



# Psychotherapie ohne Psychotherapeuten

**Unmöglich? Kann es Patienten, die seit durchschnittlich zehn Jahren an psychischen Erkrankungen gelitten haben, innerhalb einer Woche deutlich besser gehen – ausnahmslos allen? Bei heftigem Burn-out und chronischer Erschöpfung, bei hartnäckigen Ängsten und Depressionen, denen zuvor kein Psychiater, kein Psychotherapeut, keine Klinik, kein Medikament beigegeben waren? In der Obhut von psychologischen Amateuren ohne fachwissenschaftliche Ausbildung? Das geschah beim 22. Therapiecamp der Stiftung Auswege, das am 12. Juni 2016 zu Ende ging.**

(Foto S. 2: alle CampTeilnehmer und Helfer am vorletzten Behandlungstag im Gruppenbild.)

**D**reizehn seelisch schwer Belastete, zwischen 36 und 61 Jahren alt, fanden sich am 4. Juni 2016 zum 22. Therapiecamp der Stiftung Auswege ein, diesmal in einer idyllisch gelegenen Waldpension in Oberkirch/Schwarzwald. Schon der Auftakt war vielversprechend, meteorologisch wie atmosphärisch:

Während in den vorangegangenen Tagen heftige Unwetter über Süddeutschland hinweggezogen waren und noch der Vormittag des ersten Camptags wolkenverhangen und regnerisch war, brach pünktlich zu Beginn der Eröffnungsveranstaltung strahlend die Sonne durch. Angesichts der gravierenden psychischen Probleme, die alle Teilnehmer mitbrachten, hatten wir gedrückte Stimmung befürchtet. Doch zu unserer Verblüffung und

Erleichterung plauderten und scherzten fast alle Anwesenden von der ersten Minute an miteinander, begannen sich rasch zu duzen. Wider Erwarten begegneten sie uns von Anfang an entspannt und gelöst, vertrauens- und hoffnungsvoll. Mit jedem weiteren Camptag wuchsen Zufriedenheit und Zuversicht.





## **Fortschritte? In jedem Fall.**

Betreut von einem Dutzend ehrenamtlicher Helfer, allesamt ohne psychologische Ausbildung, blühte ausnahmslos jeder Patient innerhalb von acht Camptagen auf: Nach eigenen Angaben in einem abschließend verteilten Fragebogen wurden zwei von ihnen „völlig symptomfrei“, bei neun ließen die Symptome „deutlich“ nach, bei zwei weiteren zumindest „ein wenig“. Dazu trug ein breites Spektrum von Therapieangeboten bei: von Akupunktur über Meditation, WasserShiatsu, Klangtherapie und Geistigem Heilen bis hin zu spiritueller Lebensberatung, Hypnose, Systemischen Aufstellungen, Gesprächs- und Verhaltenstherapie. Ergänzend fanden mehrere Vorträge und Seminare statt.

Bei drei weiteren Campteilnehmern standen körperliche Leiden im Vordergrund, die sie allerdings auch psychisch quälten: von chronischen Schmerzen über ein Magen/Darm-Syndrom, Tinnitus, Fibromyalgie, Arthrose und Bewegungs-

einschränkungen nach zwei Schlaganfällen bis hin zu metastasiertem Krebs. Wie die Betroffenen am Ende in einem Patienten-Fragebogen notierten, ließen nach: eine Migräne, Gelenk-, Schulter- und Rückenschmerzen, Wechseljahresbeschwerden, Morgensteifigkeit in den Händen und ein CRPS-Syndrom der rechten Hand; eine von Grünem Star betroffene Teilnehmerin bemerkte am vierten Campstag, dass „der Schleier vor meinen Augen verschwand, deshalb konnte ich die Augentropfen absetzen“. Darüber hinaus besserten sich auch bei diesen drei Patienten Allgemeinbefinden und psychische Verfassung durchweg erheblich.

Auf elfstufigen Schätzskaleten, die von -5 („viel schlechter geworden“) über 0 („unverändert“) bis +5 („viel besser geworden“) reichten, stuften die insgesamt sechzehn Patienten die Verbesserung ihres Allgemeinbefindens im Durchschnitt mit +3,5 ein, ihrer körperlichen Verfassung mit +2,7, ihrer seelischen Verfassung mit +4,2. Alle schätzten ihre Helfer als „kompetent“, „überzeugend“, „unaufdringlich“, „vertrauenserweckend“, „bescheiden“ ein und



würden sie „uneingeschränkt weiterempfehlen“. Sowohl für deren therapeutische Fähigkeiten als auch für deren Verhalten ihnen gegenüber vergaben sie die Durchschnittsnote 1,0 – besser geht’s nicht.

## „Psychotherapie brauche ich jetzt nicht mehr“

Ein eindrückliches Fallbeispiel unter vielen: die 55-jährige Agnes\* (\* Pseudonym), eine Flugbegleiterin. Im Jahre 2013,

mit Eintritt ihrer Wechseljahre, hatten Schlafstörungen und Hitzewallungen eingesetzt. Sie verstärkten sich ab Oktober 2015, als Agnes an „leichten bis mittleren Depressionen“ zu leiden begann - mit häufigem „Weinen, Antriebslosigkeit, Verzweiflung, Angst“ -, an Durchschlafstörungen, ständiger Erschöpfung und Müdigkeit. Bei geringstem Anlass breche sie seither in Tränen aus, sagt sie.

Merkwürdigerweise genau im selben Monat entwickelte sich in ihrer linken Schulter eine Kapselentzündung, die ihr bis heute Schmerzen bereitet, sobald sie den Arm bewegt. Ärzte stellten eine Bursitis (Schleimbeutelentzündung) sowie einen „Humeruskopfhochstand“ fest: Das obere Ende des Oberarmknochens liegt in der Schulterpfanne, einer flachen Mulde an der Seite des Schulterblatts, weiter oben als normalerweise.

Wegen ihrer Depressionen war Agnes im Dezember 2015/Januar 2016 vier Wochen lang in einer Klinik für Homöopathie und Anthroposophie, wo sie „Medikamente auf pflanzlicher Basis erhielt“ und an einer Kunsttherapie teilnahm, die ihr anscheinend besonders gut tat. Anschließend begann sie eine „anthroposophische Psychotherapie“. Immerhin sei aus einer „schweren“ Depression seither eine „leichte bis mittlere“ geworden.





Als ihre momentanen Hauptprobleme nannte Agnes vor Campbeginn einen Mangel an „Umsetzungsstärke“, an „Selbstsicherheit“ und „Vertrauen ins Leben“. Bei Schwierigkeiten „jeglicher Art“ sei sie „unsicher und verzweifelt“. Nach „schädlichen Lebensgewohnheiten“ befragt, betont sie ihren „Perfektionismus und hohe Anforderungen an mich und meine Umwelt“.

Nachdem sie in ihrer Kindheit vom eigenen Vater sexuell missbraucht wurde, dachte Agnes 1978, damals 18 Jahre alt, an Selbstmord. Als weitere traumatische Erlebnisse zählt sie auf: eine Vergiftung, den Tod des Ehepartners, das Ende von Beziehungen, Erfahrungen des Alleingelassenwerdens.

Für ihren Arbeitgeber, eine Fluggesellschaft, habe sie sich „aufgegeben“. Seit 20 Jahren ist sie Stewardess, seit 2008 ausschließlich auf Langstreckenflügen. In Sorge um ihren Arbeitsplatz, wegen zu langer krankheitsbedingter Fehlzeiten, stehe Agnes unter einem „erheblichen inneren Druck“, wie es im Entlassungsbericht der Klinik heißt, in der ihr dringend geraten wurde, „sich Zeit und Raum zum Gesundwerden zu geben“.

Als ihre „Glaubenssätze“ gab Agnes unter anderem an: „Ich kann dem Leben nicht

vertrauen. Ich sollte gelassener sein. Ich sollte nicht so ängstlich sein. Ich bin wütend auf mich, weil ich mir selber nicht helfen kann und lange brauche, um etwas umzusetzen. Ich fühle mich hilflos, bin undiszipliniert und langsam. Ich sollte zuversichtlicher, positiver, selbstsicherer sein“ und „mehr Urvertrauen haben“.

Wie erging es ihr während des Camps? Anfangs wirkte sie auf alle Therapeuten, die mit ihr zu tun bekamen, unzugänglich, misstrauisch und distanziert. „An ihr habe ich mir die Zähne ausgebissen“, berichtete ein Heiler von der ersten Sitzung. „Sie ist unglaublich verschlossen.“ Eine Teamkollegin erlebte sie „völlig im Tunnelblick, fixiert auf ihre berufliche Zukunft.“ Doch das änderte sich rasch: *„Ich kann wieder lachen und strahlen, bin zuversichtlich, habe neue Ideen und Energie. Ängste konnte ich abbauen. Meine Depressionen haben deutlich nachgelassen, meine Gedanken sind positiver und ruhiger. Insgesamt war dieses Camp phantastisch, einfach genial, es hat meine Erwartungen weit übertroffen und mich in meinem Weg bestätigt. Alles, was ich mir in letzter Zeit wünschte, bekam ich innerhalb einer Woche präsentiert. Super. Danke, Danke,*

*Danke. Es ist eine Gnade Gottes, hier zu sein.*“

Parallel zu Agnes' psychischer Verfassung besserte sich ihre körperliche: Ihre Schulterschmerzen „haben ein wenig nachgelassen“, ihre Rückenschmerzen verschwanden völlig, ihre Wechseljahresbeschwerden „stören und nerven mich nicht mehr so sehr“.

Vier und acht Wochen nach Campende bekräftigte Agnes die erreichten Fortschritte in zwei überschwenglichen E-Mails. „Mir geht es momentan sehr gut. Es gelingt mir, Probleme leichter zu lösen. Ich bin sooo froh und sooo dankbar, dass ich so weit gekommen bin.“ Auch in äußersten Stresssituationen „konnte ich die ganze Zeit ruhig und freundlich bleiben“. Ihre laufende Psychotherapie? „Habe ich nach dem phantastischen Camp vorläufig beendet.“ Mit ihrer Therapeutin habe sie vereinbart, „dass ich mich wieder melde, wenn ich merke, ich brauche Unterstützung. Sie sieht die Veränderung.“

Ebenfalls „völlig“ verschwunden, so versichert die 49-jährige Diplom-Pädagogin Britta (Pseudonym), sei während des Camps eine manische Depression, die ihr zwei Jahrzehnte lang zu schaffen gemacht

hatte. Im März 1997 hatte das Leiden eingesetzt – „schleichend“, wie Britta sagt –, begleitet von „Herzrasen, Unruhe, Aktionismus“. Mal sei sie „kraftvoll und positiv“, dann wieder „traurig, lethargisch, schwach und ängstlich. Jeder Handgriff fällt schwer – so als trüge ich einen Bleimantel.“ Sie fühlt sich „fast gelähmt“. Obendrein machen ihr seit Anfang 2000 heftige Migräneattacken zu schaffen, mit „Übelkeit und Erbrechen“.

Von Ibuprofen gegen ihre Kopfschmerzen abgesehen, hatte Birgit nicht zu schulmedizinischen Arzneimitteln gegriffen. Sie behandelte sich mit Johanniskraut (Laif und Neuroplant), Homöopathie (Arnica C30) und Rescue-Tropfen aus der Bach-Blütentherapie, allerdings mit mäßigem Erfolg: Seither seien ihre „Höhen höher, Tiefen tiefer; die Lethargie ist von längerer Dauer“.

Auch Britta tat die Campwoche mehr als gut. Ein einziger leichter Migräneanfall trat auf, war aber „sehr schnell vorbei. Jeden Morgen konnte ich gut aufstehen und schwimmen – *mit Freude und innerer Ruhe. Ich habe fast kein Engegefühl mehr in der Herzgegend, bin offener und befreiter. Entscheidungen kann ich wieder viel leichter treffen, konnte leichter auf*



*Menschen zugehen, sie ansprechen und Fragen stellen. Von allen, wirklich allen habe ich mich mit offenen Armen und Herzen empfangen gefühlt, angerührt und sehr geborgen. Tolle Menschen treffen sich hier. So viel Energie!“*

## **Arzt „tief beeindruckt“**

Die Selbsteinschätzungen der Teilnehmer bestätigt der ärztliche Leiter des Camps, der Radiologe und Ganzheitsmediziner Dr. med. Horst Schöll: „Was bei ausnahmslos allen Patienten in so kurzer Zeit in Gang kam, hat mich tief beeindruckt. Auch als gelernter Schulmediziner kann ich davor nur den Hut ziehen.“

Begleitend setzte ein Teammitglied, die Heilpraktikerin Marta Belz, zwei bewährte Diagnoseverfahren der Komplementärmedizin ein: die Dunkelfeldmikroskopie und die Biotonometrie. Vorher/Nachher-Vergleiche belegten bei ausnahmslos allen Patienten deutliche Verbesserungen des Blutbilds sowie des Zustands des vegetativen Nervensystems. „Das Ergebnis war schier phänomenal“, fasst Marta Belz zusammen. „Die anfangs bei allen mehr oder weniger belasteten Blutbilder der Teilnehmer waren am letzten Tag nahezu perfekt. Bei nahezu jedem Patienten haben sich die zu Beginn festgestellten Verklumpungen der Zellen aufgelöst und das Bild war wunderschön. Nur bei einer Teilnehmerin veränderte sich nicht viel, sie hatte aber auch am Abnahmetag sehr wenig getrunken - ich gehe davon aus, dass dies der Grund war. Waren am Anfang die Messungen mit dem Biotonometer ohne Ausnahme bei den Patienten im oberen vagotonen Bereich, als Zeichen der absoluten Erschöpfung, führten wir die meisten von ihnen am Ende ausnahmslos in den Normbereich! Und das alles ohne Medikamente, nur mit *medica mente*, was übersetzt „Geistige Medizin“ bedeutet!“

## **„Es hat sich alles gefügt“ - Stimmen von Teilnehmern**

*„Dieses Camp vermittelte mir wertvolle Erfahrungen, dass es eine ‚universelle Heilkraft‘ tatsächlich gibt. Bestimmt werde ich sie immer in Erinnerung bewahren. Die Heilsitzungen haben sehr viel angeregt, heilvolle, sich stimmig anfühlende Impulse gesetzt und Wege aufgezeigt! Die Authentizität der Therapeuten war vertrauenswürdig und wegweisend. Vielen Dank dafür! Ihr macht eine segensreiche Arbeit.“*

Rita\* (36; Antriebsschwäche, Zukunftsängste, Zwänge, psychosomatisches Magen-Darm-Syndrom, Schlafstörungen).

*„Dieses Camp hat mir wichtige Impulse gegeben. Dem gesamten Team bringe ich meine hohe Anerkennung entgegen. Tolle Organisation, tolle Atmosphäre.“*

Christian\* (43; Tinnitus, chronische Erschöpfung, Schilddrüsen-Unterfunktion)

*„Zwei Klinikaufenthalte brachten mir nicht annähernd so viel wie diese Woche hier.“*

Jochen\* (52; Depression, Alkoholsucht)

*„Glückseligkeit. Frieden. Es war mir eine Ehre, hier sein zu dürfen. Danke, danke, danke an das ganze Team.“*

Thea\* (58; Ängste, Konzentrations-, Schlafstörungen; Stottern, Tinnitus)

*„Ganz toll! Dabei war ich mit geringen Erwartungen hergekommen. Es bedurfte ein paar Tage, bis mein Vertrauen gewachsen war.“*

Klaus\* (58; Angstzustände, Schlafstörungen)

*„Dieses Camp kann ich nur mit ‚sehr gut‘ bewerten. Denn es hat sich alles gefügt. Alles war stimmig. Es war wie beim Zahnrad: Es fügte sich eins ins andere:*

*das Anwesen, die Örtlichkeit, die Mitpatienten, die Therapeuten. Vielen Dank.“*

Regula\* (53; Depressionen; Grüner Star, Arthrose, Fibromyalgie)

*„Auch wenn ich keine Spontanheilung erfahren habe, fühle ich mich insgesamt viel besser als vor dem Camp. Was ich gehört, erfahren und gespürt habe, wird jetzt zur Basis für ein neues Leben werden. Mehrere Mitpatienten sagten mir, dass ich nach mehreren Camptagen Glück und Frieden ausstrahle. Das spüre ich auch.“*

Ludwig\* (58; Depressionen, Angst; Rückenschmerzen, Schlaf-, Herzrhythmusstörungen)

*„Für mich war dieses Camp ein wunderbares Erlebnis. Ich kann nicht sagen, dass ich mit irgendetwas wirklich unzufrieden war.“*

Magda\* (53; chronische Erschöpfung)

*„Ich bin voller Dankbarkeit für dieses Camp. Note: Eins! Auf allen Ebenen habe ich ‚Futter‘ bekommen – und wunderbare Ideen und Anregungen für die Zeit danach. Auf meine Situation sind viele Therapeuten liebevoll eingegangen. Richtig unzufrieden war ich mit nichts! Die verschiedenen*

*Professionen und Schwerpunkte der Therapeuten ergänzen sich sehr gut.“*

Erna\* (59; chronische Erschöpfung, Depressionen, Posttraumatische Belastungsstörung; Migräne, ISG-Syndrom, Schmerzen im Rücken und Handgelenk)

*„Eine wertvolle neue Lebenserfahrung, die mir neue Wege eröffnete. Ich fühlte Geborgenheit und viel Wärme, habe wertvolle ‚Geschenke‘ erhalten. Bin begeistert, was alles geschehen konnte. Ich nehme einen reichen Erfahrungsschatz mit, den ich aber erst mal ‚sacken‘ lassen möchte. Toll, eine neue ‚große Familie‘ gefunden zu haben! Insgesamt einfach nur genial!“*

Eva\* (59; Depressionen, Angst; Herzrhythmusstörung, Hauterkrankung)

*„Tolle Zeit, tolle Menschen.“*

Ferdinand\* (61; Depressionen; Diabetes, Bluthochdruck)

*„Bin überaus zufrieden und glücklich.“*

Gerda\* (73; Depression wg. Krebserkrankung: Lungentumor mit Metastasen im Gehirn)



*„Ich war überrascht von der durchgehend äußerst positiven Atmosphäre und den sehr menschlichen Qualitäten der Therapeuten. Dank ihres vertrauenswürdigen, selbstlosen Engagements sind messbare Erfolge eingetreten. Bin erfüllt von außerordentlicher Dankbarkeit.“*

Gernot\* (73; chronische Erschöpfung, Polyneuropathie, Hypertonie, Z.n. drei Schlafanfällen, Thromboseverdacht)

*„Top! Danke!“*

Andrea\* (45; Posttraumatische Belastungsstörung, Sinnkrise; Morbus Sudeck/CRPS)

## Mehrfaches Dankeschön

Zu unserem **Helferteam** zählten diesmal, neben Dr. Horst Schöll und Marta Belz: die Diplom-Psychologin Barbara Kreidler; die Heiler/innen Owawe Geermann, Birgit Krämer, Steffen Lohrer, Maja Petzold, Dr.

André Peter und Helga Schöll; die beiden Pilotwal-Sound-Therapeuten Frank und Sandra Hierath; zeitweilig auch die Diplom-Biologin und Journalistin Carola Kleinschmidt, Mitautorin zweier Sachbuch-Bestseller zum Thema Burn-out. Ferner dabei waren die Leiterin der „Auswege“-Geschäftsstelle und Camporganisatorin Katrin Lindenmayr und der Stiftungsgründer Dr. Harald Wiesendanger.

Ganz herzlich danken wir den **vier Sponsoren dieses Camps**: der Steffen-Lohrer-Stiftung für ganzheitliche Medizin und persönliches Wachstum, s. [www.steffen-lohrer-stiftung.de](http://www.steffen-lohrer-stiftung.de); Steinbeis Consulting Mergers & Acquisitions GmbH (Martin Schmitt), Lohrer Alarm- und Sicherheitstechnik (Heiko Lohrer) sowie DBS Delta Business Service (Werner Heumüller).

