

44. Therapiecamp der Stiftung Auswege

„Wie im Paradies“



Schwere psychische Belastungen hatten zehn Patienten ins 44. „Auswege“-Therapiecamp mitgebracht - und ausnahmslos alle profitierten von ihrer intensiven Begegnung mit unkonventioneller Medizin, dank des ehrenamtlichen Einsatzes von 12 Psychotherapeuten, Heilpraktikern, Heilern und weiteren Fachkräften. Foto unten: unsere Campfamilie am Schlusstag.



Vom ersten Moment an ins Paradies versetzt“ fühlte sich die 70-jährige Emma*, als sie Ende Juni 2026 an unserem 44. Therapiecamp im Schwarzwald teilnahm – nach 12 „alternativen“ Heilsitzungen innerhalb von acht Tagen. „Was hier passiert, war für mich unvorstellbar – es hat mich aus dem Loch herausgeholt“, so schwärmt sie. „Das Loch“: das waren ein schweres Trauma und Depressionen nach sechs Kindheitsjahren voll schlimmstem sexuellem Missbrauch.



In ähnlich tiefen „Löchern“ steckten neun weitere Teilnehmer. Ausnahmslos alle – die jüngste 43 Jahre alt, die älteste 70 - waren „multimorbid“. Rund 60 Diagnosen brachten sie mit, im Schnitt 6 pro Teilnehmer.

Am häufigsten, bei 6 Betroffenen, lagen Depressionen vor. 5 Teilnehmer waren chronisch erschöpft. Schwere Traumatisierungen (PTBS) belasteten 4 – sei es durch sexuellen Missbrauch oder häusliche Gewalt. Es folgen Ängste und/oder Panikattacken sowie Schlafstörungen (jeweils 4). Aber auch schwere körperliche Leiden machten den meisten Hilfesuchenden zu schaffen: etwa COPD, Wirbelsäulensyndrome, Hashimoto-Thyreoditis, Borreliose, Magen-/Darmbeschwerden, Schwermetallvergiftungen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten. 3 Teilnehmer wurden von andauernden Schmerzen gequält: sei es Migräne, Fibromyalgie oder Narbenschmerzen.

Beraten und behandelt wurden sie – bei hochsommerlichen Temperaturen (Beweisfoto s. oben rechts) - von einem 12-köpfigen Helferteam (s.u.), das ihnen ein breites Spektrum von unkonventionellen Heilweisen bot. Es reichte von Gesprächs-, Trauma- und Klangtherapie, Neurolinguistisches Programmieren (NLP) und systemische Aufstellung über Fußreflexzonenmassage, Tiefenentspannung, Meditation, Yoga, Waldbaden und Watsu im körperwarmen Wasser des hauseigenen Hallenbads bis hin zu Ernährungsberatung, energetischer Wirbelsäulengradigung und verschiedenen Formen Geistigen Heilens.



TEAM MIND&SOUL

gemeinsam begleiten - gemeinsam wachsen



Detlef Blaneck
Naturcoach



Martina Geutler
Heilpraktikerin PT
Heilerin



Alexandra Plattfaut
Ökotrophologin



Regine Haase
Heilpraktikerin PT
Heilerin



Heike Düppe
System. Therapeutin
Yogalehrerin



Karla Günther
Heilerin



Kristina Kragh
Schaman. Heilerin



Susanne Obert
Heilpraktikerin PT
Traumatherapeutin



Hermann Reißfelder
Heiler
Pädagoge



Mo Rösler
Watsu-Therapeutin



Heike Damm
Assistenz



Dr. H. Wiesendanger
Gründer
Stiftung Auswege



Katrin Lindenmayr
Camporganisation



persönlich • achtsam • wertschätzend • immer für dich da



Für ihre ehrenamtliche Mitwirkung bedankt sich die Stiftung Auswege ganz herzlich

bei: Regine Haase und Dr. Susanne Obert-Holdenrieder (Psychotherapie); Martina Geutler, Karla Günther, Kristina Kragh, Hermann Reißfelder (Geistiges Heilen); Detlef Blaneck (Naturpädagoge); Heike Düppe (Yoga, Aufstellungen, Klangmassage, Mantrasingen); Alexandra Plattfaut (Ernährungsberatung); Mo Rösler (WasserShiatsu/ Watsu).

In abschließend ausgefüllten Fragebögen gaben ihnen die Teilnehmer Bestnoten:

Sie erlebten unsere Teammitglieder als „kompetent“, „vertrauenserrückend“, „überzeugend“, „bescheiden“, „unaufdringlich“ und „einfühlsam“ – und würden sie weiterempfehlen.

Durchschnittsnoten zwischen 1 und 2 erhielten unsere Therapeuten sowohl für ihre therapeutischen Fähigkeiten als auch für ihr Verhalten gegenüber den Hilfesuchenden.

(Fotogalerie auf S. 2: unser Campteam.)

Ferner anwesend waren Heike Damm (Organisationsassistentin) sowie Katrin Lindenmayr, Camporganisatorin und Leiterin der „Auswege“-Geschäftsstelle.

Dank Spenden konnte die Stiftung Auswege diesmal fünf bedürftigen Hilfesuchenden eine Teilnahme ermöglichen; wir bezuschussten die Kosten für Unterkunft, Verpflegung, Beratung und Behandlung.



Von den Campteilnehmern mit der Durchschnittsnote 1,1 bedacht: unser Camphaus, eine Waldpension auf einer Schwarzwaldlichtung, und seine idyllische Umgebung.





Verfolgte das Campgeschehen sichtlich zufrieden:
der „Auswege“-Kuschelbär.

Verblüffende Fortschritte

Blitzschnelle, vollständige, dauerhafte Genesungen binnen neun Camptagen: das erwartete unter den Teilnehmern niemand. Der Rede wert sind aber auch Besserungen unterhalb des „Wunder“-Status - zumal bei Patienten, denen ihre gesundheitlichen Belastungen zuvor jahrelang die Lebensfreude vergällt hatten, trotz reichlich Schulmedizin. Aus abschließend ausgefüllten Fragebögen geht hervor:

- Bei Campende fühlten sich 3 Patienten **„völlig symptomfrei“** – erlöst von Depression, von einer Paranoiden Psychose, von chronischen Schmerzen im linken Knie.
- **„Deutlich nachgelassen“**, so berichteten 7 Teilnehmer, haben Ängste, chronische Erschöpfung, Depression (2x), psychogene Herzbeschwerden, eine bipolare Störung.
- Immerhin **„ein wenig nachgelassen“** haben andauernde Stimmungsschwankungen, chronische Erschöpfung (2x), Migräne, ständige Magen-/Darmbeschwerden, COPD und eine chronische Sinusitis.



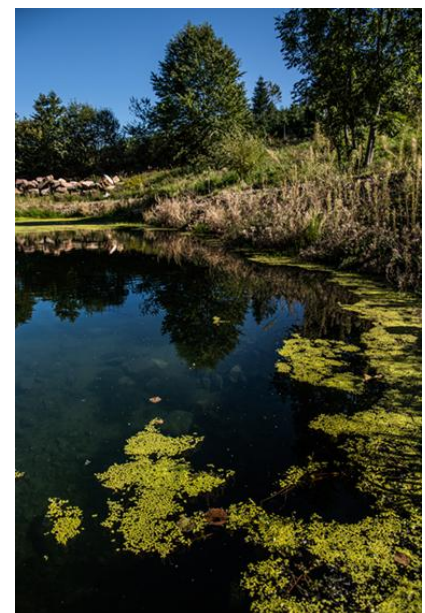
Der traditionelle
„Morgenkreis“:
Mit ihm beginnt
ein typischer
Campstag.





Allerdings verschwand im Campverlauf nicht jedes Symptom: Schlafstörungen (3x) bestanden bei drei Teilnehmern unvermindert fort. Dazu dürften allerdings die Hitzewelle während der gesamten Campwoche, das ungewohnte Bett, manche nächtliche Ruhestörung und ein allmorgendlich hyperaktiv krähender Hahn beigetragen haben.

Um die erreichten Veränderungen zu messen, kamen unter anderem elfstufige Skalen zum Einsatz; sie reichten von -5 („viel schlechter geworden“) über 0 („unverändert“) bis +5 („viel besser geworden“). Auf diesen Skalen schätzten die Teilnehmer am Ende ein, wie es ihnen im Vergleich zum Anreisetag ging. Dabei ergab sich immerhin ein Durchschnittswert von **+3,2** bei der Frage: „Wie geht es Ihnen heute alles in allem, verglichen mit dem Zustand vor Beginn des Camps?“ (Vier Teilnehmer kreuzten hier +4 an, zwei weitere sogar +5.) Hinsichtlich der körperlichen Verfassung lag der Wert bei **+1,8**. **Noch deutlicher hatte sich die seelische Verfassung gebessert: +3,6. (Drei Teilnehmer vergaben hier den Höchstwert +5, zwei weitere nannten +4.)** Das sind beachtliche Zahlen, angesichts der Tatsache, dass alle Teilnehmer seit längerem als „therapieresistent“ gegolten hatten, allen ambulanten und stationären Maßnahmen zum Trotz.



Viel wichtiger als der Stand am Camptag 9 ist uns allerdings, wie es unseren Teilnehmern an den Tagen 10 ff. ergeht – nach ihrer Heimkehr, zurück im Alltag, unter dem erneuten Einfluss jener pathogenen Faktoren, die sie bei der Anreise eine kurze Weile hinter sich gelassen hatten, und in ständiger Versuchung, zu ungesunden Routinen zurückzukehren. Wie unsere Nachbefragungen seit Jahren zeigen, halten erzielte Fortschritte am ehesten bei jenen Teilnehmern an, die sich während der Campwoche zutiefst bewegen und dazu motivieren lassen, Denkmuster und Verhaltensgewohnheiten zu überdenken und abzulegen, die ihnen nicht gut tun, und neue Wege einzuschlagen. Andernfalls sind Rückfälle wahrscheinlich, und das „Auswege“-Camp bleibt eine nette touristische Episode mit beachtlichem Wellnesswert. Nicht „Wie geht es dir heute?“, sondern „Wie viel nimmst du mit?“ ist die Frage, die uns am meisten umtreibt, wenn wir uns von unseren Patienten verabschieden. Auch insofern macht dieses 44. Camp Mut (s.u. „Stimmen von Teilnehmern“).

Aus Datenschutzgründen ersetzen wir die Namen von Teilnehmern im Folgenden durch Pseudonyme, gekennzeichnet mit einem *.

Von langjährigem Ballast befreit

In besonders erfreulichem Maße profitierten drei Teilnehmer, die bei Campende feststellten, sie seien „völlig symptomfrei“ geworden – unter anderem der 47-jährige Thomas*, der nach eigenen Angaben „schon immer, phasenweise zunehmend“, an Depressionen gelitten hatte. Seit über 30 Jahren hatte Sandra* (49) mit einer paranoiden Psychose gekämpft; davon endlich frei zu werden, half ihr das Therapiecamp: „In dieser freiheitlichen Atmosphäre konnte ich spüren, wer ich wirklich bin. Das ist ein Geschenk.“ Und bei Herbert* (58) ließen nicht nur Depressionen nach, die ihn „seit frühester Kindheit“ belastet hatten - hartnäckige Schmerzen im linken Knie wurde er vollständig los, wie er in einem Fragebogen notierte.



Feste Bestandteile
des Campprogramms:
Vorträge, Yoga.



„Eine wundervolle Heilreise“ - Stimmen von Teilnehmern

„Danke für diese wundervolle Heilreise. Das in Worte zu fassen, was ihr mir geschenkt habt, ist schier unmöglich. Mein Herz fließt über und ich bin sehr tief berührt, getragen von tiefer Glückseligkeit.“

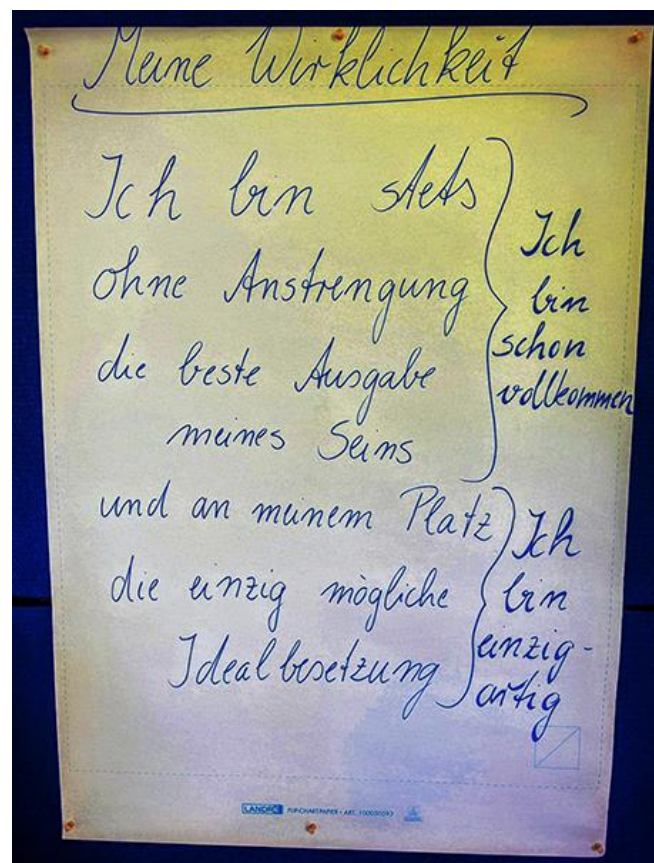
Dieses Camp hat die Wende meines Lebens gebracht. Es ist, als wäre innerlich ein Knoten geplatzt. “

Anita* (49; chronische Migräne, Entwicklungstrauma, chronische Erschöpfung, Schlafstörungen; Skoliose, Magen-/Darmstörung.)

„Es war eine Heilungsgemeinschaft – ein Paradies für mich“

„Was ich nach meiner Ankunft im Camp als erstes wahrgenommen habe, war die Achtsamkeit der Therapeuten und die gegenseitige Wertschätzung. Es war eine Heilungsgemeinschaft. Mit allem und allen, den Menschen, der Ort, die Gebäude, die Hühner, die Landschaft ... Das alles hat für mich zur Heilung beigetragen – wie auch die völlige Freiheit, zu wählen und in keinsten Weise zu etwas manipuliert zu werden. Es gab vielfältige Angebote ohne Druck. Für jeden etwas dabei.“

Für mich war es unvorstellbar, was hier passiert. Vom ersten Moment an fühlte ich mich ins Paradies versetzt.





**Spaziergehen und Wandern
in herrlicher Schwarzwaldlandschaft:
in neuer, tiefer Verbindung mit der Natur
unterwegs zu sich selbst.**

Ich bin unendlich dankbar, dass mir das begegnet ist und ich teilnehmen konnte. Es hat mich aus dem Loch herausgeholt.

Diese Stiftung entspricht dem, was ich mir unter heilendem Zusammensein schon lange vorgestellt habe.“

Emma* (70; Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS), Depression; chronische Schmerzen, Fibromyalgie, Narbenschmerzen nach Brustamputation)

„Es war liebevoll, offen, herzlich, authentisch. Mit kompetenten, vielseitigen Therapeuten, die Patienten auf Augenhöhe begegneten.“

Renate* (43; akute Belastungsreaktion, chronische Erschöpfung; Hashimoto-Thyreoditis, Endometriose, PMS, Myome, Fibroadenom, hohe Infektanfälligkeit)

„Es war sehr gut, insbesondere der Standort. Naturnah, gute Organisation, freundliche Gastfamilie, leckeres Essen, wertvolle Informationen.“

Thomas* (47; chronische Erschöpfung, Depression, Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS), Schlafstörung, innere Unruhe, Sinnleere, Ängste, Panikattacken)



„Immer die Selbstermächtigung im Blick“

„Die Organisation war ganz hervorragend. Sehr gut: das Zusammenspiel der Therapeuten, viele verschiedene Ansätze. Immer die Selbstermächtigung im Blick. Eine wohltuende, berührende Atmosphäre. Dieses Camp ist ein ganz wertvolles Geschenk.“

Bernhard* (62; Depression, chronische Erschöpfung, Schlafstörungen, Ängste; COPD, chron. Sinusitis, Borreliose, Rückenbeschwerden (LWS/HWS))

„Eine traumhafte Erfahrung“

„Für mich war es hier ein großes ‚Fallenlassen‘ und ein großes ‚Aufgefangenwerden‘, das unheimlich gut tut. Alles war sehr heilsam, erfüllend und festigend. Ganz überwältigend war für mich das Watsu – eine traumhafte Erfahrung.“

Ulla* (62; Burnout, Ängste, Panik, psychosomatische Herzbeschwerden, Magen-/Darmbeschwerden, Knoten und Zysten in der Schilddrüse)

„Es entstand eine Kraft, welche die Teilnehmer miteinander verband – ganz

ohne Druck. Was die Küchenbienen an frischem Essen zauberten, war fantastisch. Zu Unzufriedenheit gab es für mich keinen Grund.“

Heinz* (64; rez. Depressionen, bipolare Störung, Ängste)



„Wertschätzende Begegnungen auf Augenhöhe“

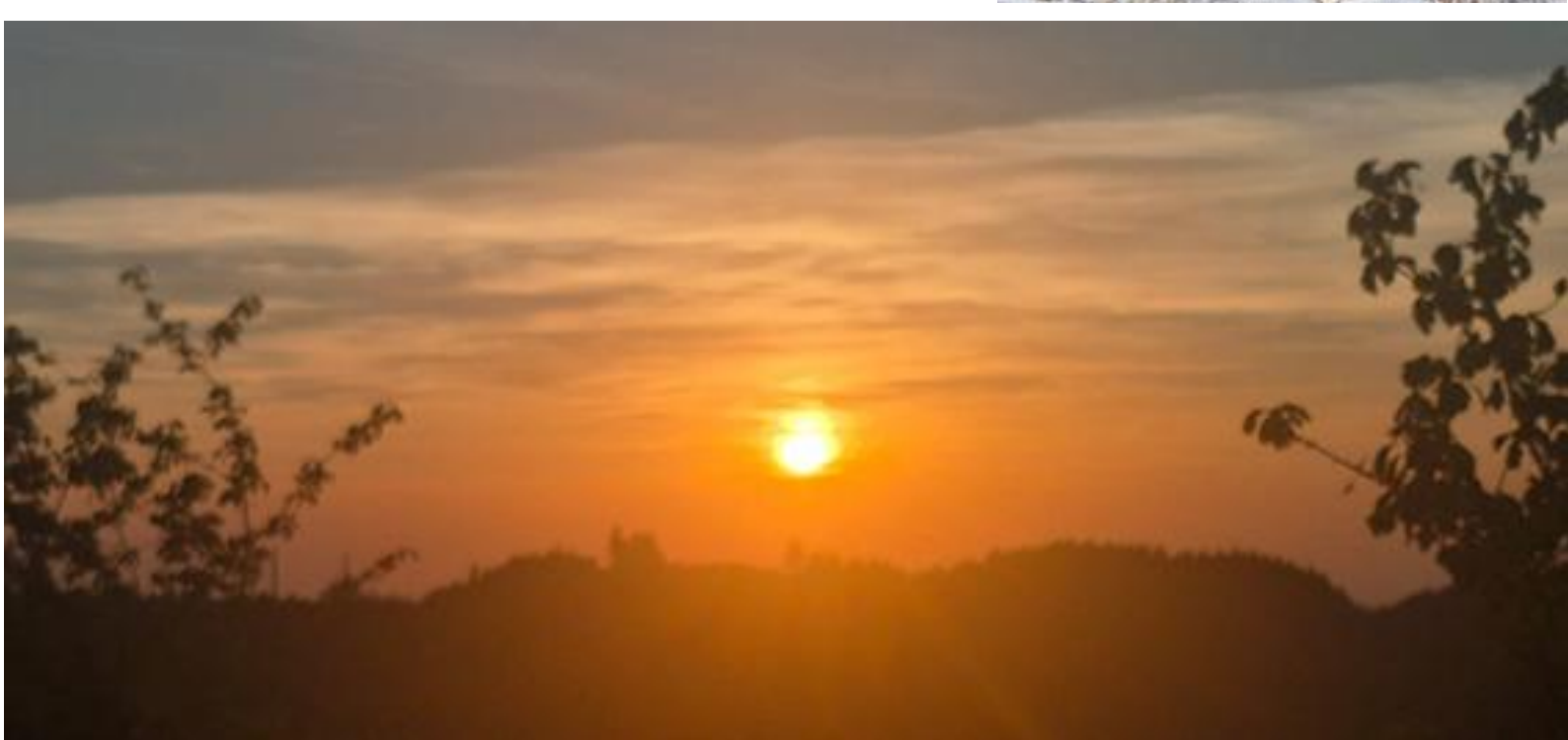
„Was ich sehr schätze: dieses Konzept des Freilassens, der Eigenverantwortlichkeit. Dass es überhaupt so ein Angebot gibt, bei dem Therapeuten, Ärzte, Heiler gemeinsam und ehrenamtlich mitwirken. Dass sie den Klienten auf Augenhöhe, in Wertschätzung begegnen.“

Sabine* (64; chronisches Erschöpfungssyndrom (CFS), Fibromyalgie, div. Allergien)

„Spüren, wer ich wirklich bin“

„In dieser freiheitlichen Atmosphäre konnte ich spüren, wer ich wirklich bin. Das ist ein Geschenk.“

Sandra* (66; traumatisiert durch unheile Herkunftsfamilie; hohe Stressanfälligkeit; paranoide Psychose, z.Zt. stabil)





Heil werden - Unsere nächsten Therapiecamps 2027

19. - 27. Juni

für psychisch
belastete
Erwachsene

31.7 - 8.8.

für chronisch Kranke
mit beliebigen
Diagnosen

Infos/Anmeldung: <https://www.stiftung-auswege.de>