

Im Kloster heilende Kräfte tanken

Es muss nicht immer Namibia sein: Gesundheitstraining mit Wilfried Schmitt bei den Zisterzienserinnen

In Namibia hatte Wilfried Schmitt Schlüsselerlebnisse beim eigenen Prozess des Gesundwerdens, und dorthin zieht es ihn auch immer wieder zurück. Doch im Kloster hat der ehemalige Krebspatient ebenfalls die heilsame Kraft der Stille gefunden.

Villingen-Schwenningen/BadenBaden. Ein Erlebnis, das er kranken und gesunden Menschen bei Kursen in der Zisterzienserinnen-Abtei Lichtenthal in Baden-Baden ermöglichen will. Der ehemalige stellvertretende Arbeitsamtsdirektor aus Villingen-Schwenningen konzentriert sich seit seinem vorzeitigen Abschied aus dem Beruf auf seine neue Berufung als Gesundheitstrainer. Im Zentrum stehen ganzheitliche Methoden zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte.

Mit der Kombination von Schul- und Komplementärmedizin hat der 67-Jährige selbst gute Erfahrungen gemacht, als er 1989 an Krebs erkrankte. Er kennt den Schock der Diagnose, die Verunsicherung im Labyrinth der Behandlungskonzepte, die Angst vor dem Tod. „Da wächst in dir das Bedürfnis, etwas Außergewöhnliches zu tun“, sagt er, „manche wagen einen Fallschirmsprung, andere schwimmen mit Delphinen oder erfüllen sich den Traum von einem Tauchgang im Meer.“ Er selbst überwand seine Flugangst und flog nach Namibia. Diese erste Reise 1994 sollte sein Leben verändern, viele weitere folgten.

Dass Körper, Geist und Seele eine Einheit bilden, deren Elemente in ständiger Wechselwirkung miteinander, stehen, war ihm auch damals durchaus geläufig. Doch mit welcher Wucht Namibias Natur die innere und damit auch die äußere Befindlichkeit verändern würde, habe er nicht geahnt. „Ich bin gesund geworden.“ Längst ist er davon überzeugt, dass psychosoziale Einflüsse unverzichtbar beim Genesungsprozess sind, welcher Aspekt gerade in der Onkologie nach wie vor vernachlässigt werde. „Gedanken sind objektive Energiequellen mit messbaren Frequenzen,“, weiß Schmitt, „physische und psychische Gesundheit bedingen einander.“ Darum dürften sich gerade chronisch kranke Menschen nicht von ihren Ängsten dominieren lassen; Ziel müsse vielmehr sein, negative Schwingungen in positive umzuwandeln.

An der Ruhruniversität Bochum lernte er das 1982 dort für Tumorpatienten, andere chronisch Kranke und Gesunde zur Vorbeugung entwickelte „Bochumer Gesundheitstraining“ (BGT) kennen. Das ist ein ganzheitliches Trainingsprogramm auf schulmedizinischer Basis, das die Balance von Körper und Geist verbessern und damit die Selbstheilungskräfte aktivieren kann. Wilfried Schmitt qualifizierte sich als Bochumer Gesundheitstrainer, zudem als Seminarleiter für neues autogenes Training und als Mentaltrainer. „Um innere Grenzen zu überwinden, sind äußerer Abstand und sinnliche Impulse nötig“, sagt er.

BGT wurde ein wichtiger Bestandteil der „Gesundheitsreisen“ nach Namibia, die er seit 1995 regelmäßig anbietet. Doch freilich kann auch der aktive Ruheständler nicht jedes Mal ins südliche Afrika reisen, wenn er das Bedürfnis nach Distanz zum gewohnten Leben und nach innerer Einkehr verspürt. So kam er auf die Idee, sich ab und zu ins Kloster zu begeben und ist begeistert. Die Zisterzienserinnen-Abtei Lichtenthal in Baden-Baden sei ein idealer Ort, um den Alltag zu verlassen: „Sobald du die Schwelle an der Klosterpforte überschreitest, bist du in einer anderen Welt.“

Die Kurse mit kleinen Gruppen (maximal zehn Teilnehmer) beinhalten Entspannungs-, Bewegungs- und Wahrnehmungsübungen, es wird gemalt, gesprochen und geschwiegen. Die Bausteine können nach eigener Bedürftigkeit zusammengesetzt, die klösterlichen Rituale integriert werden - oder auch nicht. Wer will, kann den Tag in Gemeinschaft der Ordensschwwestern mit Messe am Morgen und abendlicher Vesper einrahmen.

„Genauso stärkend kann auch die Kontemplation allein in der Kapelle oder im Innenhof sein.“ Schmitt schwärmt auch von einem Spaziergang auf der malerischen Lichtentaler Allee mit ihren uralten Baum-Persönlichkeiten. „Ich bin wie ein Kellner und biete ein Menü an. Was er daraus, braucht, muss jeder selbst herausfinden.“ rc

KURSE IM KLOSTER UND IN NAMIBIA

Die Wochenendkurse im Kloster Lichtenthal behandeln ein spezielles Thema im Rahmen des Bochumer Gesundheitstrainings. „Ort der Ruhe und Kraft“ ist Überschrift für den **ersten Kurs vom 16. bis 18. April**. In den folgenden Monaten geht es um Lebensfreude, Lebensenergie, Abwehrkräfte, innere Berater, Beziehungen und Selbstvertrauen.

Vom 4. bis 24. Oktober reist Wilfried Schmitt mit einer gemischten Gruppe ins ehemalige Deutsch-SüdwestAfrika, das heutige **Namibia**. Angesprochen sind Tumorpatienten in der Nachsorge, chronisch kranke und gestresste Menschen und an alle, die vorbeugend etwas für ihre Gesundheit tun wollen. Die Gruppe ist in einer Gästefarm untergebracht; zu den Angeboten gehören namibisches Gesundheitstraining, Farmrundfahrten, Ausflüge nach Windhoek, eine Rundreise und vieles mehr. Informationen und Anmeldungen: Wilfried Schmitt, Auf der Höhe 33. 78048 Villingen-Schwenningen; [E-Mail: wilfried.schmitt@schmitt-krebshilfe.com](mailto:wilfried.schmitt@schmitt-krebshilfe.com); www.schmitt-krebshilfe.com.



Nicht nur Namibia(Foto) auch die Zisterzienserinnen-Abtei Lichtenthal in Baden-Baden ist für Wilfried Schmitt ein idealer Ort, um den Alltag zu verlassen.

Foto: Privat