

Heilung aus eigener Kraft

Der effektive Weg aus Krankheit, Krise und Konflikt

Bearbeitet von
Hans-Peter Hepe

1. Auflage 2014. Taschenbuch. 288 S. Paperback
ISBN 978 3 499 60122 4
Format (B x L): 12,6 x 19,1 cm

[Weitere Fachgebiete > Medizin > Human-Medizin, Gesundheitswesen > Medizin, Gesundheit: Sachbuch, Ratgeber](#)

schnell und portofrei erhältlich bei


DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

Leseprobe aus:

Hans-Peter Hepe

Heilung aus eigener Kraft



Mehr Informationen zum Buch finden Sie auf rowohlt.de.



«Es gibt gegen Stress und Schmerzen kein Wundermittel. Wenn wir im eigenen Körper untergegangen sind, weil wir unsere Emotionen verdrängt und Schmerzen vermieden haben, gibt es tatsächlich niemanden, der uns besser helfen und die Dinge wieder ins rechte Lot bringen kann als wir selbst. Die einzige Möglichkeit, um mit Stress und Schmerzen fertigzuwerden, ist, sich ihnen zu stellen. Nur so findet man wirklich problembezogene Lösungen und inneren Frieden.»

Hans-Peter Hepe, Jahrgang 1958, verheiratet und zwei Söhne, ist Präventologe und betreibt seit mehr als 15 Jahren systemische Gesundheits-, Persönlichkeits- und Organisationsberatung. Weitere Informationen zu seinen Vorträgen, Lesungen, Workshops und Seminaren finden Sie unter www.simplepower.de.

Hans-Peter Hepe
unter der Mitarbeit von Bernd Jost

HEILUNG AUS EIGENER KRAFT

Der effektive Weg aus
Krankheit, Krise und Konflikt

Rowohlt Taschenbuch Verlag

Originalausgabe

Veröffentlicht im Rowohlt Taschenbuch Verlag,
Reinbek bei Hamburg, Januar 2014

Copyright © 2014 by Rowohlt Verlag GmbH,
Reinbek bei Hamburg

Umschlaggestaltung ZERO Werbeagentur, München
(Foto: FinePic, München)

Typografie Farnschläder & Mahlstedt, Hamburg
Satz aus der Stempel Garamond LT Pro

Druck und Bindung CPI books GmbH, Leck
Printed in Germany

ISBN 978 3 499 60122 4

Wir haben Ängste,
wir haben Konflikte,
wir haben Krankheiten,
wir haben Wut,
wir haben Schmerzen,
und wir haben keinen Plan.

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.

Einleitung

Kaum eine Woche vergeht ohne Sensationsmeldungen über neue Erkenntnisse der Genetik oder der Neurowissenschaft in dieser Art: «Wissenschaftler haben faszinierende und sehr eindeutige Zusammenhänge darüber gefunden, wie die Schädigung mancher Gene, Fehlfunktionen des Stoffwechsels oder aus der Balance geratene Botenstoffe zu psychischen und körperlichen Symptomen führen können, die Persönlichkeitsveränderungen und Tumorbildung begünstigen.»

Die Frage nach möglichen Ursachen der eigenen körperlichen und seelischen Erkrankungen stellt sich jeder. Dabei ist es in der Regel für den Einzelnen kaum möglich, eine Antwort zu finden. Ob erbliche Belastung oder persönlicher Lebensstil die wesentliche Rolle spielen, ist selbst bei Wissenschaftlern umstritten.

Noch wichtiger als die Frage nach den Ursachen von Krankheiten sind die Fragen nach der eigenen Identität: Wer bin ich? Was sind meine Werte? Was fange ich mit meinem Leben an? Doch diese Fragen sind nicht nur schwer zu beantworten – die Antworten verändern sich auch im Lauf eines Lebens immer wieder.

In jedem Fall mangelt es uns nicht an Empfehlungen: Wir sollen auf unsere Work-Life-Balance achten, positiv denken, tragfähige soziale Beziehungen haben, uns gesund ernähren

und uns mehr bewegen. Doch warum verzeichnen wir dann in den jährlichen Gesundheitsstatistiken eine explosionsartige Zunahme an psychosomatischen Störungen, wenn eigentlich alles so einfach und klar ist?

Tatsächlich offenbaren all die gutgemeinten Empfehlungen eine große Ratlosigkeit.

Jeder, der sich der Lösung von problematischen Verhaltensweisen aus Sicht der Genetik oder Neurowissenschaft annimmt, steht auf verlorenem Posten. Denn die Medizin bleibt uns bis heute konkrete Antworten auf die Frage nach den Ursachen der explosiven Zunahme von physischen und psychischen Krankheiten wie Burn-out und Depression schuldig.

Betrachtet man die Zahlen der Weltgesundheitsorganisation (WHO), so bestätigen sie, dass es uns bis heute an den richtigen Maßnahmen zur Vorbeugung und Behandlung von Krankheiten mangelt.

Psychische Erkrankungen stellen die größte Gruppe der Erkrankungen dar. Die Anzahl von Menschen mit psychischen Störungen, die behandelt werden, hat sich in den letzten zwanzig Jahren verdoppelt. Und die Anzahl der Menschen, die aufgrund einer psychischen Erkrankung vorzeitig berentet werden, ist ebenfalls deutlich angestiegen. Die Zunahme der psychischen Leiden zeigt sich schon allein darin, dass Versicherte der gesetzlichen Krankenkassen durchschnittlich knapp fünf Monate auf einen ambulanten Psychotherapieplatz warten müssen.

Krankheiten sind so alt wie die Menschheit und keineswegs ein Produkt der modernen Zivilisation. Schon vor 2000 Jahren berichteten die Ägypter von Tinnitus, Krebs, multipler Sklerose und setzten pflanzliche Wirkstoffe gegen Tumore ein. Julius Cäsar und Pythagoras sollen an «Fallsucht», heute Epilep-

sie genannt, gelitten haben, und in Mumien fanden Forscher Blasen- und Nierensteine. Schuppenflechte, eine Autoimmunerkrankung, beschrieb bereits Hippokrates.

Doch in den letzten Jahrzehnten entwickelten sich viele Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Tumorerkrankungen, entzündliche Darmerkrankungen, Depression, Ängste und viele andere zu Volkskrankheiten. Ist das ein Resultat von Übergewicht, Alkohol- und Tabakkonsum?

Trotz eines ungeheuren Aufwandes und Milliarden von Forschungsgeldern ist kein Licht am Ende des Tunnels zu sehen. Der Hauptgrund für die geringen Erfolge der Schulmedizin in der Verringerung beziehungsweise Vorbeugung von Krankheiten liegt aus meiner Sicht darin, dass sie sich in der Vergangenheit zu sehr auf die Physiologie des Menschen konzentriert und alle psychischen und sozialen Faktoren außer Acht gelassen hat.

Neue Denkansätze und Wege sind dringend notwendig. Nur ein durchdachtes und ausgereiftes Gesundheitskonzept, das nicht länger die Krankheit im Menschen, sondern den Menschen in seinen sozialen Wechselbeziehungen in der Familie, in der Schule und im Berufsalltag sieht, kann hier Hilfe bringen.

Unsere Gedanken lösen Gefühle aus, in denen sich unsere emotionalen Erfahrungen der Vergangenheit ausdrücken. Selbst in neuen Situationen reagieren wir mit alten, vertrauten Emotionsmustern, die längst nicht mehr angemessen, sondern selbstbehindernd und häufig sogar selbstzerstörerisch sind. Unsere Gedanken und Gefühle zur augenblicklichen Situation haben ihre Ursache fast immer in den Verletzungen unserer Kindheit.

Bei der von mir entwickelten Methode *Regus mentalis* geht es darum, sich den krankmachenden Verhaltensmustern zu stellen

und sie aufzulösen. Dadurch werden die Ursachen von Krisen, Konflikten und Krankheiten effektiv beseitigt. Die Folge ist eine unmittelbare Verbesserung der Lebensqualität.

In **Teil I** dieses Buches beschreibe ich die wichtigsten Ursachen von Krankheiten und Krisen, die Grundlagen von Regus mentalis und wie durch diese Methode Heilung geschieht.

In **Teil II** finden Sie alles, um mit Regus mentalis den einfachen Weg der Selbstheilung zu beschreiten. Sie erfahren, wie Sie Ihre persönlichen destruktiven Verhaltensmuster aufdecken und in drei einfachen Schritten auflösen können.

In **Teil III** stelle ich Ihnen vier Persönlichkeitsprofile vor, die Ihnen ermöglichen, eine ganzheitliche Sicht Ihrer Persönlichkeit und Ihres Leben zu bekommen. Deren Kenntnis hilft Ihnen, die Menschen in Ihrer Umgebung besser zu verstehen.

In **Teil IV** berichte ich von meinen Erfahrungen – was macht uns krank, und was heilt uns? Jede chronische Krankheit bedarf der persönlichen Erkenntnis. Hier lernen Sie, welche destruktiven Überzeugungen die jeweiligen Krankheiten und Leiden verursachen. Dadurch können Sie den eigenen Überzeugungen leichter auf die Spur kommen und sie schließlich auflösen.

Es gibt gegen Stress und Schmerzen kein Wundermittel. Wenn wir im eigenen Körper untergegangen sind, weil wir unsere Emotionen verdrängt und Schmerzen vermieden haben, gibt es tatsächlich niemanden, der uns besser helfen und die Dinge wieder ins rechte Lot bringen kann als wir selbst.

Die einzige Möglichkeit, um mit Stress und Schmerzen fertigzuwerden, ist, sich ihnen zu stellen. Nur so findet man wirklich problembezogene Lösungen und inneren Frieden.

Regus mentalis, die Heilung aus eigener Kraft, ist ein einfacher Weg der Selbsterkenntnis. Emotionales Leid wie Depression, Ängste und psychosomatische Schmerzen ist in der ganz persönlichen Lebens- und Leidensgeschichte des Menschen zu finden und kann demnach auch nur im Selbst des Menschen geheilt werden. Das Selbst zu fördern und seine Fähigkeiten zu stärken bedeutet, auch unter sich ständig verändernden Lebensbedingungen in sich selbst verwurzelt zu bleiben und den Herausforderungen des Lebens mutig und voller Selbstvertrauen zu begegnen.

Meinem Entschluss, dieses Buch zu schreiben, ging voraus, dass Teilnehmer und Teilnehmerinnen meiner Seminare mir voller Freude mitteilten, wie viel freier und gelassener sie sich in Lebenssituationen bewegten, wo sie sich früher eher blockiert und hilflos gefühlt hatten. Unabhängig voneinander schrieben sie mir, wie sie sich in ihren Beziehungen behaupten und sich angstfreier und selbstsicherer unter fremden Menschen bewegen konnten. Sie spürten, wie gut und wohltuend sich diese gewachsene Selbstsicherheit anfühlte.

Nicht, dass Sie mich falsch verstehen: Die Bewältigung von Konflikten, Krisen und chronischen Krankheiten und das Vordringen zu den auf Eis gelegten Gefühlen verlangen Entschlossenheit und Mut. Doch die Anwendung von Regus mentalis macht es Ihnen leicht. Die Belohnung ist ein selbstbestimmter

und selbstbewusster Lebensweg und die Hingabe an eine sinnvolle, befriedigende Lebensaufgabe.

Es ist meine feste Überzeugung, dass dieses Buch Ihnen die Chance bietet, Ihre inneren und äußeren «Quälgeister» loszuwerden, Hoffnung zu schöpfen und neue Perspektiven zu gewinnen, damit Ihr Leben wieder Sinn macht und zu einem immer wieder neuen Abenteuer wird.

Machen Sie sich auf den Weg!