

JOHANNA
KULZER

SCHAFFEN SIE SICH IHRE PERSÖNLICHEN RÜCKZUGSORTE

REFUGIEN

SCHAFFEN SIE SICH IHRE PERSÖNLICHEN RÜCKZUGSORTE

REFUGIEN

JOHANNA KULZER

REFUGIEN

SCHAFFEN SIE SICH IHRE PERSÖNLICHEN RÜCKZUGSORTE

The logo for Blottner Verlag, featuring a stylized graphic of three nested chevrons pointing to the right, followed by the text "BLOTTNER" and "VERLAG" stacked vertically.
BLOTTNER
VERLAG

INHALT

SEHNSUCHT

DIE SEHNSUCHT DES MENSCHEN NACH RÜCKZUGSORTEN	Seite 8
WAS MACHT EINEN RÜCKZUGSORT AUS	Seite 11
Ihr Refugium sichert Ihnen räumliche, zeitliche und emotionale Abgeschiedenheit	Seite 12
In Ihrem Refugium haben Sie die absolute Hoheit	Seite 14
Refugien sind immer individuell	Seite 15
WARUM JEDER SEIN GANZ PERSÖNLICHES REFUGIUM BRAUCHT	Seite 16

GEBORGENHEIT

PLATZ SCHAFFEN	Seite 22
Ausmisten und Aufräumen, aber wie?	Seite 24
Zeitlich	Seite 25
WIE MAN SEINE LEBENSÄRÄUME GESTALTET	Seite 30
Ihr persönliches Moodboard – „Stimmungsbild“	Seite 31
Das persönliche Notizbuch	Seite 32
SCHRITTE ZUM PERSÖNLICHEN LEBENSUMFELD	Seite 33
Wie man beginnt	Seite 33
Eigene und fremde Erwartungen	Seite 35
WIE AUS IHREN WOHNÄRÄUMEN EIN REFUGIUM WIRD	Seite 36
Wie Sie starten	Seite 37
Ansprüche an Offenheit versus Rückzugsort in den Wohnbereichen	Seite 38
Ansprüche an Offenheit versus Rückzug nach Außen	Seite 39
Bodenständigkeit versus „Entrücktheit“	Seite 40
Auswahl und Gestaltung mit Möbeln	Seite 40
Praktisch und schön	Seite 42
Wandlungen	Seite 43
Auswahl „Accessoires“	Seite 43
Nach Wohnräumen	Seite 44
WIE AUS EINEM GARTEN EIN REFUGIUM WIRD	Seite 56
SEHNSUCHTSORTE UND ANKER	Seite 69

PERSÖNLICHKEIT

REFUGIEN IM EIGENEN INNEREN

Morgenseiten

Kladden/Notizbücher

Spiritualität – Zugang zu unseren Wurzeln

Seite 76

Seite 76

Seite 79

Seite 80

JEDEM SEIN REICH ZU HAUSE

Seite 82

LIEBLINGSORTE AUSSERHALB DER EIGENEN VIER WÄNDE

Seite 87

KRAFT- UND INSPIRATIONSQUELLE NATUR

Seite 91

ACHTSAMKEIT

IM REFUGIUM GEHEN DIE UHREN ANDERS

Atmosphäre eines Refugiums

Hilfreiche Rituale

Die Möglichkeiten eines Refugiums entdecken und leben

Notfallprogramm

Seite 98

Seite 98

Seite 99

Seite 99

Seite 100

KREATIVITÄT

REFUGIEN ALS ORTE DER MUSSE, INSPIRATION & KREATIVITÄT

Musse

Kreativität

Seite 104

Seite 105

Seite 106

WACHSTUM

REFUGIEN ALS ORTE DER WANDLUNG UND PERSÖNLICHEN ENTWICKLUNG

Seite 112

LITERATURVERZEICHNIS

EMPFEHLUNGEN ZUM WEITERLESEN, -SCHAUEN, -HÖREN

Seite 116



REFUGEEZ

SEHNSUCHT



DIE SEHNSUCHT DES MENSCHEN NACH RÜCKZUGSORTEN

In einer Zeit der ständigen Erreichbarkeit, hoher beruflicher und privater Anforderungen, voller Terminkalender, Reizüberflutung durch Internet, Emails und Fernsehen, Dauerberieselung aus Lautsprechern und Informationsbildschirmen, möchten viele Menschen einfach nur noch abschalten, zur Ruhe kommen und alles wenigstens einmal für kurze Zeit ausblenden. Es ist schon eigenartig: Auf der einen Seite ist das Informationsangebot so groß wie nie und jederzeit verfügbar und die Auswahl an Konsumgütern und Freizeitangeboten steigt dramatisch an, auf der anderen Seite schießen parallel dazu auch Bücher und Kurse über Entrümpelung aller Lebensbereiche, Entschleunigung, Reduktion auf das Wesentliche, Rückzug ins Heimische (Co-cooning) und in möglichst unberührte Natur wie Pilze aus dem Boden. Landleben und Landhausstil haben Hochkonjunktur, wie man an den vielen Zeitschriften und Büchern zu diesem Thema ablesen kann. Obwohl die wenigsten ein klassisches Landleben führen können oder wollen, geht es einfach darum, was man damit verbindet: Ein Leben ohne Hektik und Stress, Zeit für Familie, Freunde und Hobbies, Natur vor der Haustür und eine mit Liebe und Sorgfalt ausgewählte Einrichtung, die über die Jahre gewachsen ist und diese Lebenseinstellung widerspiegelt.

Es ist die Sehnsucht des Menschen nach mehr Zeit für sich und für die Dinge, die einem wirklich wichtig sind. Je höher die Anforderungen im beruflichen und auch privaten Alltag, desto wichtiger sind Rückzugsmöglichkeiten, um so wieder Energie und Kraft zu tanken und mit sich selbst ins Reine zu kommen. Oft legitimiert erst eine handfeste Krise oder eine Krankheit den Menschen sein bisheriges Leben zu überdenken und sich eine Auszeit auch zu erlauben. Wenn schon ein Burnout droht oder es zu einer Krankheit gekommen ist, wird meist eine längere Auszeit erforderlich, die größere abrupte Veränderungen im bisherigen Leben nötig macht, was mitunter erst recht zu schwierigen Situationen führen kann. Besser ist es, nicht zu warten, bis das Kind schon in den Brunnen gefallen ist, sondern sich rechtzeitig und regelmäßig Auszeiten zu gönnen. Das verhindert nicht nur den „Super-Gau“, sondern verleiht auch dem Leben wieder mehr Qualität und Sinn. Wer meint, dafür keine Zeit zu haben, wird sich unter Umständen später viel Zeit nehmen müssen, um die Folgen der chronischen Überforderung und Missachtung der eigenen Bedürfnisse zu korrigieren. Der Ausspruch von Pfarrer Kneipp „Wer nicht jeden Tag etwas für seine Gesundheit aufbringt, muss eines Tages sehr viel Zeit für die Krankheit „opfern“, gilt mit Sicher-

heit nicht nur für körperliche Krankheiten, sondern erst recht für permanente geistig-seelische Überforderung. Man kann es sich wie ein Bankkonto vorstellen: Temporär und bis zu einem gewissen Grad können wir immer wieder etwas ins Minus gehen, aber je größer das Minus, desto schwieriger und langwieriger wird es, wieder herauszukommen.

Oft ist es aber auch so, dass man sich die Zeit durchaus gönnen möchte und auch könnte, aber dann gar nicht so recht weiß, was man damit anfangen soll. Viele Menschen sind die tägliche Reizüberflutung schon gewöhnt und haben es auch verlernt, auf ihre inneren Bedürfnisse zu hören (was Kinder z. B. noch sehr gut können). Ohne diese Stimuli fühlen sie sich verloren. Dazu kommt noch, dass die vorgegebene (Tages-)Struktur wegfällt und viele in ihrer freien Zeit nichts Rechtes mit sich anzufangen wissen. Sie sind von ihrem Wochenende oder ihrem Urlaub enttäuscht und kommen mitnichten erholt und erfrischt daraus



zurück. Die Beziehung zu sich selbst will eben genauso „gepflegt“ sein wie die Beziehung zu anderen Menschen, auch das kommt nicht ganz von alleine.

Zeit für sich selbst ist zu einem großen und wirklichen Luxusgut geworden. Man spricht mittlerweile von Zeitwohlstand, ein Begriff, der z. B. meinen Großeltern noch vollkommen unverständlich gewesen wäre. Tatsächlich ist es nicht immer leicht, sich den nötigen Freiraum zu verschaffen und diesen auch ausbalanciert in sein Leben einzubauen. Aber nur durch regelmäßige Auszeiten bekommen wir die Ruhe und die Kraft für unsere täglichen Aufgaben und können ein ausgeglichener, authentischer Mensch werden. Jeder Mensch möchte das Potential entfalten, das in ihm steckt. Dazu muss er Kontakt zu sich, seinen Wünschen und Träumen aufnehmen. Ein Mensch, der nur immer für andere sorgt und seine eigenen inneren Bedürfnisse aus den Augen verliert, fühlt sich bald ausgebrannt, ideen-, kraft- und lustlos und bringt sich um die Chance sein Leben selbst zu gestalten. Tatsächlich ist der positive Kontakt zu sich selber die Grundvoraussetzung für einen positiven Kontakt auch zu anderen Menschen. Nur wer mit sich im Reinen ist, kann auch anderen Menschen etwas geben.

Dabei ist es für jeden möglich, sich regelmäßig Rückzugsmöglichkeiten und Auszei-



ten in seinen Alltag einzubauen. Dazu muss man weder sein bisheriges Leben auf einen Schlag umkrempeln noch über große finanzielle Mittel oder besondere Räumlichkeiten verfügen.

Sie müssen sich weder auf eine einsame Insel noch in ein Kloster zurückziehen (obwohl auch das Wunder wirken kann) noch sich von Ihren Mitmenschen fernhalten. Es geht um die kleinen, aber regelmäßigen Schritte, die einen Wandel hervorrufen und wieder Kraft und neue Ideen auch in das „normale“ Leben tragen. Um kleine Auszeiten im Alltagstrubel und um Orte, in denen Sie Ihre innere Stimme wieder hören können. Die Kraft, die Sie aus Ihrem Refugium schöpfen, fließt in alle Bereiche Ihres Lebens.

Dabei gibt es so viele (Rückzugs-)Möglichkeiten wie es Menschen gibt. Künstler haben es schon immer verstanden besondere Orte für ihre Inspiration und die Ruheinseln zu finden, die sie für Ihr künstlerisches Schaffen benötigen. Jeder Mensch braucht diese heiligen Orte, an denen man ohne Erfolgsdruck und fremde Erwartungen seine Individualität leben und zum Ausdruck bringen kann. Und wer weiß, vielleicht öffnen sich so Wege, um mehr von Ihrer Person auch im Alltag einzubringen und mehr den

Menschen zu leben, der Sie tatsächlich sind? Ob Sie sich ein besonderes Refugium in Ihrer Wohnung gestalten, ein Gartenhaus umbauen oder sich für Gartenarbeit begeistern, Tagebuch schreiben, Kurzreisen machen, kreative Interessen verfolgen, besondere Lieblingsplätze in Ihrem Wohnumfeld aufsuchen oder auf ihre persönliche spirituelle Entdeckungsreise gehen... Sie werden erfrischt in Ihren Alltag zurückkehren. Je öfter Sie sich solche Auszeiten gönnen, indem Sie sich je nach Stimmung und Situation an einen Ihrer Lieblingsplätze zurückziehen oder zwischendrin in Gedanken zu Ihren Sehnsuchtsorten einfach „abtauchen“, desto mehr Möglichkeiten werden Sie entdecken, wie Sie sich auf einfache Weise Gutes tun können. Tatsächlich wird der Mix an persönlichen Auszeiten bei jedem anders aussehen und sich auch je nach Lebensphase und Entwicklungsstand immer wieder verändern. Was aber immer bleiben wird, ist das tief empfundene Bedürfnis nach den eigenen Ruheoasen und der spannende Weg, den roten Faden in seinem Leben zu entdecken und sein Potential auszuschöpfen.

Jeder kennt aus guten Situationen das Gefühl ganz mit sich im Reinen zu sein, im Augenblick zu leben und klar zu sehen,

was man eigentlich möchte. Diesen Augenblicken im Alltag eine Chance zu geben, indem man ihnen Zeit und Raum schenkt, die Anregungen und Ideen, die sich daraus ergeben, zu fördern und bewusst umzusetzen, dabei will Ihnen dieses Buch helfen.




WAS MACHT EINEN RÜCKZUGSORT AUS

Laut „Duden“ bezeichnet ein Refugium sowohl einen sicheren Ort, an dem man seine Zuflucht vor äußeren Gefahren findet, als auch einen Ort, an dem man sich zurückziehen kann, um ungestört zu sein. Der Sicherheitsaspekt dürfte heute wohl kaum mehr eine Rolle spielen, umso mehr dagegen aber der Aspekt der Abgeschiedenheit und des Rückzugs aus dem lärmenden Alltagsgeschehen. Dabei kann es sich um einen realen Ort handeln im eigenen Haus, im Garten oder um einen Lieblingsplatz in der Natur oder in der Stadt. Es kann aber auch ein emotionaler Zustand sein, ein geistiger Rückzug, bei dem man seine Aufmerksamkeit von außen abzieht und sich für einige Zeit in ein „inneres Refugium“ begibt. Das kann beispielsweise auch ein Fantasieort sein, den es in der realen Welt so nicht gibt, der aber alle Ihre Träume und Wünsche

symbolisiert oder ein realer Ort, den man in seiner Erinnerung lebendig erhält und mit dem man besondere Assoziationen und positive Gefühle verbindet. So ein kurzzeitiges Abtauchen kann auch wieder die nötige Distanz zu Dingen herstellen, die Klarheit erhöhen, erden und Frische und Kraft zurückgeben.

Rückzugsorte müssen bestimmte Voraussetzungen erfüllen, damit sie die Abgeschiedenheit und Ruhe ermöglichen, die Sie brauchen. Ihr Refugium erkennen Sie daran, dass Sie sich an diesem Ort wohlfühlen, dass dieser Ort Sie zur Ruhe kommen lässt und die besten Seiten in Ihnen zum Klingen bringt. Es fällt Ihnen dort leicht(er) sich auf sich einzustimmen und je nach Gefühlslage können Sie sich zurückziehen und einfach „nur“ die Ruhe genießen oder aber sich anregen lassen und Ihren besonderen Interessen folgen.



Mein wichtigster Rückzugsort ist meine Wohnung, in der ich Wochen verbringen könnte ohne mich auch nur eine einzige Minute zu langweilen. Dabei schwebt mir immer eine eingeschneite Berghütte mit einer dicken Schneehaube auf dem Dach, ein wohlig-wärmendes prasselndes Kaminfeuer und eine Seekiste voller Bücher, die ich immer schon mal lesen wollte, vor Augen. Wahrscheinlich eignet sich dieses Bild auch deshalb so gut, weil klassische Berghütten mit ihrer Blockbauweise ein Geborgenheitsgefühl auslösen und von modernen Kommunikationsmitteln und Trubel abgeschieden sind, weil man sich dort bequem und ohne Ablenkung auf die wenigen ausgewählten Dinge, die dort möglich sind, konzentrieren kann. Winterurlaube sind für mich auch traditionell erholsamer als Sommerurlaube, weil zumindest zwischen Weihnachten und Silvester sich alle in Privatheit zurückziehen und das oft bohrende Gefühl, etwas zu verpassen, geringer wird.

Drei goldene Regeln für Rückzugsorte:

- Ihr Refugium sichert Ihnen räumliche, zeitliche und emotionale Abgeschiedenheit.
- In Ihrem Refugium haben Sie die absolute Hoheit.
- Refugien sind individuell.

IHR REFUGIUM SICHERT IHNEN RÄUMLICHE, ZEITLICHE UND EMOTIONALE ABGESCHIEDENHEIT

Räumlich

Ihr häusliches Refugium – egal ob in Ihren Wohnräumen oder im Garten – sollte vom familiären Trubel so weit wie möglich entfernt und im Idealfall durch eine Tür abschließbar sein. Virginia Woolf hat schon im 19. Jahrhundert in ihrem Essay „A room of one’s own“ eine Lanze für weibliche Refugien gebrochen zu einem Zeitpunkt als Frauen primär ins Haus verbannt waren, dort aber keine eigenen Zimmer hatten. Auch Frauen brauchen einen Raum, in dem sie ungestört ihren Interessen nachgehen können und den sie auch genau so gestalten können, wie sie es möchten und ihnen gut tut. Gerade von Frauen erwarten Kinder und der Partner meist, dass sie ständig verfügbar sind. Da kann es sehr hilfreich sein, einen klar definierten Rückzugsort zu haben und zu kommunizieren, welche Bedeutung er hat und wie wichtig es ist, dort nicht gestört zu werden. Allein die Möglichkeit, eine solche „Tankstelle“ für Energie zu haben, gibt im Alltag Ruhe und Vorfreude. Männer schaffen es meist eher, sich zu Hause Refugien zu schaffen, da wird der Hobbyraum im Keller okkupiert oder die Garage