



Kraft tanken im Grünen: Der Gesundheitstipp verglich Angebote für Rückzugswochen in abgeschiedener Umgebung

Erholen: Diese Orte bieten gute Programme

Eine Pause im Alltag soll helfen, Kraft zu schöpfen oder sich neu zu orientieren. Entsprechende Angebote reichen von Yoga über Meditation bis zum Aufenthalt in der Abgeschiedenheit eines Klosters. Ein Vergleich des Gesundheitstipp zeigt: Die Qualität der Angebote ist sehr unterschiedlich.

Das Dorf Quinten SG liegt in einer idyllischen Landschaft am Ufer des Walensees. Man kommt einzig zu Fuss oder mit dem Schiff hin. Hier buchte

Bianca Brunner Anfang Januar ein Yogaangebot der Firma Quint-Essenz. «Letztes Jahr ging es mir gesundheitlich nicht gut», erzählt die 51-jährige Zürcherin. «Nach

einer schweren Krankheit und einer Operation brauchte ich eine Pause, um mich zu erholen.»

Das Programm bestand vor allem aus Yogalektionen in einer kleinen Gruppe. Hinzu kamen Tipps einer Ernährungsberaterin sowie Massagen bei einer Naturheilpraktikerin. «Der Aufenthalt hat mir gut getan», sagt Bianca Brunner. «Ich konnte in Quinten neuen Mut und Zuversicht gewinnen und be-

kam hilfreiche Impulse für meinen beruflichen Neustart.»

Viele Unternehmen, Stiftungen, Therapeuten und Hotels bieten ähnliche Rückzugswochen an. Diese richten sich zum Beispiel an Leute, die sich erschöpft fühlen und einen Ort suchen, um sich für ein paar Tage zurückzuziehen. Auslöser können Stress in Beruf oder Familie

Weiter auf Seite 22

sein, Beziehungsprobleme, eine Lebenskrise oder eine Krankheit. Die Angebote sind auch für Leute, gedacht, die sich etwa beruflich neu orientieren möchten. Meist befinden sich die Rückzugshäuser an abgeschiedenen, ländlichen Orten mit viel Ruhe, etwa in Tessiner Tälern oder in den Bergen.

Der Gesundheitstipp liess acht solche Angebote von Experten bewerten. Die verglichenen Programme reichen von Meditationen, Yoga und therapeutischen Gesprächen bis zu Ritualen und zum Betreuen von Tieren in einem Bergdorf. Alle Anbieter werben mit ähnlichen Zielen: Die Teilnehmer könnten neue Kräfte tanken, Abstand zum Alltag gewinnen und neue Impulse für Beruf und Partnerschaft erhalten.

Für den Gesundheitstipp beurteilten folgende Experten die Angebote: der Zürcher Hausarzt und Psychotherapeut Thomas Walser, der Forscher Daniel Hausmann-Thürig vom Psychologischen Institut der Uni Zürich sowie der Psy-

chiat und Psychotherapeut Peter Bärle aus Fruthwilen TG.

Nicht alle Angebote sind empfehlenswert

Der Vergleich zeigt: Die Angebote unterscheiden sich qualitativ stark. Am besten bewerten die Experten die Kartause Ittingen TG, das Zentrum Somarelli im Tessin und das Meditationszentrum in Beatenberg BE (siehe Tabelle). Daniel Hausmann-Thürig lobt das «individuelle therapeutische Angebot» und den «breiten Coachingansatz» der Kartause Ittingen. Allerdings kritisiert Peter Bärle die Kosten von 1750 Franken für eine Woche: «Früher waren die Aufenthalte im Kloster kostenlos.»

Die von Somarelli angebotene «Auszeit im Kontakt mit Tieren» findet im kleinen Bergdorf Corzonesco TI im Blenio-Tal statt. Der Kontakt mit Eseln, Pferden und Alpakas und die Arbeiten in Stall und Garten sollen laut Werbung helfen, den Kopf durchzulüften und sich neu zu orientieren. Hinzu

«Es ist erwiesen, dass der Kontakt mit Tieren das Wohlbefinden erhöht»

Peter Bärle,
Psychiater, über
das Erholungsangebot
von Somarelli im Tessin

kommen Aktivitäten wie Reitstunden, Coaching und Massagen.

Zwar bemängeln die Experten, dass das Somarelli-Team psychologisch nicht ausgebildet sei. Daniel Hausmann-Thürig sagt aber, das einfache Leben und der Umgang mit Tieren könnten helfen, die Gesundheit zu stärken und einen guten Rhythmus zu finden. Auch Peter Bärle sagt: «Es ist wissenschaftlich belegt, dass der Kontakt mit Tieren das Wohlbefinden erhöht.» Zudem seien die Preise «verhältnismässig tief».

Anders im Meditationszentrum in Beatenberg: Dort meditieren die Teilnehmer schweigend nach buddhistischer Tradition. Laut Daniel Hausmann-Thürig haben die Dozenten viel Erfahrung mit der buddhistischen Meditation. Die Experten bemängeln einzig die Unterkunft in Viererzimmern. «Wer Pech hat, ist mit Schnarchern zusammen», sagt Thomas Walser.

Auch Quint-Essenz sowie «Ich bin ich» und das Angebot «Auszeit für Leib und Seele» des Klosters Engelberg OW kommen bei den Experten gut an. Zwar sei ein Aufenthalt im Kloster wenig abwechslungsreich und bestehe vor allem aus religiösen Handlungen, sagt Thomas Walser. Doch die Ruhe in einem Kloster sei ideal, um sich zu entspannen.

Umstrittene Sexualtherapie bei Healing Bodywork

Weniger angetan sind die Fachleute von den Angeboten Sogno di Vita und Healing Bodywork. Bei Sogno di Vita kritisieren sie, es sei unklar, mit welchen therapeutischen Methoden das Personal arbeite und ob der Nutzen der Methoden wissenschaftlich belegt sei. Auch sei das Personal psychologisch nicht ausgebildet. Thomas Walser sagt, die meisten Methoden von Healing Bodywork gehörten in den Bereich der tantrischen Körperarbeit. Das ist eine



DOMINIQUE SCHÜTZ

Bianca Brunner: «Aufenthalt bei Quint-Essenz am Walensee hat mir gut getan»

Erholungsangebote im Vergleich

	Kartause Ittingen, Warth TG	Somarelli, Corzo- nesco TI	Meditations- zentrum, Beatenberg BE	Ich bin ich, Curaglia GR u. a.	Quint-Essenz, Quinten SG	Kloster Engelberg OW	Sogno di Vita, Tegna TI u. a.	Healing Bodywork, Urnäsch AR u. a.
Internetadresse	Kartause.ch	Somarelli.ch	Karuna.ch	Ich-bin-ich.ch	5essenz.ch	Kloster- engelberg.ch	Stiftung- lebenstraum.ch	Healing- bodywork.ch
Angebot	Meditation, Körpertherapie, Gespräche	Interaktion mit Tieren, Coaching, Massage u. a.	Meditation, Mitarbeit in der Küche	Coaching, Yoga, kreatives Gestalten, Rituale	Pilates, Meditation, Kunsttherapie, Rituale u. a.	Gottesdienste, Gespräche	Gespräche, Körpertherapien u. a.	Gespräche, Meditation, Mas- sagen, Sexual- therapie u. a.
Organisationsform	Team	Team	Team	Einzelperson	Team	Team	Team	Einzelperson
Preis in Franken	1750.– (1 Woche)	1280.– bis 1630.– (1 Woche)	545.– bis 1265.– (1 Woche) plus Spende für Dozent	999.– bis 1011.– (3 Tage)	1795.– bis 2495.– (1 Woche)	114.– bis 144.– (pro Nacht)	3500.– bis 3900.– (8 bis 10 Tage)	900.– bis 4000.– (3 bis 8 Tage)
Nutzen für die Psyche	7	7	6	5	6	5	5	4
Ausbildung des Personals	6	5	8	5	6	4	5	2
Unterkunft und Essen	9	8	3	7	6	5	7	5
Preis-Leistungs- Verhältnis	5	7	8	6	4	7	3	2
Empfehlenswert	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Bedingt	Nein

Punkteskala für die einzelnen Kriterien: 6 bis 10 Punkte = empfehlenswert 4 bis 5 Punkte = bedingt empfehlenswert Unter 4 Punkten = nicht empfehlenswert

umstrittene Form der Körper- und Sexualtherapie. Ausserdem findet das Programm in abgelegenen Bauernhäusern oder in der Wohnung des Therapeuten Markus Mühlbacher statt. Dabei ist die Integrität und die Abgrenzung der Teilnehmerinnen – meist sind es Frauen – nach Ansicht der Experten zu wenig gewährleistet.

Markus Mühlbacher sagt dazu, er biete nicht nur tantrische Methoden an, sondern auch Meditationen, Yoga, Waldbaden und mehrere psychotherapeutische Methoden. Er sei sich seiner Verantwortung als Therapeut bewusst. Der Aufenthalt in einer abgeschiedenen Hütte oder bei ihm zu Hause sei vor allem für traumatisierte Menschen ideal. Kundinnen hätten dies bestätigt.

Somarelli-Leiterin Susanne Bigler Gloor schreibt dem Ge-

sundheitstipp, ihr Team bestehe zwar nicht aus Psychologen, aber aus Fachleuten für Persönlichkeitsentwicklung und Erlebnispädagogik. Die für Sogno di Vita verantwortliche Stiftung Lebensraum räumt ein, nicht alle ihre Methoden seien wissenschaftlich untersucht, sie hätten sich aber oft als «hilfreich» erwiesen. Das Team bestehe aus Therapeutinnen mit langjähriger Erfahrung.

Andreas Gossweiler



AUFRUF

Haben Sie Erfahrung mit Erholungsangeboten?

Schreiben Sie uns: Redaktion Gesundheitstipp, «Erholung», Postfach, 8024 Zürich, redaktion@gesundheitstipp.ch

Erholungsangebote: Darauf sollten Sie achten

- Versuchen Sie zu klären, warum Sie eine Pause im Alltag brauchen: Suchen Sie Distanz zur Familie, zum stressigen Alltag oder zum Beruf? Wollen Sie sich neu orientieren? Haben Sie eine Trennung zu verarbeiten?
- Ein Wochenende ist oft zu kurz, um sich nachhaltig zu erholen.
- Vergleichen Sie die Preise der Angebote. Sie sind sehr unterschiedlich.
- Erkundigen Sie sich vor dem Buchen, welche Qualifikationen die Anbieter haben.
- Wählen Sie ein Programm, das zu Ihnen passt: Suchen Sie einen Aufenthalt in Abgeschiedenheit – oder ein Haus, in dem viel Betrieb herrscht?

- Erkundigen Sie sich nach Grösse und Zusammensetzung der Gruppe. Bei manchen Angeboten sind Männer nicht zugelassen.
- Wollen Sie in einem Mehrbettzimmer übernachten, oder wünschen Sie ein Einzelzimmer?
- Bietet das Angebot genügend Freiräume, oder ist der Tagesablauf durchgetaktet?
- Klären Sie ab, ob Sie psychisch stabil genug sind, mehrere Tage in der Abgeschiedenheit zu verbringen.
- Ein solcher Aufenthalt kann eine seelische Krise verstärken. In diesem Fall ist es wichtig, dass das Personal psychologisch ausgebildet ist.