

Hans-Peter Hepe

HEILUNG

AUS EIGENER KRAFT



Der effektive Weg aus
Krankheit, Krise und Konflikt

Unter der Mitarbeit von Bernd Jost

NIKOL
VERLAG

Inhalt

Vorwort von Dr. Tanja Sierck	11
Vorwort	15
Einleitung	17

Teil I

Was uns krank macht und was uns heilt

Was uns krank macht	25
Der Siegeszug der Schulmedizin	25
Machtlos gegen die großen Killer	27
Äußere Faktoren als Quelle der Krankheit	30
Symptome einer Geiselnahme	32
Die Überlebensreaktion	36
Ein emotionaler Energietornado	38
Die soziale Isolation	40
Liebesenttäuschung als Quelle von Angst und Stress	43
Die vielen Gesichter der Angst	46
Plötzlich ist er da – der Schmerz	49
Doppelbindungen	51

Was uns heilt	54
Die Definition von Gesundheit	54
Heilung aus eigener Kraft	55
Verantwortung für sich selbst übernehmen	58
Ein Teufelskreislauf geht zu Ende	63
Die Seele, mein Freund und Helfer	66
Die Wahrnehmung des Schreckens	69
Reentry – Die revolutionäre Methode	74

Teil II

Praktische Anwendung von Regus mentalis: Wie Sie den Selbstheilungsprozess von Konflikten, Krisen und Krankheiten anstoßen können

Die neun Prinzipien der Heilung 83

Wie finde ich die Überzeugungen,
die mich behindern? 86

Den Konflikt einkreisen 90

Die Aufmerksamkeitsübung 95

Heilung aus eigener Kraft mit Regus mentalis 102

Teil III

Die Grundformen der Persönlichkeit

Persönlichkeitsprofile 111

Profil *Allein mit mir* 123

Profil *Der Andere in mir* 131

Profil *Im Bannkreis des Anderen* 139

Profil *Mein Leben im Anderen* 145

Teil IV

Die wahren Ursachen von Krankheiten

Einführung 155

Herz und Kreislauf 161

Bluthochdruck 161 Niedriger Blutdruck 165

Herzinfarkt 166 Herzschmerz – Angina Pectoris 168

Lymphödem 170 Krampfadern 173

Leukämie – Blutkrebs 174

Muskeln und Gelenke 177

Rückenschmerzen 177 Bandscheibenvorfall 180

Skoliose 182 Rheuma 184 Fibromyalgie 188

Muskelschwäche – Myasthenie 190 Gicht 192

Arthrose 193 Arthritis 195

Magen 198

Sodbrennen 198 Gastritis 200 Reizmagen 201
Magengeschwür 204 Magenkrebs 205

Darm 208

Morbus Crohn 208 Darmkrebs 210
Colitis ulcerosa 211

Haut 213

Ekzem 213 Warzen 215 Gürtelrose 216
Neurodermitis 219 Akne 221
Schuppenflechte (Psoriasis) 223 Hautkrebs 224

Lunge 226

Asthma bronchiale 226 Allergie 228
Lungenkrebs 231 Lungenentzündung 233

Allgemeinbefinden 236

Burn-out-Syndrom 236 Angst und Panik 240
Migräne 245 Ohrgeräusche (Tinnitus) 248
Depression 252 ADHS 256 Übergewicht 261
Ein kaum beachtetes Phänomen: Der alleingeborene
Zwilling 264

Nachwort 273

Danksagung 275

Literaturhinweise 277

Register 279

Vorwort von Dr. med. Tanja Sierck

Die Auseinandersetzung mit mir selber ist eine der größten Herausforderungen in meinem Leben. Wenige Dinge haben mich so befreit wie die Erkenntnis, dass nicht der andere an meinen Lebensumständen schuld ist, sondern dass alles, was mir begegnet, etwas mit mir zu tun hat. Das gibt mir die Chance, mein Leben selber in die Hand zu nehmen und zum Positiven zu verändern.

Dieses Buch gibt uns einen klaren und praktisch umsetzbaren Ratgeber an die Hand, genau dieses Ziel zu erreichen. Wir lernen unsere bisher erfolglosen «Bewältigungsstrategien» zu erkennen, um uns selber daraus befreien zu können. Was für ein Geschenk!

Das endlose Suchen nach einem Schuldigen fällt weg. Befreit von der eigenen Opferhaltung kann jeder Einzelne etwas ändern, statt erfolglos zu versuchen, den anderen zu verändern. Die erfolgreiche Anwendung dieser Methode ist wie das Beseitigen einer Blockade. Das Leben kann wieder fließen.

Das bedeutet jedoch nicht, dass unsere bisherigen Lösungsversuche nun automatisch «falsch» sind. Diese früh gelernten Bewältigungsstrategien haben uns in unserem bisherigen Leben geholfen, mit den jeweiligen Problemen und Konflikten klarzukommen, zu überleben. Nur haben wir häufig verpasst zu erkennen, dass wir sie nun nicht mehr brauchen, dass sie dysfunk-

tional und über die Jahre hinweg zu einem selbstkonstruierten Gefängnis geworden sind. Sie haben sich quasi selbst «überlebt».

Der Schlüssel zur Befreiung aus unserem Gefängnis liegt in der Erkenntnis, *warum* wir damals diesen Weg – unbewusst – gewählt haben. Warum haben wir bisher so und nicht anders gehandelt, handeln können?

Hans-Peter Hepe führt uns durch das Modell Entry und Reentry dorthin zurück. Er sagt: «Das Wunder der Heilung aus eigener Kraft geschieht durch die Befreiung aus der emotionalen Fixierung auf Verhaltensweisen, die nicht länger hilfreich sind, sondern uns behindern und krank machen.» Ich wünsche den Lesern von Herzen, dass ihnen dieses gelingen möge.

Seit einiger Zeit dringt der Gedanke der Selbstheilung immer mehr wieder in unser Bewusstsein. Die moderne klassische Schulmedizin hat allen Menschen viel Gutes gebracht, ich denke besonders an die Behandlung akuter lebensbedrohlicher Erkrankungen und die Versorgung von Unfallopfern. Antibiotika haben schon vielen Menschen das Leben gerettet.

Wir haben jedoch durch die Möglichkeit, Medikamente gegen unsere Beschwerden einnehmen zu können, mehr und mehr den Blick dafür verloren, den Dingen auf den Grund zu gehen. Es ist einfach bequemer, die Symptome «wegzumachen», als sich mit deren möglichen Ursachen auseinanderzusetzen.

Wir operieren meistens (Krebs-)Patienten, ohne sie zu fragen, was der innere Auslöser der Erkrankung sein könnte. Ist eine langfristige Heilung nicht wahrscheinlicher, wenn parallel an der Behebung der Ursache gearbeitet wird?

In meinen Augen nehmen chronische Krankheiten deshalb in so erschreckendem Maße zu, weil wir uns angewöhnt haben,

akute Symptome zu unterdrücken und nicht nach den Krankheitsauslösern zu fragen. Stress, mangelnde Bewegung, falsche Ernährung und Umwelteinflüsse sind einige der Gründe für die Zunahme chronischer Erkrankungen.

Es ist das Verdienst von Hans-Peter Hepe, uns mit seinem Buch auf die sozialen Ursachen von Krankheiten aufmerksam zu machen. Es liegt nun an uns, die gewonnenen Einsichten umzusetzen.

Manchen Lesern wird sein Ansatz fremd vorkommen, vielleicht sogar radikal.

Meine Erfahrungen in der Praxis und die vieler Ärzte, Heilpraktiker oder Therapeuten können bestätigen, dass Selbstheilung möglich ist, wenn wir bereit sind, wieder die Verantwortung für unseren Körper zu übernehmen – für unser Leben.

Unsere physische Welt, also auch unsere Gesundheit, entspricht bildlich ausgedrückt den Früchten eines Baumes. Es hängt von den Wurzeln ab: von unserer mentalen, emotionalen und geistigen (spirituellen) Welt, wie unsere Früchte gedeihen. Den Zustand der Wurzeln zu optimieren liegt in unserer Hand.

Die Arbeit an uns selber ist eine der größten und anspruchsvollsten Herausforderungen unseres Lebens. Vielleicht fällt es leichter, wenn wir uns gleichermaßen als Regisseur, Spieler, Manager und Schiedsrichter unseres Lebens verstehen. Hilfe anzunehmen ist erlaubt, ja weise, wenn wir alleine nicht zufriedenstellend weiterkommen.

Das Buch von Hans-Peter Hepe ist eine wertvolle Hilfestellung auf diesem Weg zu einem sinnvollen und erfüllten Leben.

Dr. med. Tanja Sierck, Ärztin und Präventologin

Vorwort

Dieses Buch handelt von Heilung aus eigener Kraft, genauer gesagt von der Auflösung der unerklärlichen Verhaltensweisen, mit denen wir uns selbst behindern, von unbestimmten Ängsten, die uns lähmen und krank machen, von unbewussten Lebenseinstellungen, die unseren Erfolg boykottieren. Mein Ziel ist es, Ihnen eine Methode an die Hand zu geben, die es Ihnen ermöglicht, sich selbst von alten Fesseln zu befreien, schwierigen Situationen mit innerer Gelassenheit zu begegnen, mehr Lebensfreude zu gewinnen und sogar langwierige Krankheiten zum Besseren zu wenden.

Meine Laufbahn als Präventologe begann vor zwanzig Jahren mit einer Selbsterfahrung. Die Ärztin meiner Frau riet mir, ich solle unbedingt meine Kindheitserlebnisse klären, sonst würde ich nicht sehr alt werden. Der Selbstmord meines Vaters, als ich elf Jahre alt war, hatte einen tief sitzenden Schock hinterlassen, und mitzuerleben, wie meine Mutter über eine lange Zeit an ihrem Krebsleiden zugrunde ging, überstieg meine seelischen Kräfte. Ich entschied mich damals für eine systemische Familienaufstellung an der Universität Hamburg. Das hat mir sehr geholfen, und deswegen ließ ich mich in dieser Methode auch ausbilden, doch im Verlauf meiner jahrelangen Tätigkeit stellte ich fest, dass wir den Menschen als selbstbewusstes Individuum

verletzten und missachteten, wenn wir die Herausforderungen, die uns im Leben begegnen, nur als Puzzleteile einer tiefen, seelischen Ebene im ganzen Familiensystem betrachten.

Auf der Suche nach einer individuellen Heilweise lernte ich unzählige Therapieformen kennen; alle hatten ihre positiven Seiten, doch wirklich überzeugt hat mich keine.

Die Lösung fand ich, als es mir dämmerte, dass wir nicht unter den schlimmen *Ereignissen* in unserer Kindheit leiden – den unkontrollierten Wutausbrüchen unserer Mutter oder den Zurückweisungen eines gefühlskalten Vaters –, sondern unter den Konsequenzen unserer Versuche, mit diesen traumatischen Erfahrungen umzugehen. Bewältigungsstrategien, die uns damals das psychische und womöglich sogar physische Überleben ermöglicht haben, erweisen sich im späteren Leben als selbstbehindernd, krankmachend und in vielen Fällen als selbstzerstörerisch.

Mein Entschluss stand fest: Wir brauchen eine Methode, mit der jeder in der Lage ist, seine negativen Bewältigungsstrategien selber zu erkennen und in positive Verhaltensweisen zu verwandeln. Im Laufe der Jahre habe ich eine solche Methode entwickelt und immer wieder verfeinert. Wie sie aussieht und welche verblüffenden Erfolge Sie damit erzielen können, steht in diesem Buch.