




Randolf Schäfer


Die verborgene Botschaft hinter Bluthochdruck:
Was uns die Seele sagen will.

Randolf Schäfer ist Experte für archetypische Psychologie und Begründer der Archetypischen Kombinationslehre. Mit dieser ganzheitlichen Methode zeigt er auf, wie seelische Ursachen, innere Konflikte und unentdeckte Potenziale mit körperlichen Symptomen in Zusammenhang stehen – insbesondere bei chronischen Erkrankungen. Seit über 30 Jahren begleitet er Menschen dabei, ihr innerstes Wesen besser zu verstehen, Blockaden zu erkennen und in ein erfüllteres, gesünderes Leben zu kommen. Durch Vorträge, Bücher und seinen beliebten Podcast „Die Gesetze des Lebens“ inspiriert er Menschen, in die Eigenverantwortung zu gehen und die seelischen Botschaften hinter Symptomen zu entschlüsseln.

 Mehr über Randolph Schäfer:

 www.randolfschaefer.de

 Seminarzyklus – Die Gesetze des Lebens

 Podcast

Interview:

 Ingo Lienemann:

Viele Menschen glauben, die Seele sei etwas Mystisches – schwer greifbar und kaum erforscht. Doch was, wenn gerade sie eine entscheidende Rolle spielt, wenn es um unsere körperliche Gesundheit geht? Besonders bei einem Thema wie Bluthochdruck... Darüber spreche ich heute mit meinem Gast, Randolph Schäfer. Hallo Randolph!

 Randolph Schäfer:

Hallo Ingo, schön, dass ich hier sein darf – und ein herzliches Willkommen auch an alle Zuschauerinnen und Zuschauer.

 Ingo:

Randolf, du bist Experte für archetypische Persönlichkeitsmuster und Begründer der Archetypischen Kombinationslehre. Du zeigst auf, wie Krankheiten oft mit unserer inneren Struktur zusammenhängen.

Was sagt denn ein Symptom wie Bluthochdruck aus deiner Sicht über uns aus?

🧠 Randolph:

Bluthochdruck ist mehr als ein körperliches Symptom – er ist oft ein Ausdruck eines inneren Drucks, den wir nicht wahrnehmen oder zulassen wollen. Unsere Persönlichkeit besteht aus vielen Schichten. Das, was wir im Alltag zeigen, ist nur die Spitze des Eisbergs. Darunter liegen unbewusste Anteile – verdrängte Wünsche, Ängste, Potenziale.

Wenn wir in einem Leben stecken, das nicht zu uns passt – weil wir uns angepasst haben, Potenziale unterdrücken oder aus Angst Dinge nicht leben – dann baut sich innerlich ein Druck auf. Dieser kann sich irgendwann körperlich zeigen: als hoher Blutdruck.

🎙️ Ingo:

Das heißt, die Seele nutzt den Körper, um sich bemerkbar zu machen?

🧠 Randolph:

Ganz genau. Symptome sind Botschaften. Der Körper übernimmt eine Ausdrucksfunktion für etwas, das unser rationaler Verstand nicht greifen kann. Das Herz ist das Zentrum unseres Lebens, so wie die Sonne im Universum. Wenn wir nicht in unserer Mitte leben, nicht an unserem Platz stehen, dann kommt es zu Irritationen – und das Herz kann über den Blutdruck Signale senden.

🎙️ Ingo:

Was genau kann denn diesen inneren Druck verursachen?

🧠 Randolph:

Oft sind es unerkannte Lebenssituationen. Menschen, die ihre Bedürfnisse zurückstellen, in toxischen Beziehungen leben oder fremdbestimmt funktionieren. Es kann sein, dass jemand tief in sich das Bedürfnis hat, zu singen, zu malen, sich auszudrücken – es aber nicht tut, weil er glaubt, es sei „nicht gut genug“. Oder weil alte Glaubenssätze aus der Kindheit wirken wie: „Was soll aus dir schon werden?“

🎙️ Ingo:


Und der Körper schreit dann quasi: „Jetzt hör endlich hin!“

🧠 Randolph:


Richtig. Der Blutdruck „druckt“ das aus, was wir nicht leben. Es ist, als ob eine Blume wachsen will – aber jemand hat Beton drüber gegossen. Das Leben will sich entfalten, doch die Seele stößt auf Widerstand. Und wenn wir das über längere Zeit ignorieren, dann macht der Körper über Symptome darauf aufmerksam.

🎙️ Ingo:


Gibt es auch eine seelische Botschaft beim niedrigen Blutdruck?

 Randolph:

Ja – hier geht es meist um das Gegenteil: Menschen mit niedrigem Blutdruck sind oft zu viel im Außen, zu aktiv, ständig am Machen. Der Körper zwingt sie dann regelrecht in die Ruhe. Müdigkeit, Kreislaufschwäche, Erschöpfung – das sind Signale: „Komm zurück zu dir. Nimm dir Raum für Stille.“


 Ingo:

Randolf, du sagst: Medikamente sind nicht grundsätzlich schlecht – aber ohne Bewusstseinsarbeit helfen sie nur oberflächlich. Kannst du das noch erklären?

 Randolph:

Ich bin kein Gegner von Medikamenten – aber sie sollten nicht ohne innere Arbeit genommen werden. Egal ob schulmedizinisch oder naturheilkundlich: Wenn ich nicht bereit bin, mein Leben zu reflektieren und gegebenenfalls zu verändern, wird auch kein Mittel langfristig wirken.

Heilung beginnt mit Bewusstsein. Wer zum Beispiel einen Kommunikationskurs besucht, weil er merkt, dass er sich ständig selbst unterdrückt, der bringt innerlich Bewegung rein – und dann kann es sein, dass der Blutdruck plötzlich sinkt. Nicht durch ein Mittel, sondern durch innere Veränderung.


 Ingo:

Ein starkes Bild. Was würdest du Menschen raten, die merken: Ja, da stimmt etwas nicht...?

 Randolph:

Beginne mit Selbstreflexion. Frag dich: Wo unterdrücke ich meine Gefühle, wo traue ich mich nicht, das zu tun, was ich eigentlich will? Wo fungiere ich nur – statt zu leben?

Und dann mach den ersten kleinen Schritt. Vielleicht ist es, ein Bild zu malen, ein Gespräch zu führen, etwas loszulassen. Aber mach etwas. Und vor allem: Höre auf deinen Körper – er lügt nicht.

 Ingo:

Vielen Dank für dieses tiefgehende Gespräch. Du bietest ja auch einen Seminarzyklus an – "Die Gesetze des Lebens verstehen und anwenden lernen". Ich werde auf jeden Fall dabei sein!

 Randolph:

Danke, Ingo. In diesem Seminar geht es genau darum: Wie wirken unsere Gedanken, unsere innere Ausrichtung – und wie können wir lernen, wieder in unsere Mitte zu kommen. Gerade in dieser Zeit brauchen viele Menschen Orientierung, Kraft und innere Stabilität.

 Ingo:

Ein wunderschönes Schlusswort. Danke Randolph – und danke an alle, die heute dabei waren. Passt gut auf euch und euer Herz auf – bis zum nächsten Mal!