer wieder gepflegt,« erklärt Stüwe. »Leider hat das die Öffentlichkeit lange nicht mehr wahrgenommen.« Im Haus Zeitlos können Interessierte nun diese Form des bewussten Schweigens und In-sich-Gehens kennenlernen. »Die Teilnehmer müssen keinen christlichen Hintergrund haben,« betont der erfahrene und freundliche Lehrer. »Sie sollten nur neugierig sein auf diese Form der Selbsterforschung und bereit sein, sich auf Motive und Texte aus der christlichen Tradition, z.B. von Theresa von Avila oder Meister Eckhart, einzulassen.« Und was sollen die Menschen mitnehmen, wenn sie das Haus Zeitlos wieder verlassen? Manuela Zeitler hat darauf eine klare Antwort: »Viele sagen uns, dass sie das Gefühl haben, wieder ein bisschen mehr bei sich angekommen und ein Stück »ganzer« zu sein. Wenn wir dazu beitragen können, dann freuen wir uns.«

Text: Melanie Müller / Fotos: Haus Zeitlos &



Manuela und Frank Zeitler ist es wichtig, biologische Produkte aus der Region zu beziehen.



Schlanke Ostern ohne zu fasten!

Endlich erfolgreich abnehmen.



Gabriele Rietzler
aus 87776 Sontheim
Andere erfolgreiche
Teilnehmer unter:

www.easylife.de/erfolgsgeschichten

easylife funktioniert:

- ✓ ohne Sport
- ✓ ohne Hungerqualen
- ✓ ohne Kalorienzählen
- ✓ aber ärztlich betreut

Verlassen Sie sich nur auf die Original-easylife-Therapie!

Bei einem kostenlosen Beratungsgespräch ermitteln wir Ihre individuellen Therapiebedürfnisse und sagen Ihnen, in welcher Zeit auch Sie Ihr Wunschgewicht erreichen können. Nicht bei krankhafter Fettsucht.
www.easylife-memmingen.de

Kostenfreie Beratungstermine:
08331 927 92 61

easylife-Therapiezentrum

Münchner Str. 75
87700 Memmingen

Finden Sie uns auf Facebook!
www.easylife-memmingen.de



Nicht bei krankhafter Fettsucht