

KURT TEPPERWEIN

The background of the cover features two hands, one at the top and one at the bottom, gently holding a large, glowing white circle. The circle is outlined with several thin, concentric green lines. The background behind the hands is a soft, out-of-focus mix of light green and pink. The title text is centered within the white circle.

Heile deine Wunden Punkte

SEELISCHE VERLETZUNGEN
VERSTEHEN UND HEILEN

mvgverlag 

KURT TEPPERWEIN

Heile deine wunden Punkte

SEELISCHE VERLETZUNGEN
VERSTEHEN UND HEILEN

mvgverlag 

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:

info@mvg-verlag.de

Dieses Buch ist kein Ersatz für die Schulmedizin. Bei gesundheitlichen Problemen rate ich dazu, einen Arzt oder Naturheilpraktiker des Vertrauens aufzusuchen.

Originalausgabe, 3. Auflage 2022

© 2018 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Andreas Ehrlich, Spalt

Umschlaggestaltung: Laura Osswald, München

Umschlagabbildung: shutterstock/ Fettullah OZASLAN, Nikki Zalewski

Satz: [inpunkt\[w\]o](http://inpunkt[w]o), Haiger (www.inpunktwo.de)

Druck: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-86882-894-8

ISBN E-Book (PDF) 978-3-96121-147-0

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96121-148-7

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.mvg-verlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Inhalt

Aufbau und Inhalt	4
Ein gesundes Leben	10
Krank sein? Nein danke!	12
Zeit, umzukehren	14
Die Seele kennt keine Krankheiten	16
Indikationsliste von A-Z	19
Wie gehe ich mit körperlichen oder psychischen Disharmonien um?	106
Ausklang	110
Über den Autor	111

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 weiterschlummern. *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.