

36. Sommercamp der Stiftung Auswege



„Einzigartiges Konzept“

Spenden ermöglichten vier bedürftigen Patienten die Teilnahme.



Nicht einmal kühles, verregnetes Herbstwetter und eine Erkältungswelle schafften es, das heilsame Miteinander zu sabotieren: Beim 36. „Auswege“-Camp, das vom 17. bis 25. September 2022 in Oberkirch/Schwarzwald stattfand, machten 14 von 16 psychisch schwer Belasteten Fortschritte wie zuvor seit Monaten und Jahren nicht.



Betreut von drei Ärzten, zwei Heilpraktikern sowie einer Psychotherapeutin, einer Psychologischen Beraterin, mehreren Heilern und weiteren Fachkräften, erlebten sie nach eigenen Angaben „deutliche“ Besserungen von langwierigen Depressionen, von Ängsten und Panikattacken, von Burnout, von mangelndem Selbstvertrauen, von chronischen Schlafstörungen, von jahrzehntelangen Schmerzen. Bei einer Epileptikerin traten keinerlei Anfälle mehr auf. Ebenfalls „vollständig symptomfrei“ fühlte sich eine begeisterte weitere Teilnehmerin, die depressiv und schwer erschöpft angereist war.

Und so belegen „Auswege“-Camps zum 36. Mal: Gerade bei chronischen Leiden erreicht unkonventionelle, ganzheitliche Heilkunde mitunter erheblich mehr als die Schulmedizin – vorausgesetzt, sie findet optimale Bedingungen vor, um ihre Stärken zu entfalten. Eine liebevolle therapeutische Gemeinschaft (Foto o.) bietet sie.



Unwahrscheinlich, aber wahr

Davon auszugehen, dass außerhalb der Schulmedizin langjährige Beschwerden binnen einer Woche verschwinden, ist unvernünftig – es von vornherein auszuschließen jedoch ebenfalls. Eine wundersame Ausnahme von der Regel erlebte im „Auswege“-Camp jedenfalls die 37-jährige Doris*. Im September 1987 war bei ihr eine Epilepsie festgestellt worden. Rund 30 Jahre lang nahm sie deswegen Medikamente ein. Trotzdem verschlechterte sich ihr Zustand kontinuierlich – bis sie sich 2016 entschloss, die Antiepileptika erheblich zu reduzieren. „Der Entzug hilft mir, freier zu sein.“ Eine erste Campteilnahme 2021 hatte sie darin bestärkt. Doch weiterhin traten Anfälle auf – bis zum ersten Wochenende des 36. Camps. Seither sei Doris „komplett anfallsfrei“, bestätigt ihre Mutter Marianne*, die sie nach Oberkirch begleitete. „Sie ist wach und aufgeschlossen – und fühlt sich so frei.“

Auch sich selbst hatte Marianne (57) als Patientin für eine Campteilnahme angemeldet. Sie klagte über Kopfschmerzen, war „müde und erschöpft“. Im August 2018 setzte eine Depression ein, die als „mittelgradig“ eingestuft wurde. Von alledem fühlte sie sich bei Campende „völlig“ erlöst – keine Niedergeschlagenheit mehr, keine Kraftlosigkeit, kein Kopfweh, wie sie abschließend in einem Patienten-Fragebogen angab. „Alles fühlt sich viel leichter an“, so schrieb sie. „Ich bin lebensfroher, in Vorfreude und Planung für die neue Zeit.“

Nicht minder verblüfft, was Manfred*, mit 75 Jahren der älteste Teilnehmer, im Campverlauf erlebte. Im Jahre 2010 hatte bei ihm eine Trigeminusneuralgie eingesetzt – so heftig, dass er deswegen schon öfters an Selbstmord dachte. Seit Jahren schluckt er ein verordnetes Antiepileptikum und Schmerzmittel. Die Medikamente verschaffen ihm etwas Linderung, indem

sie „Gesichtsmuskulatur und Unterkiefer entspannen“, so berichtete er. Trotzdem lebte er in ständiger „Angst vor dem nächsten Anfall“.

Deswegen vertraute sich Manfred während des Camps einer Geistheilerin an. Unmittelbar danach fühlte sich die betroffene Gesichtshälfte „total entspannt“ an, weitere schmerzhaft „Einschläge“ traten deutlich kürzer und schwächer auf. Davon ermutigt, wagte Manfred, seine Antiepileptika und Morphine abrupt abzusetzen. Bei früheren derartigen Mutproben hatten stets kognitive Störungen eingesetzt; Sprechen und Schreiben waren ihm schwergefallen. Angst und Panikattacken folgten. Doch diese gewohnten Entzugserscheinungen blieben diesmal aus. Seit den Heilsitzungen ist Manfred beschwerdefrei – für ihn „ein kleines Wunder“.



Nicht erlöst, aber „deutlich“ erleichtert

Bei zehn weiteren Teilnehmern ließen hartnäckige Symptome „deutlich“ nach, wie sie abschließend angaben. Fünf von ihnen waren mit Depressionen angereist: die 19-jährige Leonie*, die über den Verlust des Vaters nicht hinwegkam, der fünf Monate zuvor nach langer schwerer Krankheit verstorben war; die motorisch behinderte, emotional hochlabile Stella* (36); die 46-jährige Sabine*, die seit über einem Jahrzehnt immer wieder in depressive Phasen gerät; Karla* (48), die aus einer Flüchtlingsfamilie „mit vielen Traumata, Gewalt und hohem Leistungsdruck“ stammt; die Rentnerin Martha* (71), deren Leben sich seit Jahrzehnten „schwer anfühlt, ohne Antrieb und Freude“. Der leitende Camparzt, ein Psychiater, konnte ihnen abschließend bescheinigen, sich „komplett geöffnet“ und „stabilisiert“ zu haben, mit quälenden Problemen „ins Reine“ gekommen zu sein, ihre „gesamte Familiengeschichte aufgearbeitet“ zu haben.

Seit rund fünf Jahren belasteten die 29-jährige Lina* ausgeprägte soziale Ängste. „Wenn ich mit Menschen spreche, empfinde ich Anspannung und Unruhe.“ Im geschützten Rahmen der Campgemeinschaft legte sich diese Phobie verblüffend rasch. „Meine Ängste sind so gut wie weg“, notierte Lina bereits am zweiten Camptag in ihr Tagebuch. Zwei Tage später schwärmte sie: „Es ist so schön, vor einem Menschen zu stehen und mit ihm zu kommunizieren, ohne Anspannung und Angst zu spüren.“

Panikattacken, Burnout-Symptome, Anspannung, Schlafstörungen und Appetitlosigkeit hatten Nadja* (56) jahrelang zu schaffen gemacht. Auch diese Belastungen ließen „deutlich“ nach, wie sie vor ihrer Abreise befand. Am dritten Camptag hatten sie plötzlich heftige Schmerzen im Beckenbereich überkommen – „so heftig, dass ich mich kaum bücken, sitzen oder liegen konnte.“ Ein Heiler gab ihr Tipps zur Selbsthilfe. Daraufhin ließen, zu Nadjas Verblüffung, „meine Schmerzen nach, die Bewegungseinschränkung ging deutlich zurück.“

Widrige Umstände

Aber auch dies gehört zu einer ehrlichen Bestandsaufnahme: Nicht jeder Teilnehmer profitierte wie erhofft. Ein Reizdarm bestand unvermindert fort, ein Tinnitus ebenfalls. Eine Migräne verschlimmerte sich sogar erheblich, ebenso bohrende Schmerzen im Becken und Beinen.

Dass die Campbilanz nicht noch weitaus schlechter ausfiel, erstaunt in Anbetracht widriger Umstände: An sechs von neun Tagen drückte kühles Regenwetter auf die Stimmung. Obendrein erwischte eine Erkältungswelle einen Großteil der Campfamilie; Therapeuten und Patienten schnupften, husteten und fieberten, statt einander in Heilsitzungen wohl auf zu begegnen. Trotzdem machten sich am Ende nicht weniger Teilnehmer als sonst zufrieden und erfüllt auf den Heimweg.



Wie Teilnehmer das „Auswege“-Camp erlebten

„So toll aufgefangen“

„Alles prima – meine Erwartungen wurden übertroffen. Die Therapeuten begegneten mir auf Augenhöhe, als Menschen. Meine Tochter – die 19-jährige Leonie*, mit Verlusttrauma, Depressionen und sozialen Ängsten – „wurde hier so toll aufgefangen und konnte sich öffnen.“

Nadja* (56), kam mit chronischer Erschöpfung, Schlafstörungen, Ängsten/Panikattacken, Appetit-, Antriebslosigkeit

„Hilfreich und heilsam“

„Ich fand das Therapeutenteam sehr gut zusammengestellt; alle waren hilfreich und heilsam. Die Betreuung durch den leitenden Camparzt war hervorragend und vorbildlich. Ich freue mich, dass ich wieder ein Stück vorangekommen bin. Ein Dank an alle Mitwirkenden!“

Stella* (36), Cerebralparese, Gehbehinderung, emotionale Labilität u.a.



Verbindende Rituale. Links: In der Mitte eines „Heilkreises“, den alle Teilnehmer bilden, liegen Fotos von Abwesenden, die einbezogen werden / Loslass-Ritual: Im Feuer verbrennen Zettel, auf denen Teilnehmer zuvor geschrieben haben, was sie bedrückt. / Unten re.: Ein Geburtstagskind wird im gemeinsamen „Morgenkreis“ gefeiert.



„Begeistert von der positiven Energie“

„Dieses Jahr waren wir zum zweiten Mal im Camp. Erneut waren wir sehr angetan und begeistert von der positiven Energie hier, dank der Mitmenschen und der Umgebung. Zwischen allen so unterschiedlichen Charakteren bestand ein schöner Zusammenhalt.“

Marianne* (57), Depressionen, Ängste, chron. Erschöpfung, Schlafstörung, Bluthochdruck, Gürtelrose u.a.; kam mit ihrer 37-jährigen Tochter, die an Epilepsie leidet

„Heilung in liebevoller Atmosphäre“

„Ich fand alles sehr gut organisiert und strukturiert. Das Programm war gut gewählt – nicht zu vollgepackt und abwechslungsreich. Besonders hilfreich fand ich die spirituellen Heilungsansätze. Vielen Dank für diese tolle, außergewöhnliche Möglichkeit, in einer liebevollen Atmosphäre Heilung zu finden!“

Sabine* (46), Depression, chron. Erschöpfung, Migräne, Ischialgie



„Hervorragend organisiert“

„Dank des Zusammenhalts der (Camp-)Gemeinschaft und der schönen Umgebung konnte ich mich erholen. Das Gefühl, etwas Wichtiges und Wertvolles für mich getan zu haben, stärkt mich. Dass es dieses („Auswege“-)Angebot überhaupt gibt, ist beglückend und beruhigend. Beeindruckt bin ich von der hervorragenden Organisation.“

Karla* (48), Depression, Ängste, Zwänge u.a.



„Wunderbar versorgt“

„Mit den Therapeuten war ich sehr zufrieden. Das Angebot war sehr vielfältig, die Teilnehmer/innen sehr nett. Als ich krank im Bett lag, wurde ich wunderbar versorgt. Hier fühlte ich mich wohl und glücklich – vor allem, weil ich so gut mit allen Menschen hier im Kontakt war und vor niemandem Angst hatte.“

Alina* (46), Depression, Soziophobie, Ängste u.a.

„Konnte nicht besser sein“

„Die Zeit hier im Camp war sehr gut,

sie hat mir in sehr vielen Bereichen geholfen. Die Sitzungen konnten nicht besser sein.

Danke.“

Thomas* (49), chron. Kopfschmerzen, Konzentrations-, Gedächtnisstörungen, mangelndes Selbstvertrauen

„Eine wundervolle Zeit“

„Hier bin ich zur Ruhe gekommen, konnte ‚loslassen‘, habe viele innere Prozesse durchlaufen und daraus Erkenntnisse gewonnen. Diese werden nachwirken, dazu braucht es Zeit. (...) Es hat sich viel getan: ‚Altes‘ konnte erlöst werden, das hat sehr gut getan und war wichtig. (...) Es war eine sehr, sehr wundervolle Zeit, dafür danke ich von Herzen!“

Frida* (58), Depression, chron. Erschöpfung, chron. Schmerzen, Bewegungseinschränkungen u.a.

„Einzigartiges Konzept“

„Es ist ein einzigartiges Konzept, das wirklich eine Alternative zur Schulmedizin darstellt. Solche ‚Gesundheitszentren‘ könnten uns im Gesundheitswesen jede Menge Kosten ersparen; vor allem Prophylaxe, wie sie hier stattfindet, wäre genial. Der liebevolle Umgang miteinander, das spontane Umarmen, das gegenseitige Zuhören, ein Geben und Nehmen sind so wunderbar und heilsam. Therapeut und Patient betrachten einander als gleichwertig, sie gehen auf Augenhöhe miteinander um; das erlaubt eine ganz besondere, menschliche Atmosphäre. (...) Alles in allem: ganz toll – ich komme wieder!“

Elisabeth* (58), Hüftschmerzen, Arthrose, anhaltende Trauer

„Auf Augenhöhe“

„Die Therapeuten, die einander sehr gut ergänzten, boten mir offene Gespräche auf Augenhöhe. Hier fühlte ich mich sehr gut aufgehoben. Wesentliche Punkte wurden angesprochen. Ich habe gelernt, die Person, die ich bin, mehr auszuleben – und Geduld mit mir zu haben.“

Hanna* (63), Depression, Ängste, Polyneuropathie, Arthrose, Tremor u.a.

„Liebevoll umsorgt“

„Ich bin sehr, sehr dankbar. Nehme viele Impulse mit. Das liebevolle Umsorgtsein in einer achtsamen, empathischen Gruppe war wundervoll. Ich nehme einen großen Rucksack voller Geschenke mit.“

Iris* (65), chron. Erschöpfung, Rückenschmerzen u.a.

„Warum nicht das ganze Jahr?“ - Stimmen von Teammitgliedern

„Von Ihrer Initiative und dem Therapie-Camp bin ich sehr berührt und möchte Ihnen von meiner Seite her meinen Dank dafür aussprechen, dass Sie das in die Welt gebracht haben.

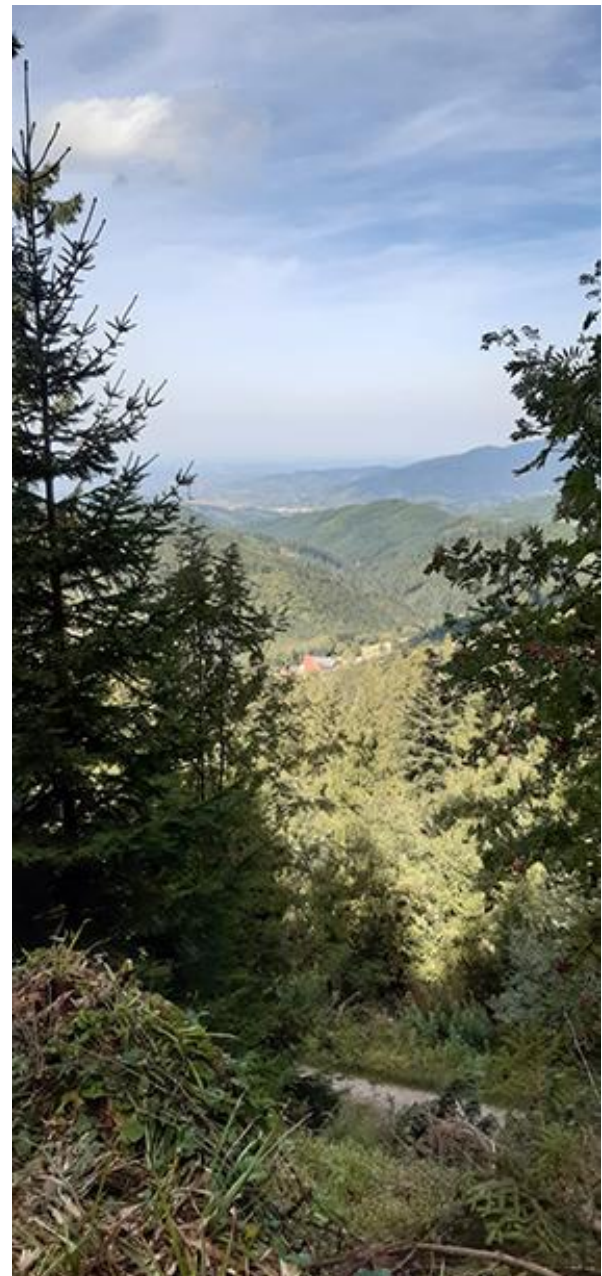
In der freien Form der Therapien und Heilansätze, im Miteinander von Therapeuten und Ärzten, in dem gemeinsamen Ringen zusammen mit den Patienten um deren Gesundheit sehe ich eine Andeutung von Möglichkeiten, wie sich gesundheitliche Versorgung in Zukunft überhaupt vollziehen könnte.

Warum sollten solche Gesundheitscamps nicht irgendwann das ganze Jahr ablaufen, immer mit verschiedenen Ärzten und Therapeuten, die ihr Potenzial gerade zur Verfügung stellen können, immer an anderen geeigneten Orten, immer mit anderen Patienten, sooft und solange die das brauchen?“

Dr. med. Johannes Engesser, Arzt

„Für mich war es eine bewegende und bereichernde Erfahrung, die den Arbeitsstress, den ich mir durch meine campbedingte Abwesenheit einhandelte, unbedingt wert war!

Besonders beeindruckend war das Arbeitssetting: die Möglichkeit, so menschlich simpel zusammenzuleben,



dass dabei in jedem Moment ein Austausch, Therapie, Heilung möglich wurde - und das Ganze in größtmöglicher Selbstbestimmung - Wer arbeitet mit wem/ wie lange/mit welchem Inhalt -, in Ruhe und Freiheit. Dies war für mich ein großartiges Geschenk. Und eine Reflektionsmöglichkeit auf all das, wodurch ich mich in unserem Gesundheitssystem eingengt fühle.

Nicht weniger beeindruckten mich die Menschen: die Patienten und einige mich zutiefst berührende Therapeuten.

Sehr gerne möchte ich weiter in diese wunderbare und erfrischende Gemeinschaft von Menschen eintauchen. Gerne würde ich auch mit euch zusammen nachdenken, ob nicht weitere ‚Auswege‘ möglich wären.“

Dr. Gisa Gerstenberg, Ärztin



„Ich finde es großartig, dass die Stiftung AUSWEGE schon seit vielen Jahren die Therapiecamps ermöglicht. Besonders gut finde ich den Ansatz, mit einem Team aus unterschiedlichen Fachrichtungen, also interdisziplinär zu arbeiten. Den teilnehmenden Personen werden Zukunftsperspektiven ermöglicht, wie sie mit ihren zum Teil sehr schwierigen Lebenssituationen gut oder besser umgehen können sowie Möglichkeiten aufgezeigt, wie sie selbst dazu beitragen können, Krankheitssymptome zu reduzieren. Dies geschieht beispielsweise auch durch den Einsatz geistiger Heilweisen, die die Schulmedizin häufig als Scharlatanerie abtut und uns Therapeuten, die wir damit arbeiten, in die Ecke der Esoterik drängen. Gott sei Dank gibt es auch Schulmediziner, die sich öffnen, weil sie selbst gute Erfahrungen machen. Ich habe mich gefreut, dass sich einige Teilnehmende aus dem letztjährigen Mind&Soul-Therapiecamp dazu entschlossen hatten, auch in diesem Jahr wieder dabei zu sein. So konnte ich von ihnen erfahren und auch selbst beobachten, dass sie ihre Denk- und Verhaltensweisen verändert haben, fröhlicher und zuversichtlicher sind und sie daran Interesse haben, sich weiter zu entwickeln. Für mich war es wieder berührend zu sehen, wie sich die Reserviertheit einiger Teilnehmenden zu Beginn in Offenheit und Zugewandtheit am Ende gewandelt hat. Dazu haben sicherlich auch die unterschiedlichen Fähigkeiten und Behandlungsansätze der Therapeuten beigetragen. Alle miteinander – Therapeuten und Teilnehmende – begegnen sich auf Augenhöhe.“

Regine Haase, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Heilerin

„Bewegt hat mich besonders wieder die Offenheit der Teilnehmer, das ist eine wunderbare Voraussetzung, daß Heilung geschehen kann und auch geschehen ist. (...) Ich hatte den Eindruck und bekam von verschiedenen Teilnehmer berichtet, daß sie viel von den verschiedenen Sitzungen bei den Therapeuten mitnehmen konnten und maßgebliche Veränderungen des Fühlens und Denkens hatten, sowie Vorhaben, einiges nach dem Camp zu verändern.

Da fällt mir nur das Zitat von Paracelsus ein: Wer bereit ist für Veränderung, dem kann geholfen werden.

Die Zusammenarbeit im Team fühlte sich oft an wie EINS sein. (...) Das hat mich so manches Mal im Herzen berührt und positiv überrascht. Wir konnten erleben, wie sich ein Thema eines Klienten durch die verschiedenen Sitzungen der verschiedenen Therapeuten zog und sich die Heilung von Sitzung zu Sitzung - von Therapeut zu Therapeut veränderten, klarer wurden, heilten. Das empfand ich als ein wunderbares Geschenk. Ich bin dankbar, dass es diese Camps gibt. Zum einen finde ich es großartig, dass Hilfesuchende so eine Möglichkeit haben, in dieser entspannten Atmosphäre, die ihnen vermitteln kann, daß sie ok sind und die Therapeuten nicht über sie stehen. Zum anderen ist es genau diese Atmosphäre, wie ich es mir immer gewünscht habe zu arbeiten; in der ich mich nicht verstellen muss, sondern einfach Mensch sein kann, so sein kann, wie ich bin - in einem Team. Ich freue mich, dass ich für die Stiftung Auswege arbeiten darf.“

Claudia Heuser, Heilerin

„Schon beim Eintreffen war sofort unter uns Teammitgliedern ein Gefühl der Zusammengehörigkeit zu spüren, wie in einer Familie. Vertrauen ohne große Worte war die gemeinsame Basis. (...) Zuversicht und kraftvolle Energie für eine Lebensveränderung wurde von allen meiner Patienten gewonnen. Nicht unerwähnt möchte ich die wunderbare Umgebung mit dem Haus und den Gastgebern lassen. Es war eine gute Woche. Freue mich auf ein nächstes Mal.“

Yvonne Krause-Ließem, Heilpraktikerin

„In liebevoller und sensibler Art und Weise werden wir in unseren Teambuilding-Prozessen immer mehr eine besonnene Einheit. Das strahlt weit aus und wird auch von den Teilnehmern dankbar aufgenommen.“

Dr. med. Milan Meder, Arzt



„Mir ist sehr aufgefallen, dass ab der Mitte der Campwoche die Gesichter der Teilnehmer weicher und rosiger aussahen. Außerdem waren sie viel heiterer und gelöster als zu Anfang und dazu noch so offen und gesprächig. (...) Das alles hat zu einer richtig guten Stimmung im Camp geführt.“ Nachdem sie selbst erkrankte, „konnte ich am eigenen Leib spüren, dass das Konzept von Stiftung Auswege wirkt. Nun bin ich noch mehr überzeugt davon. Danke, dass ich ein Teil davon sein darf!“

Désirée Neikes, Heilpraktikerin und Yoga-Lehrerin



Herzlichen Dank für 12 Zeitspenden!

Für ihren ehrenamtlichen Einsatz bedankt sich die Stiftung Auswege ganz herzlich bei allen Mitwirkenden des Campteams: Dr. Johannes Engesser, Dr. Gisa Gerstenberg und Dr. Milan Meder (Ärzte); Frank Hellthaler, Yvonne Krause-Ließem (Heilpraktiker); Regine Haase (Psychotherapie); Katerina Sylenko (Psychologische Beratung); Claudia Heuser (Heilerin),

Hermann Reißfelder (Pädagoge, Heiler); Petra Grafe-Butz (Körpertherapie); Désirée Neikes (Yoga-Lehrerin); Karin Köhler (Watsu-Therapeutin).

* Pseudonyme, zum Schutz der Betroffenen.