

24 STUNDEN IM SOKRATES GESUNDHEITZENTRUM

BODENSEE: ICH HATTE DAS GEFÜHL, HIER GEHT ES UM MICH!

Gaby Stünzi, 59 Jahre und Leiterin von zwei Selbsthilfegruppen berichtet über ihren "Schnupper-Aufenthalt" bei uns:

Mein Name ist Gaby, 59 Jahre und ich hatte Blasenkrebs. Ich leite zwei Selbsthilfegruppen: SHG Blasenkrebs Südbaden-Freiburg und SHG – ILCO Müllheim (ILCO Selbsthilfegruppe ist ein regionaler Zusammenschluss von Stomaträgern und Menschen mit Darm- und Blasenkrankungen mit und ohne Stoma, sowie ihren Angehörigen).

Auf einem Treffen am Bodensee von Blasenkrebsbetroffenen, erfuhr ich von Doris Wolkenhauer von der Sokrates-Klinik. Es machte mich sehr neugierig, da ich viel Betroffene habe, die mit ihrer Erkrankung noch am Anfang stehen und nicht mehr zur Ruhe kommen. Ich wollte gerne diese Klinik kennen lernen und Guido Schaub, Geschäftsleiter des Sokrates Gesundheitszentrums Bodensee, lud mich für zwei Tage ein um zu schnuppern und zu schauen, was hinter dieser Rehabilitationsklinik steckt.

Ich habe erstmal ganz viel erfahren über die Entstehung des Gesundheitszentrums und die Stiftung Sokrates. Doris Wolkenhauer begrüßte mich gleich ganz liebevoll in der Klinik und hatte ein Programm für mich zusammengestellt. Als ich ankam, war diese Ruhe in dem Restaurant und in dem Eingangsbereich, die ich sofort als sehr angenehm empfunden hatte. Als erstes durfte ich mit einem gemeinsamen „Heilsamen Singen“ anfangen. Ich kann nicht sehr gut singen, treffe die Töne kaum. Doch es war von Anfang an vollkommen egal, wie schön man singen kann, es ist das gemeinsame Singen und das Spüren. Ich habe sofort meinen Alltag vergessen und mich darauf eingelassen. Am Nachmittag hatte ich ganz alleine eine Stunde Musiktherapie. Ich konnte alle Fragen stellen, die mich bewegten und erfuhr, was für einen Erfolg diese haben kann. Ich durfte mich in eine Klangwiege legen und den Klängen lauschen und dabei herrlich entspannen, dabei fühlte ich es auch wie eine Massage.

Am Spätnachmittag wurden wieder in der Gemeinsamkeit der abendliche Ausklang und die Entspannung gemacht. Der Tag zieht in Gedanken vorüber. Ein wunderbares Erlebnis, wenn man sich dann auch noch mitteilen kann, wie der Tag war und wie man sich fühlt.

Zwischendurch war ich in der Klangwooge, ein Super-Musik-Erlebnis. Ich kann es kaum beschreiben, die Musik geht durch den ganz Körper, dabei wird man auf einer Woge gewiegt (so stark wie man es möchte).

An diesem Abend waren zwei Zitherspielerinnen, die uns beim Abendessen begleiteten. Eine Mitpatientin überredete mich, es doch zusammen zu probieren und nach einigen Minuten spielten wir zusammen ein Lied, welches man sogar wieder erkannte. Doris W. lud mich danach noch in die Hauskapelle für eine Meditation zu Klängen von Johann Sebastian Bach-Musik ein. Es war herrlich, ich konnte richtig entspannen und entschied mich, noch ein wenig am Bodensee entlang zu laufen. Todmüde fiel ich ins Bett und habe wunderbar geschlafen.



Am Morgen erwachte ich mit Vogelzwitschern u. Sonne u. glaubte sogar das Schilf im Wind zu hören. So eine Ruhe!

Ich frühstückte und dann ging es zur Morgendlichen Einstimmung. Wir liefen am Bodensee entlang und machten uns Gedanken über unser Leben, was dies mit Feuer, Wasser, Erde und Luft gemeinsam hat. Ein schöner Beginn für den Tag. Danach durfte ich in die Kunsttherapie. Fast zwei Stunden durfte ich meine Fragen stellen, bekam ein wenig erzählt über die Psyche und Kunsttherapie. Für mich selber ganz spannend, denn auch da habe ich wenig Talent. Nun weiss ich, es kommt nicht darauf an kreativ zu sein, sondern schöpferisch und das scheine ich zu sein bzw. das kann jeder (wir wissen es anscheinend nur nicht). Ich habe dann noch ein wenig mit Ton geknetet und durfte ein wenig über mich erzählen. Im Nachhinein merkte ich, dass es ein wenig Psychotherapie für mich war. Wunderbar!

Dann war auch schon meine Zeit rum und ich fühlte mich nach nur 24 Stunden näher bei mir, wie seit ewigen Zeiten nicht mehr. Die Klinik hat für mich etwas Beruhigendes, Wohltuendes, dort konnte ich, ich sein. **Ich hatte das Gefühl, hier geht es um mich!**

Ich kümmere mich um mich und nicht um den anderen. Die Sorgen und Nöte der Patienten und Gäste (in dieser Rehabilitationsklinik und im öffentlichen Restaurant Sokrates sind Patienten und Hotelgäste zusammen und man weiss nicht, wer Patient und wer Gast ist) haben mich auch interessiert und ich habe mich gerne ausgetauscht, aber dies war nicht einseitig.

Es gibt im Gesundheitszentrum „die Freiwilligen“. Das finde ich eine ganz tolle Sache. Sie begleiten die Patienten durch den Tag, wenn sie das möchten.

Gerne hätte ich meine Zeit verlängert, doch leider ruft der Alltag. Eines weiss ich aber jetzt schon, dass ich mir bald wieder Zeit nehmen werde um dieses wunderbare Gesundheitszentrum zu besuchen, denn ich möchte noch weitere Therapien ausprobieren, besonders spannend ist für mich die Hypnosetherapie.

Zeit für das Badehaus und den Wellness-Bereich mit Sauna hatte ich auch nicht, dafür war auch das Wetter viel zu schön. Der Bodensee ist für mich alleine schon pure Erholung. Ich möchte auch gerne noch das sehr gute Essen erwähnen. Es ist sehr lecker und gesund. Alles frisch zubereitet.

Einen ganz herzlichen Dank an das ganze Team des Sokrates Gesundheitszentrum Bodensee.

Gaby Stünzi



Herzlichen Dank für Ihren Besuch bei uns, liebe Frau Stünzi, und für diesen aufschlussreichen Bericht!

Ihr Team Sokrates mit Freiwilligengruppe