

Resistent gegen Stress und Erschöpfung

Wie der Feinstoffkörper unser Wohlbefinden beeinflusst | *Ronald Göthert*

Vielen Menschen mangelt es heute an Energie und Resilienz. Mit den feinstofflichen Anwendungen der Göthert-Methode lässt sich eine Widerstandsfähigkeit gegen die Alltagsbelastung und ihre körperlichen Folgen entwickeln. Die Anwendung sowie die Übungen für den Patienten stoppen den Energieverlust und reduzieren Stress und Erschöpfung – Therapeuten und Patienten bestätigen den Effekt.

Zu keiner anderen Zeit waren Menschen so immensum Zeitdruck und großer Informationsflut ausgesetzt wie heute. Die Coronapandemie stellt uns zusätzlich vor ungewohnte Herausforderungen. Zwar steht die westliche Welt in der Volksgesundheit so gut da wie nie zuvor. Doch unsere Lebensführung fordert ihren Tribut: Viele Menschen leiden unter innerer Unruhe, Stress und Erschöpfung. Sie haben das Gefühl, für nichts ausreichend Zeit und Aufmerksamkeit zu haben. Bleierne Müdigkeit und Dünnhäutigkeit dominieren ihren Alltag. Angesichts dieser Entwicklung stellt sich die Frage, ob dem Menschen nicht etwas fehlt, um ein kraftvolles Leben führen zu können, anstatt sich die meiste Zeit gerade so über Wasser zu halten.

Die Lösung liegt nach unserer Forschung in der Rückbesinnung auf eine fast vergessene Realität: den Feinstoffkörper. In ihm findet das Erleben von Stress und Erschöpfung statt – und dort sind auch Ursache und nachhaltige Abhilfe zu finden. Denn im Feinstoffkörper liegt die Quelle unserer Lebensenergie, zu der wir den Zugang wieder finden können.

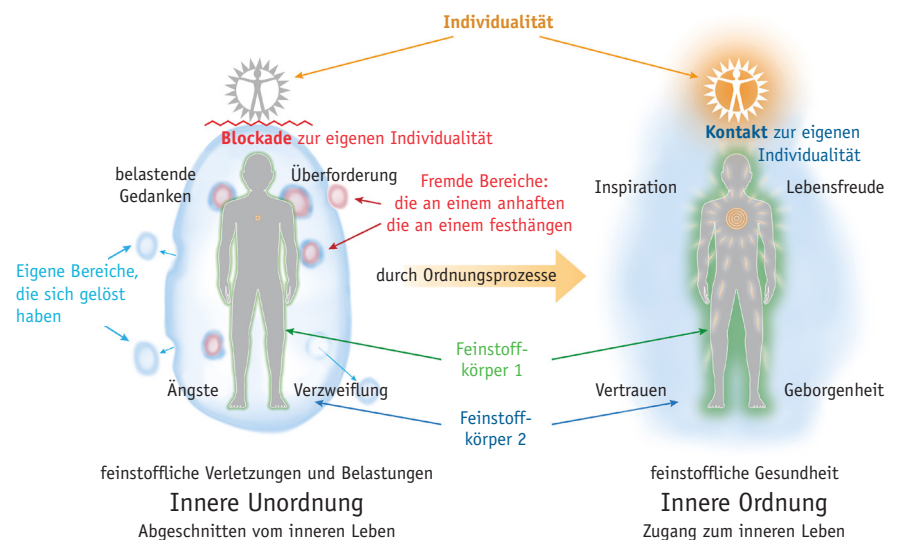


Abb. 1: Bildhafte Darstellung der Göthert-Methode®

Altes Wissen, neu erforscht

Derzeit wird der Feinstoffkörper in der westlichen Medizin jedoch kaum berücksichtigt. Dabei ist bereits seit Jahrtausenden bekannt, dass der physische Körper von feineren Schichten durchdrungen und umgeben ist. Diese feinstofflichen Schichten sind nicht nur energetischer, sondern auch substanzieller Natur. Zwar ist der Feinstoffkörper erst anfänglich von der Wissenschaft erforscht und erfasst, doch es gibt erste Ansätze in der Quantenphysik. Vor allem aber ist es heute bereits möglich, das Feinstoffliche auch ohne Messgeräte zu erforschen, weil es mit den Sinnen objektiv wahrnehmbar und untersuchbar ist – wenn man weiß, wie dabei vorzugehen ist. Die feinstoffliche Wahrnehmung kann so trainiert

und verfeinert werden, dass mehrere Therapeuten bei der Untersuchung des Feinstoffkörpers eines Patienten zum gleichen Ergebnis kommen, was den Gesamtzustand angeht.

Abbildung 1 zeigt den Menschen mit seinen feinstofflichen Schichten in zwei Zuständen: rechts der Idealzustand von feinstofflicher Gesundheit und innerer Ordnung, links der Zustand, in dem Menschen sich befinden, die aus der Balance geraten sind. **Der körpernahe Feinstoffkörper (grün im Bild)** durchdringt und umgibt in einem gesunden Zustand den physischen Körper bis in etwa handbreit (ca. 15 cm). Diese Schicht ist fest mit dem physischen Körper verbunden und versorgt ihn mit der notwendigen Energie,



Abb. 2: Die „Horchende Hand“ – eine Bewusstseinsübung zur Förderung der feinstofflichen Gesundheit.

um ein aktives Leben nach den eigenen Vorstellungen zu führen.

Da die meisten Menschen ihren Feinstoffkörper nicht bewusst wahrnehmen, mangelt es diesem jedoch meist an Pflege und er befindet sich in einem inaktiven, zusammengezogenen Zustand. Durch belastete Nahrung, Krankheit, Operationen oder zehrende körperliche Behandlungen wie z. B. eine Krebstherapie wird der Feinstoffkörper zusätzlich in Mitleidenschaft gezogen. So kann er seiner Aufgabe nur unzureichend nachkommen, den Menschen vor schädlichen äußeren Einflüssen zu schützen. Ein geschulter Therapeut wird beim Patienten dann feststellen, dass der Feinstoffkörper Verletzungen aufweist und dass nur wenig, ungeordnete oder stockende Bewegung der Energie wahrzunehmen ist oder auch Verhärtungen und kalte bzw. erhitze pulsierende Stellen.

Innerer Hunger führt zu Energieraub

In dieser Versehrtheit erlebt sich der Mensch dann wie eingangs beschrieben: Er fühlt sich angespannt, gestresst, erschöpft und erleidet einen undefinierbaren Mangel – wie ein „innerer Hunger“, der in unserer Gesellschaft weit verbreitet ist. Aus diesem Mangelzustand heraus entwickeln viele Menschen störende Verhaltensweisen, mit denen sie versuchen, ihre mangelnde Lebensenergie über den Energiehaushalt der Mitmenschen zu kompensieren. Sie begehen „Energieraub“ – sei es z. B. durch Rechthaberei, Streitlust, Profilierungsdrang oder Jammern. Aus diesem kräfteauben-

den Verhalten können wir nur heraustreten, indem wir uns um unsere feinstoffliche Gesundheit kümmern. Mit ihr haben wir einen natürlichen Schutz vor Energieraub und benötigen auch nicht mehr die Energie unserer Mitmenschen.

Mithilfe der Göthert-Methode konnte gezeigt werden, dass durch gezielte Aufmerksamkeit sowie durch feinstoffliche Anwendungen die Gesundheit des Feinstoffkörpers wieder hergestellt und auch erhalten werden kann. So lässt sich Energie wieder aus der eigenen Quelle schöpfen, der Mensch wird unempfindlicher gegen Stress und Hektik und daraus entstehenden medizinischen Probleme. Dazu später mehr.

Zunächst ein Blick auf den **Feinstoffkörper 2** (blau in Abb. 1): Er ist im Vergleich zur körpernahen Schicht weniger fest mit dem Körper verbunden. Auf dieser feinstofflichen Ebene kann innere Unordnung entstehen, etwa durch einschneidende Lebenserfahrungen wie der Tod eines nahestehenden Menschen oder erlebte Gewalt. Bei Schockerlebnissen dieser Art kann sich ein Teil der feinstofflichen Schicht ablösen oder abtrennen (blau gezeichnete Kreise) und bleibt in dem Bewusstsein der damaligen Erfahrung verhaftet. Das erklärt, warum manche lang vergangenen Situationen einem Menschen so vorkommen können, als wären sie gestern geschehen, während weitere Erinnerungen aus der gleichen Lebensphase weit weg zu sein scheinen. Feinstofflich Fremdes kann auch in den eigenen feinstofflichen Raum eindringen (rote Kreise) und dort Stress, Erschöpfung, belastende Emotionen und Gedanken verursachen.

Die Feinstofftherapie bewirkt nun, dass feinstoffliche Ordnungsprozesse unterstützt werden, indem sich das Fremde löst und die eigenen, getrennten Bereiche sich wieder integrieren. So kann die innere Ordnung regeneriert und der Feinstoffkörper von feinstofflichen Belastungen und Verletzungen befreit werden.

Schnittstelle zwischen Körper und Psyche

Der Feinstoffkörper ist die Ebene unseres Wohlempfindens. Er wirkt sich also unmittelbar darauf aus, wie sich ein Mensch fühlt. Die subjektive Wahrnehmung eines Menschen – seine Stimmungen, Tagesform, seine Einschätzung der eigenen Lebenssituation bzw. Probleme und deren Lösbarkeit – hängt direkt mit dem Zustand seines Feinstoffkörpers zusammen. Ob man sich entspannt, zuversichtlich, innerlich ruhig und geborgen fühlt, oder angespannt, dünnhäutig, gehetzt und ausgelaugt – das ist weniger ein Produkt des Zufalls oder äußerer Umstände, als wir es oft meinen. Vielmehr sind diese Empfindungen wahrgenommene Zustände unseres Feinstoffkörpers.

Warum ist die Wirkung des Feinstoffkörpers auf unser Wohlbefinden so intensiv? Um das zu verstehen, müssen wir ihn uns als Schnittstelle zwischen Körper und Psyche vorstellen. Die feinstoffliche Ebene der Materie hängt eng mit unserem Bewusstsein zusammen: Das Feinstoffliche beeinflusst unser Bewusstsein und kann umgekehrt auch von unserem Bewusstsein beeinflusst werden. Diese Wechselwirkung macht es umso wichtiger, dass wir uns den eigenen Feinstoffkörper wieder bewusst machen, denn dann haben wir unser Wohlbefinden selbst in der Hand.

Die meisten Menschen haben jedoch keinen Zugang zu ihrer feinstofflichen Ebene. Sie erleben entsprechende Warnsignale nur in Extremsituationen, etwa wenn sie inneren Druck spüren, sich in ihnen alles zusammenzieht oder sie aus der Haut fahren könnten. Diese Signale lassen sich als feinstoffliche Schmerzempfindungen bezeichnen. Sie deuten darauf hin, dass uns etwas schadet – ähnlich wie eine Schmerzempfindung im Körper. Das Signal kann eine Reaktion auf eine Person, eine Aussage, eine Entscheidung oder auch ein Nahrungsmittel sein. Der Feinstoffkörper zeigt eine unmittelbare Abwehrreaktion, die sich auf



Abb. 3: Bei der Anwendung „Subtle Body Balance“ wird der Feinstoffkörper mit der Hand des Therapeuten aktiviert und in die Balance gebracht.

den physischen Körper überträgt. Wer lernt, seinen Feinstoffkörper wahrzunehmen und zu verstehen, kann diese Signale besser deuten und diese Reaktionen als Hinweis verstehen, etwas an der Situation zu verändern, bevor eine körperliche Stressreaktion auftritt. Sind wir feinstofflich jedoch in einem schlechten Zustand, kommen uns

bessern, gibt es spezielle Übungen für die ganzheitliche Selbstwahrnehmung (nachzulesen in [1]). Nach jedem der einzelnen Übungsschritte kann eine Veränderung im Zustand des Feinstoffkörpers beobachtet werden: Er verändert sich durch gezielte Aufmerksamkeit oft binnen Minuten. Eine sofortige Verbesserung des eigenen

„Sobald ein Mensch seinen Feinstoffkörper wahrnimmt, wird dieser aktiviert. Der Mensch hat dann Zugriff auf die darin befindliche Lebensenergie.“

Stressoren von außen unverhältnismäßig nahe und bringen uns aus dem ohnehin fragilen Gleichgewicht. Äußere Situationen oder Aufgaben erscheinen überwältigend und wir wissen nicht, wo die Kraft herkommen soll, sie zu bewältigen.

Bewusstwerdung steigert das Wohlbefinden

Wenn wir uns bewusst unserem Feinstoffkörper zuwenden, werden wir feststellen: Die individuelle Selbstwahrnehmung passt meist mit dem objektiv wahrnehmbaren feinstofflichen Zustand zusammen. Wer seinen Feinstoffkörper regelmäßig ertastet, kann feststellen, dass sich dieser je nach Situation und Tagesform entsprechend anfühlt. Bei erlebter Anspannung ist beispielsweise der Feinstoffkörper als verhärtet oder drückend wahrzunehmen, bei Empfindlichkeit oder Erschöpfung wird der Feinstoffkörper meist als schwaches Feld erkennbar, dessen Oberfläche uneben ist. Um das eigene Wohlbefinden zu ver-

Wohlbefindens geht damit einher. Die regelmäßige Zuwendung stabilisiert unseren feinstofflichen Zustand. So berichten etwa Patienten, dass sie durch die Übungen deutlich weniger Stress und Erschöpfung in ihrem Alltag erleben.

Die Bewusstwerdung des Feinstoffkörpers ist so wichtig, weil er den Zugang zu unserem inneren Leben ermöglicht. Wenn der Mensch diesen Zugang findet, nehmen die äußere Welt und deren Umstände in der subjektiven Bedeutsamkeit ab. Die äußeren Einflüsse wirken dann nicht mehr so stark ein. Ein gesunder Feinstoffkörper wirkt wie ein Schutzmantel, er kann wie eine warme, lebendige Hülle rund um den ganzen Körper erlebt werden.

Folgende Beobachtung bestätigt dies: Patienten, die über Stress und Anspannung klagen, reagieren auf ein lautes Geräusch mit einem Zusammensucken. Es wird als störend oder erschreckend wahrgenommen. Patienten dagegen, die zuvor die Übungen vollzogen und/oder eine feinstoffliche An-

wendung erhalten haben, reagieren kaum auf das gleiche Geräusch. Sie bleiben in sich ruhig und entspannt. So können alle äußeren Situationen unterschiedlich erlebt werden: entweder belastend, stressig oder erschreckend, oder stattdessen aus einer vertrauensvollen, geborgenen, gelassenen Ruhe heraus. Den Unterschied macht der Schutz des Feinstoffkörpers.

Sobald ein Mensch seinen Feinstoffkörper wahrnimmt, wird dieser aktiviert. Der Mensch hat dann Zugriff auf die darin befindliche Lebensenergie. Denn diese Energie ist immer vorhanden. In unserer Forschung haben wir noch keinen Menschen erlebt, der zu wenig davon hatte – aber sehr wohl viele, die nicht darauf zugreifen konnten. Feinstoffliche Blockaden können durch die Feinstofftherapie zwar gelöst werden – doch eine nachhaltigere Veränderung tritt erst dann ein, wenn der Mensch lernt, eigenständig seinen Feinstoffkörper wahrzunehmen und zu pflegen, damit ihm der Zugang zu der eigenen Energie erhalten bleibt.

Weil die Bewusstwerdung des Feinstoffkörpers so entscheidend für die Lebensqualität eines Menschen sein kann, ist die Anwendungsform „Subtle Body Balance“ (SBB) entwickelt worden, die sich von Menschen in Heilberufen in verschiedenste Therapien integrieren lässt. Durch die Anwendung wird der feinstoffliche Zustand des Patienten verbessert und der Patient durch gezielte Übungen ermächtigt, sich um die eigene feinstoffliche Gesundheit zu kümmern.

So verläuft die Anwendung in der Praxis

Wie kann man sich die Durchführung der Methode konkret vorstellen? Empfehlenswert sind Therapiesequenzen von drei Terminen zu je 30 Minuten. Zu Beginn wird dem Patienten Wissen über den Feinstoffkörper vermittelt sowie Übungen, die zu Hause weitergeführt werden können. Während der Patient mithilfe der Anleitungen seinen Feinstoffkörper ertastet, gilt es für den Therapeuten, den Moment zu erkennen, in dem der Kontakt zwischen dem Menschen und seinem Feinstoffkörper entsteht und sich sein Bewusstsein mit dem Feinstoffkörper verbindet.

Fortgesetzt wird der Prozess dann auf einer Liege: Der Feinstoffkörper wird von Kopf bis Fuß mit der Hand des Therapeuten in die Balance gebracht, ohne dass dabei der phy-

sische Körper berührt wird. Die Anwendung erfolgt nach dem Prinzip der Resonanz: Der bewusste und aktivierte Feinstoffkörper des Therapeuten erzeugt eine Frequenz, die dem Feinstoffkörper des Patienten einen Impuls gibt, um in eine gesunde Aktivität zu kommen und sich zu entfalten – ähnlich einer Stimmgabel, die eine Saite zum Vibrieren bringen kann. Während die Hand des Therapeuten von Kopf bis Fuß die Oberfläche des Feinstoffkörpers ertastet, spürt der Patient zunehmend, dass eine Berührung einer bestehenden, substanziellen Struktur stattfindet, die eine eigene Empfindsamkeit hat, ihm zugehörig ist und bislang nur unterschwellig bewusst war.

„Bis eine genauere Messbarkeit des Feinstofflichen gegeben ist, lassen sich diese Effekte erfahrungswissenschaftlich ergründen.“

Die Ankurbelung des Energieflusses kann als angenehmes Kribbeln und Wärme in blockierten, kranken oder verletzten Körperteilen erlebt werden. Anders als bei den meisten Methoden der Energiearbeit wird hier keine Energie gegeben oder genommen. Der Therapeut lernt vielmehr, mit seinem Feinstoffkörper zu arbeiten. Während dieses Prozesses gewinnt der Patient auch ein Bewusstsein für seinen Feinstoffkörper und damit einen ganz neuen Blick auf sich selbst.

Nach der Anwendung ist der aktivierte Feinstoffkörper auch nach außen hin wahrnehmbar, wie ein strahlendes Feld um die Person herum. Die Patienten werden dann immer wieder auf ihre „gesunde Ausstrahlung“ angesprochen.

Feinstoffkörper und Schmerzwahrnehmung

Mit einem gesunden Feinstoffkörper ist es möglich, trotz widrigster äußerer Umstände, etwa einer lebensbedrohlichen Krankheit oder anderen körperlichen Beeinträchtigungen, ein inneres Wohlbefinden voller Geborgenheit, Gelassenheit und Zuversicht zu erleben. Dieses Erleben des im Menschen angelegten Urvertrauens kann auch vor einer Operation hilfreich sein, um die Angst des Patienten zu vermindern und so eine gute Voraussetzung für einen gelingenden Eingriff zu schaffen. Nach der Operation kann sich der Feinstoffkörper durch eine erneute Unterstützung von möglichen Störungen durch den Eingriff

oder die Narkose regenerieren. An der operierten Stelle bildet sich dann ein Feld mit verstärkter feinstofflicher Aktivität, die als Selbstheilungskraft wirkt. Selbst die Wahrnehmung von Schmerzen kann sich durch das Bewusstmachen und Einbeziehen des Feinstoffkörpers verändern. Viele Patienten berichten, dass sich ein Schmerz weniger bedrohlich oder innerlich bedrängend anfühlt. Selbst chronische Schmerzen können in den Hintergrund treten und so die Lebensqualität weniger beeinträchtigen. Gerade Schmerzen, für die keine körperlichen Ursachen gefunden werden, hängen nach unserer Erfahrung häufig mit einer Störung im Feinstoffkörper zusammen, da

dieser eine eigene Schmerzempfindung hat, und können besser abklingen, sobald der Feinstoffkörper in die Therapie einbezogen wird. Der Zusammenhang zwischen Feinstofftherapie und Schmerzerleben wurde 2013 in einer Erfahrungsstudie zu Rückenproblemen erforscht [2].

Für eine Wirksamkeit auf dieser Ebene reicht es dabei nicht, wenn ein Mensch sich nur vorstellt, dass er einen Feinstoffkörper hat, die Schutzschicht visualisiert oder durch geistige Übungen versucht, diese zu aktivieren. Auch wohlige und warme Gedanken oder Affirmationen, um sich zu stärken, sind in ihrem Effekt unserer Erkenntnis nach nicht nachhaltig. Diese Techniken auf der mentalen Ebene erreichen die feinstoffliche Materie nicht, um die es bei dem körpernahen Feinstoffkörper geht. Hier ist ein manueller Ansatz erforderlich, um den Zustand des Feinstoffkörpers zu verbessern. Es ist die direkte, haptische Erfahrung, die es ermöglicht, den Feinstoffkörper zu aktivieren und ins Bewusstsein zu holen. Um als Therapeut diese Anwendung geben zu können, lernt man in der Subtle-Body-Balance-Weiterbildung, den eigenen Feinstoffkörper sowie den des Patienten bewusst wahrzunehmen und heilsam mit ihm umzugehen.

Auch der Therapeut selbst profitiert

Es ist ein interessanter Nebeneffekt, dass die Anwendung von SBB den gleichen Ef-



Ronald Göthert

Ronald Göthert (*1964) erforscht seit Anfang der 90-Jahre die Zusammenhänge der feinstofflichen Wirklichkeit in Bezug zum Menschen. Er entwickelte auf Basis seiner Forschung und seiner Erfahrungen verschiedene Therapien für den Feinstoffkörper, mit denen dieser von Verletzungen und Belastungen befreit werden kann: Die Feinstofftherapie nach der Göthert-Methode und die Anwendung „Subtle Body Balance“. Seine Mission ist es, so viele Menschen wie möglich wieder mit ihrem vernachlässigten feinstofflichen Körper in Verbindung zu bringen. In Seminaren, Beratungen und Ausbildungen gibt Ronald Göthert die jahrzehntelange Praxiserfahrung weiter. Sein neues Buch „Entdecke deinen Feinstoffkörper“ ist im Lotos Verlag erschienen.

fekt auf den Therapeuten haben kann wie auf den Patienten. Durch die Demonstration der Übungen sowie durch jede Anwendung kommt der Feinstoffkörper des Therapeuten in die Balance und wird aktiviert – das bringt diese spezielle Arbeitstechnik mit sich. Viele der geschulten Therapeuten berichten, wie sehr SBB ihren beruflichen Alltag positiv verändert hat. Die Belastung durch den Beruf sei deutlich reduziert worden. Bereits wenige Termine in der Woche reichen demnach aus, um die eigenen Kräfte besser verteilen zu können und deutlich resistenter gegen den Stress und die Hektik in Klinik, Reha-Zentrum oder Praxis zu sein. In einer therapeutischen Situation kommt es häufig zum Energieabzug durch den Patienten. Ein gesunder Feinstoffkörper schützt den Therapeuten vor diesem Energieverlust und verhindert, dass einem die Emotionen und der Stress der anderen zu sehr nahekommen. So bleibt auch nach der Arbeit genug Energie für Familie und Freizeit. Man kann bei SBB daher durchaus von Effekten einer „Therapie für den Therapeuten“ sprechen.

Wie genau sich diese Wirkung erklärt, wie der Feinstoffkörper mit unserem Bewusstsein zusammenhängt, welche Rolle er in physischen Prozessen spielt und auf welche Weise das Feinstoffliche bei der Hei-

lung mitwirkt – all das muss noch erforscht werden. Bis eine genauere Messbarkeit des Feinstofflichen gegeben ist, lassen sich diese Effekte erfahrungswissenschaftlich ergründen. Es gibt eine Vielzahl an empirischen Beobachtungen aus der jahrzehntelangen Tätigkeit auf diesem Feld sowie aus den Praxen der Menschen, die zur feinstofflichen Fachkompetenz ausgebildet wurden.

Es ist Zeit, dass das Feinstoffliche des Menschen von der Medizin entdeckt und für eine ganzheitliche Behandlung des Patienten in die klassischen Therapien integriert wird. Dabei reicht es nicht aus, auf alte Quellen zurückzugreifen und sich reines Wissen zum Feinstofflichen anzueignen. Auch technische Geräte können aus unserer Sicht nicht die Aktivität eines Therapeuten ersetzen. Es geht hier um eine Erweiterung

der Energie- und Bewusstseinsmedizin, welche die Unterstützung des Feinstoffkörpers durch aktive Bewusstwerdung und den geschulten Umgang mit ihm voraussetzt. Die Einbeziehung der feinstofflichen Wirkmechanismen sowie die dafür notwendige Weiterbildung des medizinischen Personals könnten größere Entwicklungsschritte für uns Menschen bedeuten.

Fazit

Der Zustand unseres Feinstoffkörpers ist maßgeblich für unser Wohlbefinden. Stress und Erschöpfung sowie die daraus entstehenden körperlichen Folgen lassen sich durch die Bewusstwerdung und Aktivierung des eigenen Feinstoffkörpers mindern. Dieses feinstoffliche Bewusstsein wird mög-

lich durch die haptische Erfahrung in der Anwendung von Subtle Body Balance. Für Therapeuten ist eine entsprechende Weiterbildung empfehlenswert, um die feinstoffliche Gesundheit ihrer Patienten zu fördern. ■

Keywords: *Erschöpfung, Stress, Göthert-Methode, Feinstoffkörper, Psyche, Schmerzen, Energiemedizin*

Literaturhinweis

- [1] Göthert R. *Entdecke deinen Feinstoffkörper. Das Praxisbuch für Schutz und Stärkung der Lebensenergie.* Lotos, 2021.
- [2] Göthert R. *PRO Rücken: Mit feinstofflicher Arbeit zur inneren Ordnung und einem befreiten Rücken.* GME Verlag, 2016.