



Presseausendung 11062012/bo- Kloster Holzen

Mal das Tempo rausnehmen

Die Termine jagen sich, zwischendrin verlangen E-Mails, SMS und Anrufe Aufmerksamkeit – Grund genug für Stressgeplagte, sich Auszeiten zu nehmen, um die wohltuenden Wirkungen der Langsamkeit zu entdecken.

Der nächste Besprechungstermin wartet schon, die E-Mail aus Hongkong müsste dringend beantwortet werden, schnell noch mal auf dem Smartphone den aktuellen Kupferpreis checken, da klingelt das Telefon, ein Kunde ruft an mit einem akuten Problem ... Geschäft und Beruf erfordern eine immer höhere Taktzahl, die Zeit zerbröseln in immer kleinere Bruchstücke.

Ständige Alarmbereitschaft erfordert zudem das elfte Gebot der modernen Informationsgesellschaft, überall stets erreichbar zu sein, selbst am Wochenende und im Urlaub. Doch nicht nur deshalb greift die Hektik auch in der Freizeit immer mehr um sich. In ihrer Rastlosigkeit und in ihrem Drang, nichts zu verpassen, gönnen sich viele Menschen auch dann keine ruhige Minute mehr.

Die Folgen von Hetze und Ruhelosigkeit sind bekannt: krank machende Stressattacken, körperliche Verspannungen, Rückenschmerzen und Magenkrämpfe, Schlaflosigkeit, schließlich Burnout – nichts geht mehr, Stillstand statt Tempo. Damit einher geht ein Verlust der Selbstwahrnehmung, die Umwelt wird nur noch eingeschränkt wahrgenommen und wie durch eine Trennscheibe erlebt.

Damit es nicht erst so weit kommt, gilt es rechtzeitig gegenzusteuern. Das Rezept heißt bewusste Entschleunigung: immer wieder mal vom Gas gehen, so oft wie möglich einen ausgedehnten Zwischenstopp zum inneren Auftanken oder wenigstens eine Atempause – im wahrsten Sinne des Wortes – einlegen. Gelassenheit, innere Ruhe und den Blick für das Wesentliche zurück zu gewinnen, das ist das Ziel.

Allerdings warnen Mediziner vor einer Vollbremsung. Wenn sich der Körper jahre- oder gar jahrzehntelang daran gewöhnt hat, dass die Stresshormone Adrenalin und Cortisol in hoher Dosis in den Adern zirkulieren, dann wirkt eine niedrige Ausschüttung wie ein Entzug – bis hin zum Kollaps oder gar Herzinfarkt. Das Herunterschalten sollte deshalb mit Ausdauersport unterstützt werden, um die Stresshormone schonend abzubauen. Mit Massagen lassen sich zudem die Verspannungen der Muskulatur lösen.

Vielleicht sollte man einfach mal mit einem von Beginn an entspannten Urlaub anfangen. Auf der Suche nach Ruhe wird man nur schwer fündig...

...aber es gibt sie, die Orte der Ruhe!

So etwa im Hotel Kloster Holzen, im gleichnamigen Kloster gelegen. Das Dominikus-Ringeisen-Werk Ursberg, welches das Kloster Holzen unterhält, hat die Schwächen unserer Zeit erkannt- im zentralen Konventgebäude des Klosters wurde das Hotel Kloster Holzen errichtet.

Schon beim Eintreten in die Lobby spürt man, es ist ein ganz besonderer Ort. Er strahlt Ruhe und die so selten gewordene Stille aus...

Genau richtig, zu entschleunigen, sich ein paar Tage zurückzunehmen, sich auf das Wesentliche besinnen und einfach einmal ganz bewusst die Ruhe und Stille genießen.

Die großzügigen Hotelzimmer sind solch ein Ruhepol, wie auch die angrenzende Klosterkirche St. Johannes der Täufer oder der weitläufige Klostergarten mit vielen stillen und lauschigen Plätzen.

Und trotzdem muss der Gast auf seinen gewohnten Komfort nicht verzichten- in allen Zimmern und Suiten wurden hochwertigste Materialien verarbeitet. Eine moderne, schlichte und zurückhaltende Eleganz prägen den Stil der Räume, dem Klostergedanken entsprechend.

Entschleunigen, Ruhe finden und dennoch körperlich nicht untätig sein, hierfür eignen sich ganz besonders die zahlreichen Pilgerwege.

Auf einer Pilgertour muss man sich ganz auf die eigenen Kräfte verlassen. Gemeint sind hier nicht organisierte Pilgergruppenreisen mit Bahn, Bus oder Flugzeug nach Rom, Jerusalem oder Lourdes, sondern tage- oder wochenlange Fußmärsche wie im Mittelalter, allein oder mit ein, zwei Begleitern. Eine Erfahrung, die der Entertainer Hape Kerkeling in seinem Bestseller „Ich bin dann mal weg. Meine Reise auf dem Jakobsweg“ so zusammenfasst: „Dieser Weg ist hart und wundervoll. Er ist eine Herausforderung und eine Einladung. Er macht dich kaputt und leer. Restlos. Und er baut dich wieder auf. Gründlich.“

Die letzten 200 Kilometer zum Wallfahrtsziel Santiago de Compostela sind allerdings inzwischen so überlaufen, dass es sich empfiehlt, andere Ziele und Routen zu wählen. Zum Glück bietet das Netz der historisch belegten Jakobswege, das sich über ganz Europa zwischen Portugal und Polen spannt, viele Möglichkeiten. Einer dieser Jakobswege führt übrigens am Hotel Kloster Holzen vorbei.

Damit die Entschleunigungswirkung nicht schnell wieder verpufft, sollte man sich auch im Alltag immer wieder Oasen der Ruhe, Konzentration und Besinnung schaffen – etwa mit Yoga oder den fließenden Bewegungen des chinesischen Qi Gong. Anregungen, wie sich Prinzipien des Klosterlebens in den Alltag einbauen lassen, gibt Wilhelm Schmid-Bode, Facharzt für Psychotherapie in München, in seinem Buch „Maß und Zeit“. Beispiel Stille: „Beim Joggen den iPod zu Hause lassen, ein einsames Plätzchen suchen und den Vögeln, Blättern und der Wiese zuhören.“

Pressekontakt:

bo consulting

Birgit Oesterle

Panoramastrasse 75

73061 Ebersbach/Stuttgart

fon +49 7163 3430

fax +49 7163 4768

mobil+49 171 5358542

bo@birgitoesterle.de

www.birgitoesterle.de