

**KURT TEPPERWEIN**

# Heile deine wunden Punkte

SEELISCHE VERLETZUNGEN  
VESTEHEN UND HEILEN

**mvg**verlag 

© des Titels »Heile Deine wunden Punkte« (978-3-86882-894-8)  
2018 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

## Aufbau und Inhalt

Wir alle kennen wunde Punkte. Wenn der Körper sich unwohl fühlt, ist guter Rat teuer. Was soll ich tun? Kann mir der Arzt helfen? Soll ich gleich zu ihm gehen oder erst versuchen, selbst eine Verbesserung zu erzielen? Einige Menschen ziehen medizinischen Rat sofort in Erwägung, andere warten lieber etwas ab. Das kann mehrere Gründe haben. »Man kann doch nicht wegen jeder Kleinigkeit gleich den Arzt aufsuchen.« Dieser Gedanke könnte ein möglicher Grund sein, Angst vor dem Arztbesuch ein weiterer. Die Impulse, die uns davon abhalten oder dazu bewegen, uns helfen zu lassen, sind nicht immer intuitiver Herkunft. Der Verstand ist Meister darin, uns zu verunsichern, und es gelingt ihm immer wieder, uns auf eine falsche Fährte zu locken. Aber was ist nun richtig und was ist falsch? Wenn es doch so einfach wäre, dies herauszufinden! Unsicherheit und Zweifel erschweren jede Art von Entscheidung und die kann uns keiner abnehmen.

Dieses Büchlein ist eine Ergänzung zur Schulmedizin und zeigt lediglich *mögliche* Ursachen für körperliche und psychische Dissonanzen auf. Natürlich treffen sie nicht immer auf jeden eins zu eins zu, da eine Krankheit bei verschiedenen Menschen völlig unterschiedlich verlaufen und auch ganz andere Ursachen haben kann. Man bedenke, dass es meist viele Faktoren sind, die zusammenspielen, wenn man sich unwohl fühlt. Dieses Buch ist nicht dazu da, darin zu blättern, den Wunschbegriff zu suchen und zu sagen: »Aha, das

habe ich also. Jetzt spreche ich bejahende Worte und gut ist es!« So einfach ist es natürlich nicht und das wissen wir auch selbst. *Vorerst geht es darum, Bereitschaft zu signalisieren. Das bedeutet, sich Zeit zu nehmen, sich mit der Situation, den Emotionen und dem Körper auseinanderzusetzen und sich völlig neu zu entdecken. Denn in dem Moment, in dem ich innehalte, mich nicht in alltäglichen Belastungen verliere und nicht nur in Problemen und Lösungen denke, ist bereits eine grundlegende Veränderung im Gange.*

Ein Beispiel dazu: Wenn du bei 40 Grad in der Sonne fast einen Sonnenstich bekommst und dich unter einen Schirm rettest, wird sich dein Körper nicht sofort abkühlen. Auch deine Beschwerden werden nicht umgehend verschwinden. Doch der Schritt weg vom Problem ist der, der sich heilend auf deine Psyche und deinen Körper auswirken wird.

*Es ist nur ein Schritt im Genesungsprozess, aber der ist notwendig, damit sich Linderung einstellen kann.* Das klingt banal und logisch, aber genau diese Logik fehlt, wenn der Mensch sich in Ausnahmesituationen befindet. Wenn den Menschen die Angst um den Körper, die Gesundheit oder das Überleben packt, läuft das System heiß. Panik breitet sich aus. Er befindet sich in einem Ausnahmezustand. Bezogen auf unser Beispiel bedeutet das: Statt ein schattiges Plätzchen aufzusuchen, bleibst du »in der Hitze stehen«, denkst krampfhaft nach und versuchst, einen Ausweg zu finden. Das Ergebnis? Dein System überhitzt und eskaliert. Die Situation verschlimmert sich, anstatt sich zu verbessern. Nun kommt jemand des Weges, stupst dich an und sagt: »Warum gehst du nicht in den Schatten?« Ja, warum eigentlich nicht?

In der **Indikationsliste** findest du mögliche Ursachen (*»Der wunde Punkt – Insuffizienz«*), **Botschaften des Lebens** (*»Was dir das Leben sagen will«*) und **Impulse** (*»Festgefahrene Konzepte umwandeln – was ich mir selbst sage«*), die aufrichten und auffangen. Letztere kannst du jederzeit ergänzen, abändern oder durch eigene Inspirationen ersetzen. Lass deiner Intuition freien Lauf. Wiederhole die Sprüche, so oft du magst. Mach sie zum täglichen Ritual, das du mit Musik oder Kerzenlicht unterstützen kannst. Deinen Ideen sind keine Grenzen gesetzt.

- Die *Indikationsliste* beinhaltet alle gängigen Disharmonien, die wir als körperliche und psychische Erkrankungen bezeichnen. Da wir mit Diagnosen im Fachjargon konfrontiert werden, sind alle gängigen lateinischen Bezeichnungen ebenfalls in der Liste enthalten. Sollte eine körperliche und psychische Disharmonie fehlen, kannst du diese gern ergänzen. Dafür habe ich nach jedem Buchstaben Leerzeilen vorgesehen.
- Unter *»Der wunde Punkt – Insuffizienz«* findest du mögliche Ursachen in Form einer Kurzübersicht. Betrachte sie als *eine* Möglichkeit und spüre in dich hinein, inwieweit du mit diesem Thema konfrontiert bist.
- Unter *»Was dir das Leben sagen will«* stehen Hinweise, die zu deinem Herzen sprechen. Diese Botschaften, die sich direkt an dein Innerstes richten, mögen etwas bestimmend klingen. Ich habe sie bewusst so formuliert. Sie wirken erweckend und befreiend. Wenn du früh aufstehen musst und jemand raschelt neben dir mit einem Papiertaschentuch, oder

flüstert dir »Aufstehen« ins Ohr, wirst du wohl kaum aufwachen. Du wirst weiterschummern. *Dies jedoch ist kein Schlafbuch, sondern ein Aufwachbuch!*

*Vergiss nie: Wenn du etwas als hart ansiehst, spiegelt dies deine eigene Härte wider. Wenn keine Härte in dir ist, wirst du sie auch nicht auf einen Satz projizieren.* Dennoch ist es durchaus nachzuvollziehen, dass manche Sätze als sehr direkt und bestimmend empfunden werden. Wer will schon hören, dass er uneinsichtig, stur oder unbeweglich ist? *Natürlich niemand! Trotzdem ist es unumgänglich, das Kind beim Namen zu nennen.*

Mein Tipp: Sieh die Botschaften als Anstoß, die dich zum Nachdenken anregen, zum Handeln animieren und in Bewegung bringen soll. *Nimm sie nicht persönlich!* Sie richten sich nicht gegen dich und sollen auch keine Ermahnung oder Zurechtweisung sein. Dennoch treffen die Botschaften sehr häufig mitten ins Schwarze und treten als Orientierungshilfe und klare, direkte Hilfestellung in dein Leben, die stets gut gemeint sind und tiefgreifende Wirkungen auslösen können. *Die Energie, die sich hinter den Worten verbirgt, kannst du entdecken, wenn du über das Wort hinausgehst und es ohne Nachdenken erfasst.* Worte, die alles in Watte packen und versuchen, etwas vage zu umschreiben, haben nicht dieselbe Wirkung. Es ist an der Zeit, das Leben nüchtern zu betrachten und es am Schopf zu packen. Radikale Aussagen können Wunder bewirken, und oft sind es tief greifende Veränderungen, die notwendig und heilsam sind. Nicht immer ist der gemächliche Weg der richtige, vor allem nicht, wenn der Hut sozusagen brennt und die Situation so kritisch ist, dass sie keinen Aufschub mehr erlaubt.

*Jeder Mensch hat sein Päckchen zu tragen und es gibt Tausende von Menschen, für die diese Botschaften ebenfalls gelten. Niemand ist davon ausgenommen. Das Ego hat sehr viele Eigenschaften, die düster und fragwürdig sind. Diese sollen an die Oberfläche gelockt werden, damit wir uns ihnen stellen können. Nur wenn wir sie uns ansehen und uns mit ihnen aussöhnen, können wir sie loslassen und für immer verabschieden. Sie unter den Teppich zu kehren ist keine Lösung. Aus diesem Grund sind direkte Aussagen wohl die heilsamsten. Wir wollen mit diesem Buch gemeinsam etwas verändern, und zwar definitiv!*

*Deswegen habe ich es genau so geschrieben, wie es ist. Der Text richtet sich nicht an deine Person, vielmehr ist er als Nahrung für den Geist gedacht. Und dieser kann sich weder angegriffen noch verletzt fühlen. Er ist frei! Und in diese Freiheit wollen wir gehen. Raus aus Begrenzungen, die krank machen, hinein in die unbegrenzte Ewigkeit, die man auch Liebe nennen kann.*

Die Botschaften sind klar, direkt und sprechen zu deinem Inneren, zu deinem Höchsten Ich – wenn du (beziehungsweise dein Ego) es zulässt und dich nicht damit identifiziert. Wie schnell ziehen wir uns in unser Schneckenhaus zurück, wenn wir etwas nicht hören wollen. *Eigenartig, jeder Mensch hat etwas zu sagen, aber kaum einer hört zu. Das ist wohl mit ein Grund, warum wir durch körperliche und psychische Schwächen zum Hinhören gezwungen werden.*

Der Verstand darf sich wehren. Es liegt in seiner Natur. Doch die Botschaft wird dein Herz erreichen, etwas in dir bewegen und in Gang setzen, *wenn du dir erlaubst, offen und ehrlich mit dir selbst umzugehen.*

Wenn dein Ego dennoch daran zu knabbern hat und etwas nicht hören will, sei dir bewusst, dass das Ego nur dein Werkzeug ist. Es muss nicht damit einverstanden sein. Du bist weit mehr als ein Ego, das sich über einen Körper definiert. Deine wahre Größe zu erkennen und ihr in dir zu begegnen, dafür bedarf es Klarheit. Nüchterne und direkte Worte sind klärend, wenn du sie in Dein Herz hineinlässt. Sich regelmäßig seine Schwächen bewusst zu machen, das stärkt. Wie heißt es so schön: Steter Tropfen höhlt den Stein!

## Ein gesundes Leben

*Lüfte den Schleier. Der Schleier vor deinen Augen ist dein Ego. Der Schleier besteht aus Kummer, Leiden, Krankheit und Unwissenheit. Nimm den Schleier von den Augen und es wird sich Dir die Wahrheit zeigen.*

(Frei zitiert nach dem indischen Mystiker Kabir)

Trau dich! Stell dich deinen wunden Punkten. Habe keine Angst und öffne dich. Dein Ego hat dich krank gemacht. Gesund macht dich etwas anderes. Was das genau ist, kannst du nur in deinem Inneren erfahren. Hab den Mut, es zu finden! Wenn du dich aufrichtig darum bemühst und es nicht im Außen suchst, stehen die Chancen recht gut, dass es sich eines Tages ganz von selbst zeigen wird. Wenn du bereit bist, ist auch die Bereitschaft der universellen Kraft da, dich liebevoll zu stützen. Der Weg über Krankheit ist der Weg, der am fruchtbarsten ist. Er zwingt dich in eine Richtung, die du ansonsten nicht eingeschlagen hättest. Deswegen betrachte es als Geschenk, auch wenn du jetzt trübselig und ratlos bist. Jetzt ist der Zeitpunkt gekommen, endlich DU SELBST ZU SEIN!

Der Hinweis zu Beginn des Buches auf die Schulmedizin ist mir ein wichtiges Anliegen. Es gibt auf jedem Gebiet Koryphäen. Auch wenn sich viele Menschen immer mehr gegen die Schulmedizin aussprechen, kenne ich niemanden, der nach einem Autounfall nicht gern



die Hilfe eines Allgemeinmediziners oder Spezialisten in Anspruch nehmen würde.

Manchmal wünsche ich mir, dass alle Menschen, die im Gesundheitsbereich arbeiten, für alle Behandlungsformen offen sind und jeder mit jedem kooperiert. Es gibt so viele begabte Menschen, die gemeinsam noch viel bessere Ergebnisse erreichen könnten, als es im Alleingang möglich ist. *Es geht schließlich nicht darum, als Einzelner besser zu sein, sondern dass wir gemeinsam gut sind, um anderen helfen zu können.*

Wir können nicht nur den Körper oder nur die Psyche behandeln. *Es ist an der Zeit, alle Aspekte ganzheitlich zu betrachten, den Menschen als Geist und Körper anzusehen und dementsprechend zu agieren.* Körper und Psyche? Ich habe hier gezielt auf das Wort Seele verzichtet. Warum, wirst du im Kapitel »Die Seele kennt keine Krankheiten« erfahren.

Es gibt viele Faktoren, die für einen gesunden Körper von Vorteil sind. Neben einem lebendigen Geist, einer wachen und lebensbejahenden Einstellung und einer klaren und unbegrenzten Sicht bedarf es viel Bewegung und natürlich auch einer gesunden Ernährung. Jeder sollte selbst herausfinden, was gut für ihn ist. Je unbelasteter und frischer ein Produkt ist, desto bekömmlicher wird es für den Körper sein. Lichtnahrung ist ein umstrittener Begriff, dessen Bedeutung oft missverstanden wird. Es geht dabei nicht darum, *nichts* zu essen, sondern lichte Nahrung zu sich zu nehmen. Gemeint ist also Nahrung, die während des Wachstums viel Sonnenlicht in sich aufgenommen hat. Dies sind in erster Linie Früchte. Erst danach folgt das Gemüse, das unbehandelt jedoch auch sehr bekömmlich für den Körper ist.

»Von den Früchten der Felder sollt ihr euch ernähren«, so steht es seit Langem geschrieben und diese Weisheit wird in alle Ewigkeit immer dieselbe Wahrheit in sich tragen. (*Detaillierte und umfangreiche Tipps zur Ernährung finden Sie in meinem Buch: »Nebenbei schlank«, erschienen im books4success-Verlag.*)

## Krank sein? Nein danke!

Keiner will es. Jeder will es loswerden. Niemand wünscht sich, krank zu sein. Gesundheit ist wirklich unser höchstes Gut und sie ist mit nichts aufzuwiegen. Eigentlich gibt es nur eine Krankheit und die heißt Ego. Alle Krankheiten entstehen aufgrund unserer Persönlichkeit, die sich Grenzen setzt, sich einengt, schuldig fühlt, manipuliert, wünscht, fordert, sich durchsetzen will, erreichen will, haben will, ihren Raum verteidigt, recht haben will, sich nichts sagen lassen will ...

Das Ego hat viele Eigenschaften, die krank machen, und dennoch gibt es eine höhere Instanz, die vor dem Ego existiert. Diese Ebene, nennen wir sie *universelles Bewusstsein* oder *Seele*, hat tief in sich Erfahrungen abgespeichert. Doch von diesen abgespeicherten Erfahrungen weiß sie nichts, weil die Seele nicht denkt. Durch das Ego eingesperrt, sucht sie sich einen Weg, um nach außen zu drängen. Das ist aber kein willentlicher Akt, sondern obliegt ganz ihrer Natur, *frei zu sein*. Dieser Akt der Befreiung gelingt aber nur bedingt und geht zäh vonstatten, weil Widerstände und Unwissenheit die Seele unterdrücken und ihr keinen Raum zur Entfaltung gewähren. Da es aber

unsere Lebensaufgabe ist, uns *als Seele, als eigentliche Identität*, zu entdecken, wird dieses universelle Licht weiterhin nach Wegen suchen, auf sich aufmerksam zu machen. Da der Mensch sich selten den Tiefen seines Seins widmet, scheint der Weg über Schmerz, Schicksalsschläge und harte Erfahrungen wohl der effektivste zu sein. Wenn es ungemütlich wird, entwickelt der Mensch eine plötzliche Bereitschaft, seine Aufmerksamkeit vom oberflächlichen Dasein abzuziehen und nach Auswegen zu suchen. Er beginnt, das Leben zu hinterfragen. Der Mensch wird sozusagen gezwungen innezuhalten, um sich das Leben etwas tiefer anzusehen und es zu erforschen. Der Alltagstrubel ist nichts Schlechtes, doch Erfüllung lässt sich darin nicht finden. Kurzweilige Befriedigungen und Freuden mögen Begehren wecken, doch Fakt ist, dass nichts bleiben wird. Alles obliegt einer Veränderung und ein steter Wechsel ist Ausdruck der Natur. Wenn also sowieso nichts von Bestand ist, wozu etwas anstreben, es haben wollen oder sich danach sehnen? Ist es die Anstrengung wert? Lohnt es sich?

*Die Energie des Wollens ist in uns Menschen allgegenwärtig.* Sie hält uns davon ab, uns auf das Wesentliche zu reduzieren, uns dem hinzugeben, was ist, und die Gegebenheiten zu genießen. Wir wollen immer etwas anderes, als das, was wir haben. Was wir haben, wollen wir loswerden, und was wir nicht haben, das wollen wir. Das ist eine unsichtbare Krankheit, die sich ohne Zweifel negativ auf den Gesundheitszustand des Menschen auswirken muss.

Wer oben ist, will nicht nach unten, und wer unten ist, will nach oben. Das ist durchaus verständlich, doch

aussuchen können wir uns das nicht. Von heute auf morgen kann innerhalb weniger Sekunden alles anders sein. Gerade noch saß man gemütlich mit der Familie beisammen und plötzlich liegt man mit Schmerzen im Krankenhaus. Und nun? Ändern können wir es nicht und positives Denken bringt uns auch nicht wirklich weiter, da wir uns eine tragische Situation nur kurzzeitig schönreden können. Es geht ans Eingemachte, und der Mensch wird dazu aufgefordert, sich dieser Tatsache zu stellen. Doch wie geht er damit um?

Am liebsten würde er davonlaufen, es verdrängen oder ignorieren, aber das ist natürlich keine Lösung. »Was soll ich tun, wenn ich in einer Situation bin, in welcher der Körper mich spüren lässt, dass das Leben nicht mehr so ist, wie es einmal war?« Das Wohlbefinden scheint auf einen Schlag, weg zu sein, stattdessen ist da ein dunkles Loch, eine tiefe Sinnkrise, die alles über den Haufen wirft.

## Zeit, umzukehren

Depressionen zeigen, dass die Anbindung zur Seele verloren gegangen ist – ein gutes Beispiel dafür, was passiert, wenn die eigentliche Identität missachtet wird: Wer sein Inneres verkümmern lässt, wird durch depressive Emotionen darauf hingewiesen umzukehren. Umkehren? Aber wohin?

Die Umkehr ist der Beginn einer langen Reise, die dorthin führt, wo Gedanken auf keinen Nährboden mehr stoßen. Es ist ein Raum, in dem Zeit nicht existiert. Es ist ein Raum, in dem sich nichts bewegt, er

ermöglicht Bewegung. Dieses »Dort« ist kein Ziel, sondern der Weg dahin ist der Pfad der Erlösung. Erlösung ist ein Begriff, der einen bitteren Beigeschmack hat und an Religion und Kirche erinnert. Dies hat aber nicht das Geringste damit zu tun. Erlösung bedeutet, tiefe Einsichten zu haben. *Nämlich zu durchschauen, dass wir ein Ego nutzen und haben, aber nicht dieses Ego sind.* Mit Religion hat das nichts zu tun, mit gelebter Spiritualität jedoch schon. Wir definieren uns über die Persönlichkeit, doch seine wahre Identität muss jeder selbst herausfinden. *Und genau dieser Prozess wird durch Krankheit angestoßen, da der Mensch einsichtiger und offener wird, wenn ihn Schmerzen plagen oder das Leben nicht so läuft, wie er es sich vorgestellt hatte.*

Das Leben ist kein Wunschkonzert, es hat seine eigenen Bestimmungen. Das Einzige, was wirklich zählt, ist, all diese harten und unsanften Eigenschaften zurückzulassen und sich immer mehr in die Hände der universellen Kraft zu begeben. Es ist der Weg zum kosmischen Menschen. Je mehr wir uns nach innen wenden, umso mutiger und geduldiger werden wir. So können wir die Welt plötzlich aus einem ganz anderen Blickwinkel betrachten und feststellen, dass sich vieles zum Positiven verändert.

Fakt ist, dass sich das Umfeld durch unsere neue und veränderte Sicht ebenfalls »mit«-verändern muss und sich somit anders gestalten wird. Was wir in den Wald hineinrufen, wird herausschallen. Die Ernte wird durch die Saat bestimmt, deswegen säe deine Gedanken recht aufmerksam und mit viel Gefühl.

## Die Seele kennt keine Krankheiten

Immer wieder sprechen wir von einer seelischen Ursache, die Krankheiten und Schicksalsschlägen zugrunde liegt. Doch die Seele kann genauso wenig wie ein Schatten oder ein Spiegelbild von etwas berührt werden. Der Spiegel schreit nicht, wenn er zerbricht. Der Schatten fühlt keinen Schmerz, wenn man auf ihn tritt. Und die Seele? Auch sie bleibt unberührt von Leid und Schmerz. Und doch ist sie es, die es überhaupt erst ermöglicht, dass es Menschen gibt, die zu solchen Empfindungen fähig sind. Ohne Seele also kein Leben, keine Lebewesen, keine Empfindungen.

Man hört des Öfteren, dass die Seele leidet. Die Seele aber steht über allem. Leid kennt sie nicht. Wenn überhaupt, so beginnt ihr Leidensweg, sobald sie durch einen Körper Form angenommen hat. Doch das, was krank wird, ist der Körper – und nicht die Seele. Wenn die Glühbirne kaputtgeht, sagt man ja auch nicht, der Strom sei defekt. Es ist die Glühbirne, die kaputtgegangen ist. Den Strom kümmert das nicht.

Wer sich wünscht, dass die Wunden der Seele ausheilen, sollte genauer hinsehen. Die Seele ist rein. Der Geist ist nicht mit dem Denken gleichzusetzen. Was unterscheidet die Seele vom Geist? Holen wir zu dieser Frage Meinungen ein, stoßen wir auf ein wildes Durcheinander. Oft wird das Wort Geist von englischen Texten mit dem Begriff Verstand übersetzt und das sorgt für Verwirrung. Der Geist ist nicht in der Materie beheimatet, wobei der Verstand ein Werkzeug der Materie ist. Somit kann auch der Geist nicht krank sein. Spricht man von einem verwirrten Geist, geht man

fehl. Der Geist kann auch nicht verwirrt sein. Verwirrt ist der Mensch, durch den sich der Geist (ungeboren, unberührt, unbegrenzt und frei) mithilfe von Gedanken und Worten über die Materie ausdrückt. Deshalb sage ich, dass sich der Geist – der sozusagen mithilfe des Denkens kommuniziert – auf die Psyche auswirkt, und verzichte so auf Begriffe, die nichts als Verwirrung stiften.

Es sind also weder Seele noch Geist, die krank oder schwach sind. *Disharmonische Gedanken, Handlungen und Gefühle sind der Nährboden für körperliche und psychische Dissonanzen.* Unser Sosein wirkt auf uns ein und schwächt uns, weil wir so tun, als ob wir ein schwaches Glied wären. Doch in unserem Körper wohnt reine Stärke. Wir aber verhalten uns verunsichert, unwissend, ja sogar manipulativ und schwächen damit unseren Körper. Finden wir also zu unserem Wissen zurück – nicht zu jenem, das angelernt ist, sondern zu unserem wahren Wissen. Wahres Wissen kann man nicht lernen, man kann es nur aus sich selbst schöpfen. Und da das nicht ganz so einfach ist, versuchen es viele erst gar nicht. Doch es führt kein Weg daran vorbei. Es gibt nur einen Weg, der für uns wirklich wichtig ist, und der führt uns über die gelebte Spiritualität zurück nach Hause.