

Wolfgang Maly
Antje Maly-Samiralow

Die Maly-Meditation

Wie Zuwendung heilen kann

MensSana 
BEI KNAUR

**Besuchen Sie uns im Internet:
www.mens-sana.de**



© 2012 Knauer Verlag
Ein Unternehmen der Droemerschens Verlagsanstalt
Th. Knauer Nachf. GmbH & Co. KG, München
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit
Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.
Fotos: Nepomuk Karbacher
Umschlaggestaltung: ZERO Werbeagentur, München
Umschlagabbildung: FinePic®, München
Satz: Daniela Schulz, Puchheim
Druck und Bindung: C. H. Beck, Nördlingen
Printed in Germany
ISBN 978-3-426-65712-6

2 4 5 3 1

Inhalt

| | |
|---|----|
| Vorwort | 11 |
| 1. Mein Weg zur Maly-Meditation | 15 |
| 2. Die Maly-Meditation | 21 |
| Was ist die Maly-Meditation? | 23 |
| Wer kommt zu mir zur Maly-Meditation? | 26 |
| In welchen Lebenssituationen hat sich die Maly-Meditation bewährt? | 28 |
| 3. Anleitung zur Maly-Meditation | 33 |
| Der Einstieg in die Meditation | 33 |
| Die Autosuggestion | 35 |
| Das Auflegen der Hände | 37 |
| Das Erwachen aus der Meditation | 42 |
| 4. Die Maly-Meditation alleine praktizieren | 43 |
| 5. Die Maly-Meditation als Partner-Meditation | 47 |
| Situationen, in die Partner kranker Menschen geraten können | 49 |
| Mit der Maly-Meditation gegen die Ohnmacht | 53 |
| Was die Partner-Meditation bewirken kann | 54 |
| 6. Die Maly-Meditation mit Kindern | 65 |
| Anleitung zur Maly-Meditation mit Kindern | 69 |

| | |
|--|------------|
| 7. Grundsätze der Maly-Meditation | 73 |
| Das Ritual der Meditation | 73 |
| Der Ort der Meditation | 79 |
| Erwartungen an die Maly-Meditation | 81 |
| Die Atmung | 83 |
| Die Verbindung von Atmung und Lichtvisualisierung . . | 87 |
| Die liebevolle Zuwendung | 88 |
| | |
| 8. Die häufigsten Fragen zur Maly-Meditation | 91 |
| | |
| 9. Gedanken über die Wirkung der Maly-Meditation | 101 |
| Die Aktivierung und Stärkung der Selbstheilungskräfte. . | 102 |
| Woher rührt das Wärmeempfinden beim Auflegen der Hände? | 106 |
| Die Erforschung der Maly-Meditation | 108 |
| | |
| 10. Einflüsse auf die Wirkung der Maly-Meditation | 111 |
| Was den Heilungsprozess unterstützen kann | 115 |
| Was den Heilungsprozess behindern kann | 120 |
| | |
| 11. Zuwendung und Liebe als existenzielle Bedürfnisse | 123 |
| Vom Geben und Nehmen | 125 |
| Bedingungsloses Geben mit der Maly-Meditation | 128 |
| Wie Liebe heilen kann | 129 |
| Vereinsamung als Krankmacher | 133 |
| Ein neues Miteinander durch die Maly-Meditation . . . | 139 |
| Die Kraft der Berührung | 154 |

| | |
|---|------------|
| 12. Spiritualität und Heilung | 161 |
| Das Leben ist nicht immer gerecht | 167 |
| Die Maly-Meditation in der Sterbebegleitung | 170 |
| Meine persönliche Krise mit der Maly-Meditation | 177 |
| Warum Menschen heilen und andere nicht | 179 |
| | |
| 13. Erfahrungsberichte | 185 |
| | |
| 14. Die Maly-Meditation und andere Meditationsformen | 221 |
| | |
| Nachwort | 223 |
| | |
| Danksagung | 224 |

Widmung

Ich widme dieses Buch den Ordensschwestern und -brüdern der Steyler Mission im niederländischen Mutterkloster Steyl. Ihnen ist es zu verdanken, dass ich die Maly-Meditation für andere Menschen zugänglich gemacht und sie in die Breite getragen habe.

Vorwort

Wenn Krebs oder eine schwere, lebensbedrohende Erkrankung festgestellt wird, ist dies für den betroffenen Patienten, aber auch für seine Angehörigen immer eine schlimme Diagnose. Schlagartig ändert sich alles im Leben und im Umfeld dieser Menschen, und sie fühlen sich wie im freien Fall. Es ist, als würde sich eine unsichtbare und unüberwindbare Mauer auftürmen. Auch das Umfeld ist verunsichert. Angehörige wissen nicht, wie sie mit dem Erkrankten umgehen sollen. Besonders schwierig gestaltet sich der Umgang mit der ohnehin kraftzehrenden Situation in Familien, in denen der Zusammenhalt und die zwischenmenschliche Wärme verloren gegangen sind, oder bei Paaren, die sich auseinandergelebt haben.

In unserer schnelllebigen Zeit fühlen sich Patienten oft auf sich allein gestellt. Sie sind überfordert mit dem existenziellen Problem der Erkrankung und fühlen sich der Schulmedizin »ausgeliefert«. Aufgrund meiner langjährigen Praxis und der persönlichen Erfahrungen, die ich bis heute sammeln konnte, bin ich zu der Überzeugung gelangt, dass insbesondere bei Krebsleiden die besten Ergebnisse und die besten Prognosen nur durch ein ganzheitliches Behandlungskonzept erreicht werden können. Dieses ganzheitliche Konzept umfasst die Schulmedizin (Operation, Chemotherapie, Strahlentherapie, Psycho-Onkologie), die

die Hauptsäule und die Basis darstellt, sowie komplementärmedizinische Maßnahmen, die der Patient in Eigenverantwortung und aus eigener Überzeugung ergänzen sollte. Wer ausschließlich auf die Möglichkeiten der Schulmedizin vertraut und keinen eigenen Beitrag zur Heilung leistet, vor allem im Hinblick auf die Änderung seiner Lebensgewohnheiten, wird nicht den gewünschten Heilungserfolg erzielen. Patienten müssen auch selbst aktiv werden, um optimale Voraussetzungen für den Heilungsprozess zu schaffen.

Durch eine onkologische Operation kann ich als Chirurg für die Patienten die Zeiger wieder auf null stellen. Eine anschließende Chemo- und/oder Strahlentherapie soll ein Wiederkehren des Tumors verhindern. Doch reichen diese Maßnahmen aus meiner Sicht nicht aus. Deshalb rate ich meinen Krebspatienten grundsätzlich zu einer komplementärmedizinischen Behandlung sowie zu einer Lebensstiländerung, die sie zusätzlich zu den notwendigen schulmedizinischen Maßnahmen in Anspruch nehmen bzw. umsetzen sollten. Dazu gehören unter anderem die Umstellung der Ernährung, etwa durch die Reduktion von Zucker und Kohlenhydraten, des Weiteren die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln (z. B. Brokkoli), aber auch Mistelpräparate und nicht zuletzt Behandlungskonzepte wie Meditation, Traditionelle Chinesische Medizin oder Hyperthermie.

Auch wenn die Wirksamkeit all dieser Maßnahmen im Hinblick auf ein besseres Heilungsgeschehen von Krebserkrankungen bislang nur in Ausnahmen bewiesen werden konnte, halte ich solche Alternativen für wichtig und richtig. Ich möchte an dieser Stelle aber ausdrücklich davor warnen, dass es betrügerische Menschen gibt, die offenkundig aus der Not schwerkranker Menschen ihren Nutzen ziehen wollen. Wenn man im Internet nach »alternativen« Behandlungskonzepten sucht, stößt

man mitunter auf Angebote, bei denen die Alarmglocken der Patienten laut schrillen müssten.

Dennoch erscheint es mir wichtig, dass die Betroffenen drei bis fünf komplementärmedizinische Konzepte auswählen, von denen sie selbst überzeugt sind und die als Begleitmaßnahmen ihren Heilungsprozess unterstützen können.

Ein großes Problem der deutschen Schulmedizin ist, dass aufgrund der Technisierung und der zunehmenden Ökonomisierung der Medizin die Zuwendung zu den Patienten und ihren Angehörigen eindeutig zu kurz kommt. Es besteht meist viel zu wenig Zeit, um sich den Patienten als Menschen zu widmen und das therapeutische Gespräch zu pflegen. Hinzu kommt, dass viele Schulmediziner komplementärmedizinische Maßnahmen komplett ablehnen. Gerade in Deutschland ist es sehr schwierig, sich als Schulmediziner zu diesem Thema zu äußern. In großen Tumorzentren in den USA, beispielsweise am Memorial Sloan-Kettering Cancer Center, gibt es bereits eigene Abteilungen, die sich komplementärmedizinischen Behandlungskonzepten widmen. Dort wird diese Herangehensweise als integrative Medizin bezeichnet und sogar intensiv erforscht.

Die christlich basierte Maly-Meditation möchte ich als eine wichtige komplementärmedizinische Maßnahme besonders empfehlen. Das Buch, das Sie gerade in den Händen halten, beschreibt diese spezielle Meditation aus allen Blickwinkeln ausführlich und anschaulich. Durch Liebe, Zuwendung und die Kraft des Glaubens, die Patienten während der Maly-Meditation erfahren, schöpfen sie neue Hoffnung und Lebensmut. All das führt letztlich dazu, dass ihre inneren Selbstheilungskräfte geweckt werden können.

In diesem Buch werden auch wissenschaftliche Erklärungsansätze beschrieben, die die potenziellen Wirkmechanismen der

Maly-Meditation darlegen. Ein Punkt, der mir bei dieser Meditation wichtig erscheint, ist die Einbeziehung der Lebenspartner und der Angehörigen. Dadurch werden zwischenmenschliche Nähe und Liebe wieder aufgebaut und vertieft, Komponenten, die aus meiner persönlichen Beobachtung wichtig für den Heilungsprozess sind. So kann es gelingen, dass Patienten und Angehörige mit guter Aussicht auf Heilung gemeinsam in die Zukunft gehen.

Ich wünsche diesem Buch eine weite Verbreitung, auf dass es unseren Patienten und ihren Angehörigen eine hilfreiche Unterstützung im Heilungsprozess von Krebserkrankungen und anderen schweren Krankheiten ist.

*Professor Dr. med. Waldemar Uhl,
Professor für Chirurgie am St. Josef-Hospital Bochum
Sommer 2012*

1

Mein Weg zur Maly-Meditation

Sie werden sich vielleicht fragen, warum die Meditationsform, die ich Ihnen mit diesem Buch nahebringen möchte, nach mir benannt ist?

Die Antwort ist einfach. Ich habe sie für mich entwickelt, für meinen Körper und meine durch eine leidvolle Krankengeschichte geschundene Seele.

Mehr als fünf Jahre litt ich unter starken Missempfindungen in Beinen und Füßen. Es war, als gehörten sie nicht mehr zu mir. Jahrelang lief ich von einem Arzt zum nächsten, ohne dass ich Hilfe gefunden hätte. Man erklärte mir ein ums andere Mal, dass ich mir die Beschwerden nur einbilde und die von mir beschriebenen Symptome keinerlei körperliche Ursache hätten. Selbst als ich mein Auto beim Einparken frontal gegen eine Wand fuhr, weil mir das Bein auf dem Gaspedal nicht mehr gehorchte und sich verselbständigt hatte, sah der behandelnde Neurologe und Psychiater noch immer keinen Handlungsbedarf. Stattdessen empfahl er mir psychologische Sitzungen, um das aus seiner Sicht ursächliche Problem zu beheben. Zusätzlich verschrieb er mir ein durchblutungsförderndes Medikament, was meine Probleme zwar nicht behob, aber dazu führte, dass sich die Empfindungsstörungen auf Arme und Hände ausbreiteten.

Als ich schließlich zusammenbrach und fast gar nicht mehr laufen konnte, wurde ich von einem anderen Neurologen untersucht, der mich sofort in die Aachener Universitätsklinik einwies. Die Diagnose lautete auf Durale AV-Fistel, eine arteriell-venöse Fistel, die die Sauerstoffversorgung der Nerven von der Brustwirbelsäule abwärts so stark beeinträchtigt hatte, dass das Rückenmark schon in Teilen abgestorben war.

Bevor ich mich der sieben Stunden währenden Operation unterzog, erklärte mir der Neurochirurg, dass ich damit rechnen müsse, nach der OP gelähmt zu sein. Selbst wenn die Lähmung nicht sofort eintreten sollte, müsste ich für mindestens drei Wochen mit dem erhöhten Risiko einer Entzündung rechnen, die dann immer noch zur Lähmung führen könne.

Die Prognose zog mir den Boden unter den Füßen weg. Ich war mein Lebtag ein passionierter Sportler gewesen, und jetzt das! Am Abend vor der Operation sah ich vom Krankenbett aus einen Fernsehbeitrag über Wolfgang Schäuble, der infolge des Attentats, das auf ihn verübt worden war, gelähmt war. Ich dachte mir, wenn dieser Mann in der Lage ist, vom Rollstuhl aus Politik zu machen, dann werde ich ja wohl auch mit einer Lähmung leben können. Aus dieser Erkenntnis zog ich das, was man gemeinhin als Lebensmut bezeichnet; die Kraft und die Glaubensfähigkeit, weiterzuleben.

Genau das versuche ich heute Menschen, die zu mir kommen und Hilfe suchen, zu vermitteln. Ich weiß, was es bedeutet, wenn man keine Antworten auf seine Fragen bekommt, wenn man als »Fall« betrachtet und entsprechend behandelt wird, und wenn man nach Hause geschickt wird mit Worten wie: »Sie sind ein hoffnungsloser Fall« oder »in Ihrem Fall kann man leider nichts mehr machen ...«.

Die Operation habe ich gut überstanden, ohne Lähmung! Doch

viele Regionen meines Körpers waren nach dem Eingriff ohne Gefühl. Hinzu kam, dass ich mich kaum bewegen konnte. Als mir die betreuenden Ärzte erklärten, dass sich das Rückenmark nicht regenerieren und ich deshalb nie wieder laufen würde, erwiderte ich mit voller Überzeugung: »Und ich werde wieder laufen!«

Mittlerweile weiß man, dass sich das Rückenmark regenerieren kann. Noch im Krankenhaus begann ich, Gott um Hilfe zu bitten. Ich stellte mir vor, dass er mir ein heilmachendes Licht schickt, das über den Kopf in meinen Körper einströmt und in mein Rückenmark fließt. Während ich betete, konzentrierte ich mich auf meine Rückenpartie. Ich wusste noch nicht einmal, wie lange ich so verharrte. Das fortwährende Gebet und die Versenkung in meinen Körper waren so intensiv, dass mir jegliches Zeitgefühl abhanden kam.

Als ich aus der Meditation erwachte, fühlte ich mich erleichtert, ruhig und zuversichtlich, ohne dass ich das hätte erklären können. Es war einfach so. Im Verlauf der folgenden Wochen, die ich im Krankenhaus und anschließend in einer Rehaklinik verbrachte, wurde diese Meditation ein fester Bestandteil meines Tagesablaufes. Und meine Hartnäckigkeit sollte belohnt werden: Allmählich fing ich an, ein Bein vor das andere zu setzen, wengleich unter heftigen Schmerzen. Anfänglich konnte ich nur wenige Meter gehen. Doch nach der sechswöchigen Rehabilitation waren es schon gut 100 Meter. Bei der ersten Nachuntersuchung in der Universitätsklinik Aachen konnte der mich betreuende Neurologe es nicht fassen, was ich ihm vorführte.

Doch was wie eine Erfolgsgeschichte mit Happy End klingt, hatte auch eine Schattenseite. Durch die lange Zeit der Rekonvaleszenz verlor ich zwei meiner Betriebe. Bis zum Zeitpunkt der Operation hatte ich drei Zahnlabors, die ich gern und

äußerst erfolgreich geführt hatte. Plötzlich war alles, was ich mir in 20 Jahren harter Arbeit aufgebaut hatte, dahin. Hinzu kam, dass ich unter fürchterlichen Nervenschmerzen litt, von denen ich auch heute noch immer wieder heimgesucht werde, Schmerzen, gegen die es kein Mittel gibt, jedenfalls keines, dessen Nebenwirkungen ich in Kauf nehmen wollte.

Um das Loch zu füllen, das die Krankheit in mein Leben gerissen hatte, und auch, um einen Weg aus meinem Leid zu finden, begann ich, unterschiedliche medizinische Heilungsansätze für mich zu erschließen. Ich deckte mich mit Büchern ein, die eine halbe Regalwand füllten. Ich entdeckte mein Interesse für die Psychologie und absolvierte mehrere Ausbildungen auf diesem Gebiet. Ein anderes Themenfeld, zu dem ich mich damals hingezogen fühlte, waren Interreligiosität und das Gottesverständnis anderer Kulturen. Vermutlich sind einige Erkenntnisse, die ich in dieser Zeit sammeln konnte, in die Meditation eingeflossen, ohne dass ich mir dessen bewusst bin.

Jedenfalls habe ich die Gebetsmeditation sukzessive erweitert zu dem, was sie heute ist. Eigentlich hatte ich nicht vor, sie mit anderen Menschen zu praktizieren. Doch eines Tages sprach mich eine Bekannte an, der ich von meinen täglichen Übungen erzählt hatte. Sie hatte Brustkrebs und bat mich, mit ihr zu meditieren. Das Erlebnis, das sie dabei hatte, empfand sie als so überwältigend, dass sie fortan einmal pro Woche zu mir kam. Ihrem Mann zeigte ich, wie er zusammen mit ihr meditieren konnte; wo er die Hände auflegen und woran er dabei denken sollte. Nach gut einem Jahr regelmäßiger Meditation war der Tumor in ihrer Brust verschwunden. All das liegt zehn Jahre zurück. Sie ist bis heute krebsfrei.

Im Laufe der Zeit erfuhren andere Menschen von meiner Meditationspraxis und kamen zu mir. Die Ordensschwester und

-brüder des Steyler St.-Michael-Klosters im niederländischen Venlo, wo ich damals lebte, stellten mir seinerzeit einen Raum zur Verfügung, wo ich mit den Menschen betete und meditierte.

Irgendwann erfuhr Prof. Dr. Waldemar Uhl, Leiter der Chirur- gischen Klinik am Universitätsklinikum Bochum, von meiner Arbeit und begann sich dafür zu interessieren. Im Laufe der Jah- re habe ich vielen seiner Patienten, von denen fast alle an Bauch- speicheldrüsenkrebs erkrankt waren, dabei helfen können, ihre Lebensqualität zu verbessern. Einige dieser Menschen sind bis heute tumorfrei. Möglicherweise ist Ihnen unsere Zusammen- arbeit aus der ARD-Dokumentation *Das Geheimnis der Heilung* oder aus dem gleichnamigen Buch von Joachim Faulstich be- kannt. Gemeinsam mit den Seelsorgern des Klinikums veran- stalten wir regelmäßig Gruppenmeditationen für Patienten und ihre Angehörigen.

In einem Brief an Prof. Uhl schilderte eine Teilnehmerin ihre Erlebnisse:

Sehr geehrter Herr Prof. Dr. Uhl,
meine gesamte Familie war am 29. 09. 2011 in der Kapelle des Josef-Hospitals. Ich muss dazu sagen, dass mein Vater bis zu diesem Zeitpunkt noch nie etwas mit Meditation zu tun gehabt hat. Es ist schon ein Wunder, dass er überhaupt mit uns gekommen ist. Aber wie sagt doch ein türkisches Sprichwort: »Ein Ertrinkender klammert sich sogar an ein Krokodil.«

Als meine Mutter dann in der Kapelle meinem Vater die Hand aufgelegt hat, begann mein Vater ganz tief aufzuschluchzen, mein Vater, der in seinem ganzen Leben noch nie geweint hat. Er hat dann nach der Meditation mit zitternder Stimme

und Händen ins Mikrofon vor allen Leuten gesagt, dass er nun endlich die Liebe gespürt hätte und ganz tief gefühlt hätte, wie sehr seine Frau und seine Kinder ihn lieben. Und dafür würde er von Herzen danken.

So eine Gefühlsäußerung grenzt bei unserem Vater schon an ein Wunder. Wir machen seit diesem Tag mindestens einmal am Tag diese Meditation mit ihm.

Mir ging es neulich wegen meinem Vater so schlecht. Als ich dann mit ihm – es war für mich das erste Mal – meditiert habe, ging es nicht nur meinem Vater viel besser, sondern auch mir.

Seitdem wir regelmäßig nach der Maly-Anleitung meditieren, ist ein liebevoller Friede in uns alle gekehrt. Niemand hätte von uns je gedacht, dass wir so etwas Schönes und Intimes mit unserem Vater erleben würden. So schlimm diese Krankheit auch ist: sie bringt uns alle noch viel näher zusammen, und das ist ein sehr beglückendes Gefühl. Wir alle sind Ihnen unheimlich dankbar, dass Sie diese Meditation so unterstützen und befürworten und in der Kapelle einen kleinen Vortrag darüber gehalten haben. Ich vermute mal, dass deswegen mein Vater diese Meditation auch für sich annehmen kann, weil er Ihnen so sehr vertraut. Danke, lieber Prof. Dr. Uhl.

Herzliche Grüße aus B., U. H.