

Verblüffende Fortschritte Was in sieben Tagen therapeutisch möglich ist

Gemessen an der Häufigkeit von „Spontanremissionen“, dem vollständigen Verschwinden von gesundheitlichen Belastungen, war das 19. „Auswege“-Therapiecamp in Schwarzenborn nahe Kassel bisher das mit Abstand erfolgreichste: Unter 13 Teilnehmern wurden fünf nach eigenen Angaben „völlig frei“ von Beschwerden; vier erlebten, dass ihre Symptome „deutlich“ nachließen.

Zehn Neulinge, aber auch drei „Wiederholer“ nahmen an unserem zweiten Therapiecamp 2015 teil. 37 verschiedene Diagnosen, die 46mal vorliegen, brachten die drei Minderjährigen und zehn Erwachsenen mit: von chronischen Schmerzen (8 Fälle) über Depressionen (4) und Essstörungen (4) bis hin zu Bluthochdruck (2), Neuropathien, psychischen Traumata und allgemeinen Entwicklungsrückständen. Fast alle Patienten – der jüngste fünf Jahre alt, der älteste 77 - waren „multimorbid“, mit bis zu sieben gesundheitlichen Belastungen.



Dass Beschwerden vollständig verschwinden, war bei allen bisherigen Camps nur ausnahmsweise vorgekommen. Diesmal traten solche Fälle seltsam gehäuft auf: bei einer Absencen-Epilepsie, chronischer Migräne, Rückenschmerzen, Asthma bronchiale, einem thyroiditisbedingten Druck im Hals, einem Trauma nach sexuellem Missbrauch. Überdurchschnittlich häufig kam es diesmal, nach Angaben der Patienten selbst, darüber hinaus zu „deutlichen“ Verbesserungen: in drei Fällen bei Schmerzen im Bereich von Hals, Nacken, Rücken, Hüfte und Füßen, außerdem bei rheumatisch bedingten Schulterschmerzen sowie bei Verhaltensstörungen infolge eines genetischen Defekts (Angelman-Syndrom). Selbst Symptome eines Morbus Parkinson, schulmedizinisch eine unerbittlich fortschreitende degenerative Erkrankung, ließen verblüffenderweise nach.



Um die Anonymität der Teilnehmer zu wahren, werden keine Nachnamen und Wohnorte genannt, Vornamen in der Regel durch Pseudonyme ersetzt (mit * gekennzeichnet), auf Porträtfotos fast durchweg verzichtet.



Für ihren ehrenamtlichen Einsatz während der neun Camptage in Schwarzenborn bedankt sich die Stiftung Auswege herzlich bei allen Teammitgliedern: den Heilpraktikern Luis Rojas-Arteaga, Uwe Stein und Therese Stöckmann; den Heilern Ute Grotemeier, Birgit Krämer, Dr. André Peter und Maja Petzold; der Pilotwal-Sound-Therapeutin Sandra Hierath; der Klangtherapeutin Birgit Sauerbier; dem Kinderbetreuer Ralf Ehmke. (Foto o.: Luis mit Birgit; li. u. re.: André und Ute, als sie beim Abschlussfest für ihre 12. Campteilnahme geehrt wurden.)



Ein Extralob stellten Teilnehmer und Teammitglieder unseren Gastgebern aus, dem Ehepaar Schüssler, die das „Bogler-Haus“ in Schwarzenborn leiten. „Was die beiden von frühmorgens bis spätabends leisten“, schrieb ein Patient stellvertretend für den

Rest der Campfamilie, „ist schier unfassbar. Immer hatten sie ein offenes Ohr für unsere Anliegen, stets begegneten sie uns freundlich und zuvorkommend, am Campgeschehen nahmen sie neugierig und von Herzen Anteil. Insofern hatte dieses Camp ein perfektes Zuhause.“

Spenden ermöglichten es der Stiftung Auswege, diesmal eine schwer essgestörte, traumatisierte Patientin zu bezuschussen, die andernfalls nicht hätte teilnehmen können.

Foto re.: die Umgebung unseres Camphauses.





”Die bereicherndste Erfahrung meines Lebens”

Was Eltern mit ihren schwerkranken oder behinderten Kindern im 17. ‘Auswege’-Camp erlebten

Unter den drei minderjährigen Patienten tat unser Juli-Camp einem zwölfjährigen Mädchen besonders gut: Ihre Absenzen-Epilepsie war am Ende vollständig verschwunden. Auch ein fünfjähriger Junge mit globaler Entwicklungsverzögerung machte beachtliche Fortschritte. „Letztlich nichts gebracht“, zumindest nach eigener Einschätzung, hat die Therapiewoche hingegen einer 15-jährigen, die an einer schweren Depression und Magersucht leidet.



Marvin* (5)

globale Entwicklungsverzögerung, gestörte Sprachentwicklung

„Von Anfang an“, so berichtet die Mutter, sei Marvins allgemeine Entwicklung stark verzögert verlaufen: von der Motorik über das Essverhalten bis zum Sprechen. Bis heute, mit knapp fünfeinhalb Jahren, „spricht er nur vereinzelte undeutliche Wörter“.

Marvins Handicaps könnten genetisch mitbedingt sein: Bei seiner Geburt fielen mehrere „Dysmorphien“ auf wie tiefsitzende Ohren, eine Rückverlagerung des Kiefers im Verhältnis zur Schädelbasis („Retrognathie“), Hodenhochstand sowie Fehlbildungen an den Füßen - zwei Zehen des linken Fußes sind miteinander verwachsen; beidseits liegen „Sandalenfurchen“ vor, mit unüblich großem Abstand zwischen großer und zweiter Zehe. In seinem ersten Lebensjahr war Marvin ein extremes „Schreikind“, häufig brüllte er schrill und langanhaltend, selbst während des Stillens, und war kaum zu beruhigen. Weil er viel zu wenig Nahrung aufnahm, waren zeitweise Infusionen nötig. Krankengymnastik und Ergotherapie führten zu leichten Verbesserungen der Motorik, intensive Logopädie erbrachte bisher keine nennenswerten sprachlichen Fortschritte.

Marvins Symptome hätten nachgelassen, fasste seine Mutter bei Campende in einem Fragebogen zusammen: „Er versucht, mehr zu sprechen, und schaut genauer hin.“ An den meisten Tagen kam er ihr „insgesamt ruhiger, aufmerksamer und schneller beim Antworten vor“. Wie sie verblüfft miterlebte, „nimmt er Treppenstufen abwärts im Wechselschritt, auch beim Bergablaufen ist er sicherer und schneller“. Abends schlief Marvin „entgegen seiner sonstigen Gewohnheit“ früher und schneller ein. Aus den 14 Heilsitzungen, die mit dem Jungen stattfanden, berichteten mehrere Therapeuten, Marvin habe ihnen mehrere Worte nachgesprochen, auf Fragen geantwortet, sie mit ihrem Namen angeredet; von Tag zu Tag wirkte er auf sie neugieriger und konzentrierter.



Ulla* (12)

Epilepsie mit Absenzen

Ab dem dritten Lebensjahr setzte bei dem Mädchen schleichend eine Epilepsie mit Absenzen ein, kurzzeitigen Bewusstseinsaussetzern. „Medikamente brachten kaum eine Verbesserung“, berichtet die Mutter, „die behandelnde Ärztin ist ratlos.“

Seit Herbst 2014 haben sich, wegen mangelnder Konzentration und ständiger Müdigkeit, Ullas schulische Leistungen rapide verschlechtert. Auch deshalb belastet ihre Erkrankung sie psychisch enorm: „Zur Zeit“, sagt ihre Mutter, „leidet sie sehr unter ihrem schulischen Misserfolg. Noch im letzten Schuljahr war sie eine gute Schülerin gewesen.“

Hoffnung schöpft die Familie aus der Entwicklung von Ullas sechs Jahre älterem Bruder Philipp: Von Kindheit an litt auch er an einer Absenzen-Epilepsie, auch bei ihm schlugen Medikamente kaum an. Doch heute ist er anfallsfrei, seit vier Jahren benötigt er keinerlei Antiepileptika mehr.

Nach einem knappen Dutzend Therapiesitzungen verließ Ulla das „Auswege“-Camp „völlig symptomfrei“, wie ihre Mutter bei Abreise schriftlich bestätigte: „Ich habe keinerlei Anfälle bemerkt.“ Während der Heilwoche habe sich ihre Tochter „wohlgeföhlt, insbesondere die Müdigkeit ist verschwunden.

Sie zeigt sich an vielerlei Dingen interessiert und kann sich besser konzentrieren“, was sie beispielsweise bei

Sie zeigt sich an vielerlei Dingen interessiert und kann sich besser konzentrieren“, was sie beispielsweise bei Bastelarbeiten zeigte, „die Geduld erfordern“. Von einzelnen Behandlungsterminen sei Ulla „freudig, mit leuchtenden Augen zurückgekommen“. Der Mutter, die von Anfang an in die Therapie einbezogen wurde, gaben Hinweise zu denken, dass es ihrer Erziehung an Sicherheit und Konsequenz mangeln könnte; staunend erlebte sie, wie ihre Beinlängendifferenz verschwand, nachdem Blockaden in ihrer Wirbelsäule erspürt und beseitigt worden waren. Vom Campgeschehen war Ulla so begeistert, dass sie unbedingt alleine bei uns bleiben wollte, als ihre Mutter vorzeitig abreisen musste.

Vera* (15)

Anorexie (Magersucht), Depression

Ein sehr kontaktfreudiges und geselliges Mädchen sei Vera als Kleinkind gewesen, berichtet ihre Mutter; erst mit der Einschulung sei sie „ernster“ geworden. Mit 12 Jahren erkrankte sie an einer Borreliose mit Gelenkschwellung, die sie körperlich stark einschränkte und verängstigte; ein halbes Jahr dauerte es, bis endlich die richtige Diagnose gefunden war, und ein weiteres halbes Jahr, bis eine Besserung eintrat. Im Sommer 2013 setzte schleichend eine Anorexia nervosa (Magersucht) ein: „Aus ethischen Gründen“ ernährt sich Vera strikt vegan – dreimal täglich in kleinen Mengen. Einem Jugendpsychiater vorgestellt wurde sie erstmals im November 2013, nachdem sie innerhalb von vier Monaten acht Kilo abgenommen hatte. (Im Februar 2015 wog sie knapp 43 kg, bei einer Körpergröße von 1,66 m.) Wenige Monate vor Einsetzen ihrer Essstörung zeigte sie immer häufiger depressive Symptome: Sie verfiel sich in „Grübeln“, spürte „keinerlei Lebenslust und –freude“ mehr (so die Mutter), litt unter Zwängen, Ängsten und Gefühlen des Versagens. Von Sozialkontakten zog sie sich mehr und mehr zurück. Psychotherapien, einzeln und in Gruppen, wich sie aus, „sie bekam Heulanfalle, wenn sie dorthin musste“. Ein Antidepressivum, Gladem, setzte sie nach wenigen Monaten ab, „weil es dick macht“.

Neben der bedrohlichen Borreliose-Erkrankung weist der Jugendpsychiater auf einen weiteren starken Belastungsfaktor hin: Vera war Zehn, als die Mutter einer Klassenkameradin, ihrer besten Freundin, ermordet wurde. „Daraufhin“, so heißt es in seinem Befundbericht, „entwickelte sie große Ängste, ihrer eigenen Mutter könne etwas passieren. Auch aktuell ist sie stark an der Mutter orientiert.“ Diese charakterisiert ihre Tochter als „sehr einfühlsam, sportlich, sprachlich begabt, und sie zeichnet gerne“; der Psychiater betont ihre „kognitiven und kreativen Kompetenzen“.

Zwar habe sie „hin und wieder lachen“, sich „besser in die Gemeinschaft integrieren und meine Sozialphobie etwas mildern“ können, schrieb Vera am vorletzten Tag des Juli-

Camps 2015; „manchmal“ habe es „sich sogar gut angefühlt, unter Menschen zu sein“. Ihre Mutter erlebte sie zeitweise „gelöster und ganz gut drauf“. Doch die meiste Zeit ging es ihr schlecht. An nahezu jedem Tag zog sie sich von Gemeinschaftsveranstaltungen zurück, ließ Mahlzeiten ausfallen; oft weinte sie stundenlang, starrte leer vor sich hin, langweilte sich. Im Camp vermisste sie ein reichhaltigeres Freizeitprogramm, weichere Matratzen, gesünderes Essen. Weitaus besser tat die Campwoche Veras Mama: Zwei von mehreren Therapiesitzungen vermittelten ihr „eine supertolle Erfahrung“, „die beste, hilfreichste, bereicherndste meines Lebens!“



Fotos o.: die Umgebung des "Boglerhauses" in Schwarzenborn, wo unser 19. "Auswege"-Camp stattfand.



”Ganz gesund darf ich nicht werden - sonst kann ich nicht wiederkommen”

Wie es erwachsenen Patienten beim 19. “Auswege“-Camp erging

Nur bei zwei von zehn erwachsenen Patienten bestanden die mitgebrachten gesundheitlichen Belastungen, nach eigenen Angaben, bei Campende unverändert fort. Die übrigen profitierten von ihrer Teilnahme - körperlich, seelisch, in ihrem Allgemeinbefinden.

Armin* (20)

Angelman-Syndrom

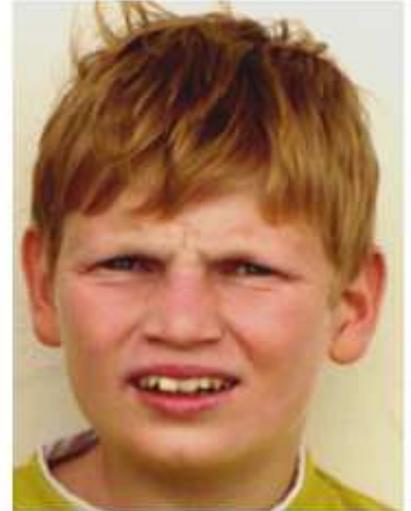
Das Risiko, mit einem Gendefekt in den Abschnitten q1.2 bis q11.13 auf Chromosom 15 zur Welt zu kommen, liegt bei 1 zu 20'000 – aber was nützt Betroffenen eine statistische Unwahrscheinlichkeit? Armin leidet an diesem Defekt, benannt nach dem britischen Arzt Harry Angelman (1915-1996). Diese Erkrankung äußert sich unter anderem in geistiger und körperlicher Behinderung, Entwicklungsverzögerungen - vor allem einer stark reduzierten Sprachentwicklung -, Wahrnehmungsstörungen sowie Hyperaktivität.

Wie es im Zeugnis einer Schule für geistig und körperlich Behinderte vom Sommer 2013 heißt, zeichnet Armin ein „sehr großer Bewegungsdrang“ aus, dabei ist er aber „psychomotorisch retardiert“. Gleichgewichts- und Koordinationsfähigkeit sind vermindert. Sein Gang ist „ataktisch“, d.h. unsicher und breitbeinig, mit ausfahrenden Beinbewegungen, übertriebenem Anheben und staksigem Aufsetzen der Füße. Oft spuckt er um sich, vornehmlich bei Anspannung, Unmut, Ärger. Ein Allgemeinmediziner beschrieb den Jungen im Februar 2014 als „sehr unruhig“. Armin sei „sehr gern im Wasser und kann sich dort gut entspannen. Eine Therapie im Wasser könnte ihm Gleichgewicht geben“ – diese Hoffnung teilen Frank und Sandra Hierath, die „Pilotwal Sound Therapeuten“ des „Auswege“-Teams, die schon 2014 mit dem jungen Mann arbeiteten.

Im Mai 2014, als Armin erstmals an einem „Auswege“-Camp teilnahm, gelangen natürlich keine gentechnischen Reparaturen – wohl aber kam es im Laufe von 20 Therapiesitzungen zu Verhaltensänderungen, die selbst Armin's Eltern verblüfften. Der schwerbehinderte junge Mann gab sich „sehr aufnahmefähig und offen“, er wurde deutlich „ruhiger, entspannter, konzentrierter; er schläft besser“ (Einträge im Eltern-Fragebogen und Tagebuch). Guckte er anfangs finster und misstrauisch, hellte sich sein Gesichtsausdruck zunehmend auf. Er hörte auf zu spucken. Sein Gang wurde aufrechter. Auch nach Einschätzung unseres Camparztes „besserte sich Armin's seelische Verfassung deutlich; er wurde ruhiger, schlief besser und lange. Seine Mutter sagte zu mir: „Diese Woche tut Armin gut. Wenn er immer so wäre, dann wären wir nicht hier!“

Diese Fortschritte hielten anschließend an, wie die Mutter bestätigte: „Seit dem letzten Therapiecamp ist Armin's auffälliges Verhalten nie mehr so ausgeprägt und langanhaltend gewesen wie zuvor.“ Für eine weitere deutliche Verbesserung habe im März 2015 eine Behandlung bei einem Heilpraktiker gesorgt, der Radionik und Biofeedback einsetzte. „Seither ist Armin viel ruhiger und ausgeglichener.“

Im Juli 2015, während seines zweiten Campaufenthalts, „haben Unruhe und Verhaltensauffälligkeiten deutlich nachgelassen“, wie Armin's Mutter am Ende feststellte. „Er kann über längere Zeit sitzen und beobachten, nimmt Kontakte intensiv auf. Er ist wesentlich ruhiger und entspannter geworden. Er nahm viel mehr wahr. Jede Nacht schlief er gut und lange – das ist ganz außergewöhnlich.“ Aus Heilsitzungen mit Armin berichteten mehrere Therapeuten kleine, aber erstaunliche Fortschritte: Er suchte und hielt Blickkontakt mit ihnen, ergriff ihre Hand, lachte, zeigte, wie er behandelt werden möchte, versuchte sich zu äußern.



Dora* (43)

chronische Erschöpfung (CFS), Wirbelsäulensyndrom, Kopfschmerzen, Migräne, Übergewicht

Seit ihrer Jugend kämpft die Arztehefrau mit ihrem Gewicht – „und damit um Liebe und Anerkennung“, wie sie ihr gestörtes Essverhalten selbstkritisch analysiert. Ab Anfang der neunziger Jahre „folgte es einem stetigen Aufwärtstrend“; seit 2002, nach einem Aufenthalt in einer psychosomatischen Kurklinik, „stagniert es auf einem Höhepunkt“.

Als „mittlerweile chronisch“ bezeichnet Dora ihre Erschöpfungszustände, bei denen es seit der Geburt ihres ersten Kindes ein Auf und Ab gebe, „immer wieder auch mit guten Zeiten“.

Seit Herbst 2013 begleiten sie „einzelne depressive Phasen“.

Seit mehreren Monaten leidet Dora unter starken Rückenschmerzen, „mit zwei Akutzuständen, in denen ich nicht einmal mehr aus dem Bett aufstehen konnte, weil beim Aufrichten jedesmal ein starker Schwindel auftrat“.

„Mittlerweile alle zwei Wochen“ treten starke Kopfschmerzen und Migräne auf.

Aus vielerlei weiteren Symptomen schließt Dora, dass „mein Immunsystem nun wirklich auf Rot steht“: „Derzeit reagiere ich häufig mit Durchfall, zeige immer leichte Erkältungszeichen, werde nicht mehr richtig wach, und mein Bauchnabel entzündet sich immer wieder.“

Massagen und gymnastische Übungen machten die Rückenschmerzen immerhin erträglicher. Selbstbehandlungen mit Aromatherapie halfen nur begrenzt.

Dora selbst vermutet, dass ihre vielfältigen Beschwerden psychosomatisch bedingt sind. Als Belastungsfaktoren zählt sie auf: 1990 erkrankte ihre Mutter an Brustkrebs, 2013 folgte ein Rezidiv. Nach einer Mobbingattacke und Betrugsvorwürfen gegen ihren Mann, einen Internisten und Hausarzt, musste die Familie kürzlich zum dritten Mal in 15 Jahren umziehen. „Durch mein Verantwortungsgefühl allen Familienmitgliedern gegenüber und dem Bemühen, alle in allem zu unterstützen, habe ich mich zurückgestellt.“ Um endlich einmal „etwas für mich selbst zu tun“, begann Dora im Herbst 2013 mit einem Studium, „das ich schon immer machen wollte“, merkte aber bald, dass diese zusätzliche Arbeitsbelastung sie überforderte: „Das Jonglieren der einzelnen Bereiche, in denen meine Aufmerksamkeit gefordert wird, kostet viel Kraft, die ich derzeit nicht mehr neu aufladen kann.“

Kaum einer Teilnehmerin tat die Heilwoche im Juli 2015 besser als Dora: Nach eigenen Angaben ließen ihre heftigen Beschwerden im Bereich von Hals, Nacken und Lendenwirbelsäule „deutlich“ nach, ihre Migräne verschwand sogar „vollständig“. Ihre Beschwerden seien „mit jeder Sitzung immer mehr verschwunden“. „Laune und Zufriedenheit stiegen deutlich. Energie fließt wieder.“ Und am schönsten: „Ich habe mich wieder gefunden, bin zu angenehmer Ruhe gekommen.“ Auf elfstufigen Schätzskaleten (von -5, „viel schlechter“, über 0, „unverändert“, bis +5, „viel besser“) ordnete Dora den Veränderungen ihrer körperlichen Verfassung und ihres Allgemeinbefindens jeweils den Wert +5 zu, ihrer seelischen Verfassung +4.

Pamela* (50)

Depression, Angstzustände, Sehstörungen, Migräne, Bluthochdruck, Arthrose, Niereninsuffizienz

Anhaltender Verlustschmerz, in weiterhin tiefer Trauer um ihren Anfang 2013 verstorbenen Ehemann, führte Pamela nun schon zum zehnten Mal zu uns. Inzwischen machen ihr darüber hinaus vielerlei körperliche Beschwerden zu schaffen: von Migräne über Bluthochdruck bis hin zu Schmerzen, lästige „Punkte im Gesichtsfeld“, Haar-ausfall und einer Niereninsuffizienz.



Bei all ihren bisherigen Campeteilnahmen, und auch diesmal, ging es Pamela „so lange gut, wie ich hier bin – sobald ich zu Hause ankomme, ist alles wieder weg.“ Alle „Auswege“-Therapeuten, die sich bisher mit ihr befassten, erlebten ihre Verfassung als enorm schwankend: „Mal wirkt sie fröhlich, zuversichtlich, wie befreit – dann wieder zieht sie sich zurück, grübelt, gibt sich ihrer Trauer hin“, äußerte ein Teammitglied. Trotzdem will sie an möglichst all unseren Therapiecampen teilnehmen – „nicht um kluge Reden zu hören, sondern einfach um Energie zu tanken. Ich gehe meinen Weg“, erklärte sie uns im Sommer 2014, „aber in meinem Tempo.“

Foto li.: Während einer kurzen Verschnaufpause: Teammitglieder Luis Rojas-Arteaga (li.) mit Dr. André Peter.

Sigrid* (59)

Trauma nach sexuellem Missbrauch, Essstörung, Wirbelsäulensyndrom

An den Folgen von sexuellem Missbrauch in der Kindheit leidet die Sozialpädagogin bis heute. „Ich habe viele Beziehungen abgebrochen“, sagt sie, „und auch in meiner jetzigen fühle ich mich stark mit dem Thema Sexualität konfrontiert, die ich nach einem Flashback vor rund drei Jahren nicht mehr lebe.“

In ihrer „Vitalität und Lebensfreude“ fühlt sie sich dadurch „gebremst“. Ihre Essstörungen führt sie darauf zurück. „Langjährige unterschiedliche Psychotherapien“ – zuletzt vor zwei Jahren eine EMDR-Traumatherapie – beendete sie „ohne gutes Ergebnis“.

Seit längerem macht ihr ein Wirbelsäulensyndrom zu schaffen, mit starken Verspannungen und Schmerzen im Bereich von Schulter, Nacken und Lenden.

Was jahrelange Therapien durch Psycho-Profis nicht erreichten, bewirkten sechseinhalb Behandlungstage im „Auswege“-Camp: Als „völlig frei von den Auswirkungen sexuellen Missbrauchs“ bezeichnete sich Sigrid am Ende in einem Patienten-Fragebogen. „Ich fühle mich vollständig angstfrei. Tiefe Blockaden haben sich gelöst!!!“ Und auch „körperlich fühle ich mich beweglich wie lange nicht mehr“: Ihre Beschwerden in Rücken und Hüfte haben „deutlich nachgelassen“. „Ich traue mir mehr zu, bin wieder neugierig und tatkräftig. Ich fühle mich wesentlich stabiler.“ Auf elfstufigen Schätzskaleten (von -5, „viel schlechter“, über 0, „unverändert“, bis +5, „viel besser“) gab Sigrid den Veränderungen ihrer körperlichen Verfassung den Wert +4, ihrer seelischen Verfassung und ihres Allgemeinbefindens jeweils +5.

Hanna* (61)

Rückenbeschwerden, beginnende Osteoporose, Hashimoto-Thyreoditis, depressive Phasen

Der Diplom-Sozialpädagogin und Heilpraktikerin für Psychotherapie macht seit fünf Jahren ihre Wirbelsäule zu schaffen: „Vorgewölbte Bandscheiben, Abnutzungen und Ablagerungen“ sorgen für „Schmerzen, Entzündungen, Bewegungseinschränkungen“, vor allem „bei Belastung“. Auch liege bei ihr eine „Vorstufe einer Osteoporose“ vor, wie sie im Anmeldeformular angibt.

2010 wurde ihr eine Hashimoto-Thyreoditis diagnostiziert, die vermutlich schon fünf Jahre zuvor entstanden war. (Diese Autoimmunerkrankung führt zu einer Unterfunktion der Schilddrüse.) Trotz regelmäßiger Einnahme von L-Thyroxin sowie behobenem Vitamin- und Mineralstoffmangel und bestehen die Symptome fort.

Auch liegt eine ausgeprägte Glutenunverträglichkeit vor: „Ein bisschen verstecktes Gluten, und ich liege zwei Tage mit Migräne im Bett.“

Seit zwei Jahren durchlebt sie immer wieder „depressive Phasen“, mit „Erschöpfungszuständen, Schlafstörungen und starken Stimmungsschwankungen. An einem Tag geht es mir psychisch und körperlich gut, am nächsten Tag bin ich energielos und depressiv oder auch aggressiv“. Weder naturidentische Hormone noch die Teilnahme an einer Selbsterfahrungsgruppe halfen wie erhofft.

Als psychischen Hauptbelastungsfaktor nennt Hanna „Begleitung und Tod meiner krebserkrankten Mutter“ – seither ist „mein System aus der Spur“. Drei Jahre lang „pflöge ich sie, bis sie im Juni 2014 zuhause an den Wucherungen im Zungengrund erstickt ist“. In jener Zeit setzten ihre Rückenschmerzen und weitere Beschwerden ein.

Wie Hanna abschließend in einem Patienten-Fragebogen vermerkte, wurde sie im Juli-Camp erstaunlicherweise von ihren Rückenschmerzen „völlig frei“, ebenso von einem unangenehmen Druck im Hals, bedingt durch ihre Thyreoditis. Darüber hinaus haben „Verspannungen im Kiefer, Nacken und Füßen deutlich nachgelassen“. Zumindest zeitweilig war „der linke Fuß schmerzfrei. Der Stoffwechsel funktioniert super gut. Der Rücken ist stabil. Ich fühle mich vital und kraftvoll, einfach wohl in meiner Haut, bin innerlich ruhig und entspannt.“ Bei uns habe sie „aufgetankt. In den letzten Jahren konnte ich nicht mehr meditieren. Jetzt ist es ganz anders. Ich schließe die Augen – und die inneren Räume öffnen sich wieder.“ Auf elfstufigen Schätzskaalen (von -5, „viel schlechter“, über 0, „unverändert“, bis +5, „viel besser“) gab Sigrid den Veränderungen ihrer seelischen Verfassung den Höchstwert +5, ihrer seelischen Verfassung und ihres Allgemeinbefindens jeweils +4.

Adam* (62)

Morbus Parkinson, Polyneuropathie, Borreliose, Herzrhythmusstörungen

Der 62jährige Heilpraktiker für Psychotherapie leidet seit zweieinhalb Jahren an der gefürchteten Parkinson-Krankheit, die aus schulmedizinischer Sicht als unheilbar gilt. „Erstes noch unerkanntes Symptom vor vielen Jahren war Riechverlust. Vor über zwei Jahren kam ein leichtes Zittern der linken Hand dazu. Im August 2012 wurde zweifelsfrei Parkinson diagnostiziert und mir wurden Medikamente verschrieben, die ich erst ein halbes Jahr später einzunehmen begann (zunächst Pramipexol, dann Trivastal). Davor machte ich eine Ayurveda-Kur für drei Wochen in Sri Lanka und glich meinen Vitamin-D3-Spiegel aus. Beides trug dazu bei, dass meine schleichenden Ängste, Unsicherheiten und leichten Depressionen nachließen.“

Die Einschränkungen, die ich jetzt hauptsächlich erlebe, sind mentaler und sprachlicher Art, in Form von leisem undeutlichem Sprechen, mangelnder geistiger Präsenz und Empathieverlust“.

Eine im Mai 2014 festgestellte Polyneuropathie, eine Schädigung peripherer Nerven, führt zu zunehmenden Missempfindungen und Taubheitsgefühlen in beiden Füßen.

Auch Durchschlafstörungen und Herzrhythmusstörungen (Vorhofflimmern) belasten Adam.

Manchmal fällt es ihm „schwer, mich klar und deutlich auszudrücken, und mir fehlen die Worte. Stressige Situation machen mir Angst und verstärken das Zittern.“

Der Alltag ist im großen und ganzen noch unproblematisch: Ich kann normal laufen, Fahrrad und Auto fahren. Im Februar 2014 habe ich eine Kur gemacht mit hochdosierten Nahrungsergänzungsmitteln, u.a. mit



Glutathion, Alpha-Liponsäure, verschiedenen Vitaminen und L-Carnithin. Mental und stimmungsmäßig geht es mir seit einiger Zeit phasenweise etwas besser. Für meine Füße habe ich Natron-Fußbäder genommen. Jetzt habe ich noch Kokosöl bestellt.* Vielerlei weitere Therapieversuche schlossen ein: eine Panchakarma-Kur, mit Darmreinigung, auf Sri Lanka; Entsäuerungskur, Darmfloraaufbau, Leber- und Nierenentgiftung. Zur Zeit nimmt Adam ein: Omega-3, L-Carnithin, Alpha-Liponsäure, Vitamin D 3 und einen Multivitamincomplex. Seit über einem Jahr verzichtet Adam auf „Reis, Kartoffeln, Milchprodukte, Karotten und Äpfel, weil ein Bluttest eindeutige Unverträglichkeiten aufgedeckt hat, obwohl ich keine auffälligen Symptome habe, abgesehen von einem zu dünnen Stuhlgang.“

Morbus Parkinson, eine der häufigsten Erkrankungen des Nervensystems, verdankt ihren Namen dem britischen Arzt James Parkinson, der 1817 erstmals die typischen Symptome ausführlich beschrieb. Die langsam fortschreitende neurologische Erkrankung, an der bis zu 400'000 Menschen in Deutschland leiden, betrifft vor allem bestimmte Teile des Gehirns: Diese weisen einen Mangel an dem Botenstoff Dopamin auf, da dopaminhaltige Nervenzellen aus bisher noch ungeklärten Gründen nach und nach absterben. Hirnbereiche mit solchen Zellen kontrollieren willkürliche und unwillkürliche Bewegungen; Bewegungsstörungen gehören daher zu den typischen Hauptsymptomen. Erst seit kurzem ist bekannt, dass bei Parkinson außer dem Gehirn auch andere Teile des Nervensystems betroffen sind, z. B. im Magen-Darm-Trakt - sogar erheblich früher als im Gehirn. Somit können viele weitere Symptome erklärt werden, wie Verdauungsstörungen oder Riechstörungen, die lange vor Bewegungsstörungen auftreten.

Die konventionelle Therapie steht auf mehreren Säulen: medikamentöse Therapie u.a. mit Dopamin-Ersatzmitteln



und Abbauhemmern, Krankengymnastik, Sprachübungen (Logopädie) und Bewegungsübungen. Seit Anfang der neunziger Jahre bietet sich als operative Möglichkeit die „tiefe Hirnstimulation“ an, bei der dem Patienten ein programmierbarer Impulsgenerator („Hirnschrittmacher“) eingesetzt wird. Andere Ansätze wie Gentherapie und Implantation von fetalem Hirngewebe befinden sich noch im Entwicklungsstadium.

Schulmedizinisch gilt Morbus Parkinson als „progrediente“, unerbittlich fortschreitende Erkrankung; Verschlechterungen sind angeblich irreversibel – unumkehrbar. Um so wundersamer erscheint, was Armin im Campverlauf erlebte: Tatsächlich „ließen die Symptome ein wenig nach“, wie er abschließend in einem Patienten-Fragebogen angab: „Phasenweise zitterte ich weniger.“ Zudem haben seine Herzrhythmusstörungen immerhin „ein wenig“ nachgelassen, wohingegen die Symptome seiner Borreliose und Polyneuropathie unverändert fortbestanden. Nicht weniger wichtig war für Adam, wie sich die Campteilnahme auf sein Allgemeinbefinden auswirkte: Er habe eine „neue Perspektive in Bezug auf Therapie“ erhalten, seine „innere Kraft (Potential) und Stärke wiederentdeckt“ und „Hoffnung auf einen Durchbruch“ geschöpft, notierte er am vorletzten Camptag. In

besonderem Maße half ihm dabei offenbar die „Pilotwal Sound Therapie“ des Ehepaars Frank und Sandra Hierath im Hallenbad des Camphauses, wo Adam, rücklings in den Armen der Therapeutin im körperwarmen Wasser liegend, sanft bewegt wurde, während ihm über Unterwasserlautsprecher Originallaute von freilebenden Delphinen zugespielt wurden. Das war „mein Durchbruch: Endlich habe ich die richtige Therapie gefunden, bei der ich meine Energie rauslassen kann – aufs Wasser schlagen, rumtoben, schreien, meine Erstarrung in Fluss bringen“. So „finde ich zurück in meine Kraft. Wasser ist für mich ein optimales Element“.

Foto li., von re. nach li.: Teammitglieder Ralf Ehmke, Birgit Krämer, Maja Petzold, Harald Wiesendanger; kniend: Luis Rojas-Arteaga.

Erna* (63)

Polymyalgie, Kniebeschwerden, LWS mit Rückenschmerzen

Anfang 2012 wurde bei der kaufmännischen Angestellten eine Polymyalgia rheumatica (PMR) diagnostiziert: eine entzündlich-rheumatische Erkrankung, die zu Schmerzen der Muskulatur, vor allem des Schulter- und des Beckengürtels führt und mit ausgeprägten Entzündungszeichen im Blut einhergeht. Bei Erna führte die PMR zu „Dauerschmerzen in Muskeln und Gelenken“. Seit rund zehn Jahren schmerzen beide Knie, die von einem Meniskusschaden betroffen sind. Vor 15 Jahren wurde ein Lendenwirbelsyndrom festgestellt, das für andauernde Rückenschmerzen sorgt.

Kortison, Schmerzmittel und Massagen linderten die Beschwerden kaum bis gar nicht.

Wie Erna gegen Ende der Therapiewoche angab, haben ihre Schmerzen zumindest „ein wenig“ nachgelassen; deshalb konnte sie Medikamente niedriger dosieren. Ihre psychische Verfassung hellte sich auf: um zwei Punkte auf einer elfstufigen Schätzsкала. Wie mehrere Therapeuten berichteten, seien Ernas Beschwerden zumindest während der Heilsitzungen zeitweilig völlig verschwunden.



Peter* (64)

chronische Rücken-, Kopfschmerzen, Sodbrennen

Seit einem Vierteljahrhundert macht dem Kfz-Meister Sodbrennen zu schaffen: Vor allem nachts spürt er ein „starkes Brennen und Rücklauf von Magensaft“. Bullrich-Salz und andere Säurehemmer halfen kaum.

Seit rund 15 Jahren leidet Peter zudem an „starken Schmerzen“ in Gelenken und „vor allem im Rücken“.

Seit etwa einem Jahr quälen ihn „zeitweise“ Kopfschmerzen. Dagegen nimmt er Thomapyrin ein, „das einzige Schmerzmittel, das ich vertrage“.



Nein, er könne keinerlei Verbesserung berichten, gab Peter abschließend an: Kopfschmerzen, Rückenbeschwerden, Sodbrennen beständen unvermindert fort. Seine körperliche Verfassung und sein Allgemeinbefinden hätten sich eher noch leicht verschlechtert, nur seelisch gehe es ihm etwas besser. In sonderbarem Widerspruch dazu berichteten zwei Therapeuten aus Heilsitzungen mit ihm, am dritten und vierten Camptag habe er ihnen erklärt, sein Sodbrennen sei verschwunden. Hinderlich könnte gewesen sein, dass es Peter schwerfiel, sich auf das Campgeschehen einzulassen, sich zu entspannen und zu öffnen: Zwischendurch reiste er ab, um sich einen Tag lang auf einen wichtigen beruflichen Termin zu Beginn der darauffolgenden Woche vorzubereiten; erst zum Abschlussfest kam er nochmals.

Marlene* (64)

Depression, Asthma bronchiale, Übergewicht, Diabetes, Bluthochdruck, Cholezystolithiasis

Eine depressive Störung „zieht sich so durchs Leben“ der Rentnerin, wie sie sagt. Auslöser könnte ein sexueller Missbrauch gewesen sein, als sie 17 war. Im Sommer 2011 verstärkte sich die Depression, nachdem kurz hintereinander beide Eltern und die Schwester verstorben waren. Von da an war Marlene „vollkommen antriebslos und lag fast nur noch im Bett“. Etliche Antidepressiva „haben wenig gebracht“, lediglich Valdoxan, das sie seit kurzem einnimmt, hat Schlafstörungen und Antrieb „etwas verbessert“. Eine Selbsthilfegruppe „tut mir sehr gut“. Seit Mitte der sechziger Jahre leidet Marlene an Asthma bronchiale – „mal ist es besser, mal schlechter“, verstärkt bei körperlicher Anstrengung und psychischer Belastung. Täglich nimmt sie dagegen Kortison-tabletten und benutzt Sprays.

„Eigentlich schon immer“ kämpfte Marlene gegen Übergewicht: „Mit Diäten ging es ständig rauf und runter. Ich hatte schon mal 45 kg abgenommen – acht Jahre später waren wieder 70 kg drauf.“ Bei einer Körpergröße von 1,57 m wiegt sie momentan 130 Kilo. Marlene selbst vermutet „Frustessen“ dahinter: Damit versuche sie ihre „starken Gefühle zu kompensieren“.

Laut Befundbericht einer Klinik vom Juli 2014 liegen außerdem Diabetes mellitus, eine arterielle Hypertonie sowie eine Cholezystolithiasis vor, bei der sich in der Gallenblase Steine bilden.

Ihr Asthma sei „völlig verschwunden“, notierte Marlene bei Campende in einen Patienten-Fragebogen. Die Beschwerden wegen ihrer Lendenwirbelsäule und des Reizdarms hätten „deutlich nachgelassen“. Aber auch „psychisch geht es mir wesentlich besser“ (Höchstwert +5 auf einer elfstufigen Skala zur Selbsteinschätzung). „Ich bin zuversichtlicher geworden, denke positiver“. Während der Campstage, so befand ein Teammitglied, „hat sie zum ersten Mal in ihrem Leben erfahren, dass sie von Anderen angenommen wird“.



Cornelia* (78)

Herzbeschwerden, HWS-, LWS-, Karpaltunnelsyndrom, Schulterschmerzen

Die ursprüngliche Version dieses Berichts dokumentierte ausführlich, welche verblüffenden Fortschritte Cornelia* während dieses und mehrerer weiterer Camps machte. Ihre Diagnosen: Herzbeschwerden; bei Belastung Atemnot und rasche Erschöpfung; ein Hals-, Lendenwirbelsäulen- und Karpaltunnelsyndrom, die starke Schmerzen in Schulter, Nacken und Rücken verursachen. Ihr Sohn, ein ehemaliges Mitglied des „Auswege“-Teams, zwang uns allerdings über eine Anwaltskanzlei unter Verweis auf die DSGVO dazu, im nachhinein sämtliche personenbezogenen Angaben zu entfernen – offenkundig aus Wut über seinen Ausschluss aus dem Team. Er erreicht damit, dass wir der Öffentlichkeit an dieser Stelle leider nicht mehr ein besonders beeindruckendes Fallbeispiel dafür vorstellen können, wie gut unkonventionelle Medizin chronisch Kranken selbst in hohem Alter tun kann. Dies zur Erklärung, warum unser Campbericht hier unvollständig bleibt.



“Oase des Wohlwollens”

Stimmen von Teilnehmern des 19. “Auswege”-Camps nahe Kassel (Juli 2015)

„Mir haben die Atmosphäre und die Hilfsbereitschaft hier im Camp sehr gefallen. Man kam sich vor wie in einer kleinen, abgeschiedenen Oase des Wohlwollens. Es ist schön, Therapeuten zu treffen, die so in ihrer Tätigkeit aufgehen.“

Mutter von Marvin* (5, globale Entwicklungsverzögerung, gestörte Sprachentwicklung)

„Einige Therapeuten haben mir eine neue, andere Sichtweise eröffnet, die mir/uns bei der Bewältigung des Alltags sicherlich gut helfen kann.“

Mutter von Ulla* (12, Absencen-Epilepsie)

„Man hat gemerkt, dass sich die Therapeuten sehr viel Mühe geben und sich sehr herzlich um einen kümmern. Das sind ganz tolle Menschen, und ich bin froh, sie kennengelernt zu haben.“

Vera* (15, Anorexie, Depression)

„Die Therapeuten waren total engagiert – sie strahlen alle so viel Ruhe und Liebe aus, das ist wundervoll. Die Erfahrungen, die ich hier im Camp gemacht habe, waren für mich sehr wertvoll und bereichernd. Auch haben wir ein paar sehr nette Bekanntschaften gemacht.“

Mutter von Vera*



„Unzufrieden: mit nichts. Im Camp herrscht eine liebe- und respektvolle Atmosphäre. Jeder darf sein! Das tut einfach gut. Wir konnten Kraft und Energie schöpfen und mit in den Alltag nehmen. Das ist eine ganz besonders wertvolle Erfahrung. Insgesamt eine tolle Organisation. Termine werden eingehalten, das Rahmenprogramm ist abwechslungsreich. Lob an die Küche!“

Mutter von Armin* (20, Angelman-Syndrom)

„Es war ein tolles Camp, in sehr netter Umgebung mit sehr netten Gastgebern. Ein „Auswege“-Camp ist wirklich eine gute Gelegenheit, an sich zu arbeiten und auch verschiedene Heilmethoden kennenzulernen,

um dann weitere Schritte machen zu können. Die ‚geballte‘ Energie dieses Camps trägt auch ohne Therapiesitzungen zum weiteren Heilprozess bei. Vielen Dank, dass es so etwas gibt!“

Dora* (43; chronische Erschöpfung, Wirbelsäulensyndrom u.a.)

„Wunderschön, so eine kleine Gruppe!“

Pamela* (50, Depression nach Verlusttrauma u.a.)

„Besonders geschätzt – und mich dabei rundum wohlgefühlt – habe ich das Ineinandergreifen der einzelnen Behandlungen. Das Team empfand ich als sehr harmonisch und hervorragend abgestimmt. Alle Therapeuten wandten ihre Fähigkeiten liebevoll und mit großer Tiefe an. Ich bin sehr beeindruckt und berührt.

Meine Hoffnung war gewesen, dass ich in meinem Körper ankomme, alte Konzepte über Bord werfen kann, die Angst einschränken oder loslassen kann, Visionen für ein Leben ohne Angst zu finden. Genau das habe ich hier bei euch gefunden. Ich bin mir sicher, dass ich neue Wege gehen werde, einen ‚Ausweg‘ gefunden habe.

Letztendlich finde ich es schwierig (und mag es auch nicht), einen einzelnen Therapeuten hervorzuheben, weil das Gesamte absoluten Sinn für mich ergab: die Gespräche mit euch, die Akupunktur, die Arbeit im Wasser (niemals hätte ich geglaubt, so tief zu vertrauen!!!), die wunderbare Klangwelt; Töne, Massage, Hände, die meine Chakren öffnen, mein Herz, meine Zellen.

Danke für die wunderbare Organisation!!! Und vor allem für den so sehr liebevollen Umgang, der zu uns Patienten übergeschwappt ist, der uns schließlich alle miteinander verbunden hat. Jeden Tag habe ich mich aufs Neue auf euch alle gefreut. Danke auch für den ‚Morgenkreis‘, der mir als Ritual Halt gegeben hat.“

Sigrid (59; Missbrauchstrauma, Essstörung, Wirbelsäulensyndrom)



„Super! Schon die Atmosphäre ist heilsam – liebevoll, freudig, alle integrierend. Sehr gute, kompetente Therapeuten, die sich engagieren und Nähe zulassen.“
Hanna* (61; Rückenbeschwerden, Hashimoto u.a.)

„Interessantes, innovatives, mutiges Konzept, vielfältige Angebote, guter Preis.“
Adam* (62; Morbus Parkinson u.a.)

„Von so etwas hatte ich noch nie gehört, meine Therapeutin machte mich auf die ‚Auswege‘-Camps aufmerksam. Ich war mehr als zufrieden. Von jedem Therapeuten fühlte ich mich voll auf verstanden. Super fand ich, dass wir uns die Therapeuten selbst aussuchen durften. Auch den ‚Morgenkreis‘ fand ich immer so schön. Wenn ich die Energien in dem Kreis wahrnahm, hatte ich Gänsehaut und Tränen in den Augen. Einfach toll! Ich nehme ganz viel mit. DANKE FÜR ALLES!

Marlene* (64; Depression, Asthma bronchiale, Adipositas, Diabetes, Bluthochdruck, Cholezystolithiasis)



„Auch dieses ‚Auswege‘-Camp

habe ich wieder sehr genossen und bin dankbar, dass ich hier sein durfte, wieder aufgebaut und richtig flottgemacht wurde. Besonders schön war für uns Patienten die Harmonie der Therapeuten, die sie an uns weitergegeben haben. Danke, danke, danke für ALLES.“

Hermine* (77; Herzbeschwerden; HWS-, LWS-, Karpaltunnelsyndrom, Schulterschmerzen)



Fotos o.: Szenen vom traditionellen „Abschlussfest“ am vorletzten Campstag.