

Die innere Einstellung beeinflussen

Krebs ist eine schwere Erkrankung. Der Lebensberater **Wolfgang Maly** hat eine Meditationsmethode entwickelt, die die Selbstheilungskräfte aktiviert.

Ester Platzer



U\W: Was ist die Maly-Meditation?

Wolfgang Maly: Die Maly-Meditation ist eine Meditationstherapie. Sie baut auf einer klassischen Meditation mit Fokussierung auf die Atmung auf, geht aber weit darüber hinaus: Während dieser Meditation wird eine Visualisierung miteingebaut. Bei Tumorpatienten empfehle ich, dass sie sich während der Meditation vorstellen, sie würden Licht einatmen, dieses Licht zum Tumor schicken und sich bildlich vorstellen, wie der Tumor dadurch kleiner wird und schließlich verschwindet. Ich empfehle diese Meditation zu zweit, mit dem Partner, zu machen.

Wie genau hilft der Partner?

Maly: Der Patient liegt auf dem Schoß seines Partners, dadurch erfährt der Erkrankte Nähe und Zuwendung. Auch können sich beide in dieser Position gut entspannen und dies führt dazu, dass sich das Unterbewusstsein öffnen kann. Der Partner leitet die Meditation an und somit kommt zusätzlich zur Visualisierung durch den Patienten selbst auch eine hypnotherapeutische Komponente hinzu. Diese dringt tief in das Unterbewusstsein ein. Um dies alles noch zu verstärken, berührt der Partner auch den Kranken, und zwar genau dort, wo seine Erkrankung ist. Die Kombination aus Meditation, Geborgenheit und Visualisierung hilft dem Patienten, seine Angst abzubauen und wieder Hoffnung zu entwickeln. Auch für den Partner ist diese Form der Meditation sehr hilfreich.

Inwiefern?

Maly: Eine Erkrankung wie Krebs ist auch für die Partner von Patienten eine schwere Belastung. Die Meditation hilft nicht nur dem, der krank ist, sondern auch dem,

der mitleidet, denn er kann somit aktiv etwas tun. Er tut aber gleichzeitig auch etwas für sich, denn er geht mit durch die Meditation.

Ist die Vorstellung der Heilung zentral bei der Anwendung Ihrer Methode?

Maly: Das Wichtige bei dieser Meditation ist, sich deutlich zu visualisieren, wie der Heilungsprozess voranschreitet. Es ist ein Programm im Kopf, das man jeden Tag mit dieser Meditation wiederholt. Durch den Glauben werden die Selbstheilungskräfte aktiviert.

Welche Rolle spielt die Hoffnung?

Maly: Die Hoffnung auf Genesung löst Freude beim Kranken aus und führt im Körper zu einem positiven Prozess. Der Patient richtet seine Aufmerksamkeit auf die Heilung und verliert dadurch, wie gesagt, seine Angst. Die meisten Patienten sind eher negativ konditioniert, da ihnen oft vonseiten der Ärzte gesagt wird, dass sie unheilbar krank sind und ihnen nicht mehr geholfen werden kann. Noch viel schlimmer ist es, wenn Zeitfenster vorgegeben werden. Somit wird eine Heilung regelrecht blockiert.

Wirkt sich die Meditation auf den Umgang der Patienten mit der Schulmedizin aus?

Maly: Tumorpatienten fürchten sich oft vor der Chemotherapie. Ich sage den Patienten immer, sie sollen während der Chemotherapie meditieren und sich vorstellen,

dass durch den Körper keine Chemotherapie, sondern Licht fließt. Ein heilendes Licht, das dafür sorgt, dass diese Tumorzellen immer kleiner und kleiner werden und verschwinden. Die Erfahrung zeigt uns, dass viele dadurch weitaus weniger Nebenwirkungen haben und dass die Chemotherapie besser greift. Das hat mit der inneren Einstellung des Patienten zu tun. Wenn ich ein Heilmittel einnehme und ich wehre mich mit Händen und Füßen dagegen, kann dieses Mittel nicht helfen, sondern verursacht alle Nebenwirkungen, die auf dem Beipackzettel stehen.

Wird die Meditationstherapie immer parallel mit der Schulmedizin angewendet?

Maly: Ja, die Meditation ist eine komplementäre Maßnahme und wird immer parallel mit der Schulmedizin angewendet. Wir helfen keinem damit, wenn wir die Chemotherapie verteufeln, weil sie ist das einzige Therapeutikum, das derzeit erfolgreich bei Tumorerkrankungen ist. Wenn wir die Schulmedizin verurteilen, dann erreichen wir genau das Gegenteil: Die Therapie kann gar nicht mehr richtig wirken und ruft nur schlechte Dinge hervor, weil der Patient sich negativ darauf einstellt. Mit der Meditation versuchen wir, die Erkrankten positiv zu beeinflussen, damit sie auch die Heilmittel der Schulmedizin gut annehmen.

Wird die Maly-Meditation von der Schulmedizin als komplementäre Methode anerkannt?

Maly: Sie wird nicht nur akzeptiert, sondern auch gefördert. In einigen deutschen Spitälern, wie etwa in der Klinik der Ruhr-Universität Bochum, wird die Maly-Meditation angeboten. Es gibt auch Krankenkassen, die diese komplementäre Methode bezahlen. Viele Ärzte und Psychologen nehmen an einer Maly-Therapie-Ausbildung teil.

Wie passen für Sie Meditation und Schulmedizin zusammen?

Maly: Die Schulmedizin bezieht sich nur auf die körperlichen Aspekte der Krankheit. Den Patienten fehlen aber die psychischen Komponenten, die zur Heilung ebenso wichtig sind. Heilung findet statt, wenn sowohl auf die körperlichen wie auch die psychischen Aspekte einer Krankheit eingegangen wird.

Wie ist die Maly-Meditation entstanden?

Maly: Ich habe diese Meditationsmethode vor 18 Jahren für mich selbst entwickelt. Damals hatte ich eine

Rückenmarksschädigung und die Ärzte sagten mir, ich würde nie mehr gehen können. Sie meinten, dass sich das Rückenmark nicht regenerieren würde und sich mein körperlicher Zustand daher nicht verbessern könne. So beschloss ich, meine Genesung selbst in die Hand zu nehmen. Ich begann mich ins Gebet zu versenken und stellte mir vor, wie ein warmes, heilendes Licht in meine Wirbelsäule fließt und mein Rückenmark massiert. Dabei fühlte ich mich geborgen und gewann mit jedem Mal ein Stück der verlorenen Hoffnung zurück. Mit der Zeit verbesserte sich meine Gehfähigkeit, bis ich wieder normal laufen konnte. Die Rückbesinnung auf meine christlichen Wurzeln und das Gebet sowie die Meditation haben mir die Heilung ermöglicht.

Spielt Religion eine große Rolle?

Maly: Der Glaube spielt eine wichtige Rolle. Es ist für mich als Therapeut aber notwendig, auf das Basisfundament des Patienten einzugehen. Wenn ein Patient katholisch aufgewachsen und erzogen ist, binde ich es in die Therapiesprache ein, weil ich seine Glaubensbasis nutze, um Heilung herbeizuführen. Patienten, die keiner Religion angehören, glauben aber oftmals an etwas anderes, wie etwa die universelle Liebe. Als Therapeut muss ich dies erkennen und dort einhaken. Ich will ja niemanden zum katholischen Glauben konvertieren!

Sondern?

Maly: Ich arbeite mit den jeweiligen Glaubensansätzen und Vorstellungen, weil sie die seelische Kraft der Patienten stärken. Es gibt ihnen die Möglichkeit, eine Heilungsvorstellung zu entwickeln und sie als Suggestionen zu verinnerlichen.

Aber es gibt ja auch Patienten, bei denen es keine Heilung mehr gibt?

Maly: Die gibt es. Ihnen soll die Meditation die Angst nehmen und dadurch so viel Lebensqualität wie möglich geben. Es geht darum, zu erkennen, dass nur der Augenblick zählt. Es ist wichtig, den heutigen Tag zu gestalten, denn was der morgige Tag bringt, weiß niemand. Und das Heute sollte man sich doch nicht durch die Angst kaputt machen. Das bringt nichts. ■

Wolfgang Maly, geboren 1959, psychoonkologischer Berater, Erfinder der Maly-Meditationstherapie und Autor.

www.wolfgang-maly.de