

Der feinstoffliche Körper

Schlüssel zu einem positiven Lebensgefühl



Mit den Jahren gehen die natürliche Lebensfreude und das innere Wohlbefühl oft verloren. Wie können wir verhindern, dass wir uns selbst fremd werden? Wie den Kontakt zu unserem Inneren bewahren? Die Anwendung „Subtle Body Balance“ nach der Göthert-Methode folgt einem neuartigen Ansatz. Die Einbeziehung des feinstofflichen Körpers in die Therapie ermöglicht es, das psychische Wohlbefinden von Patienten direkt zu verbessern. Die positive Wirkung ist nun auch messbar und nachgewiesen.

Man könnte es als Defizit unserer Kultur bezeichnen, dass wir vor lauter Geschäftigkeit im Äußeren nicht lernen, den Kontakt zu unserem Inneren zu pflegen. So ist es ein Kernproblem vieler Menschen geworden, dass sie die Verbindung zu sich selbst weitgehend verloren haben. Sie spüren sich nicht mehr, erleben in sich Dunkelheit, Leere oder Kälte oder fühlen sich von sich selbst entfremdet. Wie kann man den Betroffenen nun am besten helfen, wenn sie therapeutische Hilfe aufsuchen?

Es gilt als eine Art ungelöstes Rätsel unserer Gesellschaft, auf welche Weise ein positives inneres Lebensgefühl dauerhaft zu erreichen ist. Denn Eigenschaften wie natürliche Lebensfreude oder Zuversicht schreiben wir eher der Kindheit zu und finden uns oft damit ab, dass sie mit den Jahren schwinden. Als Kinder haben wir noch einen intuitiven

Zugang zu dieser inneren Lebendigkeit und Geborgenheit. So können sich viele Menschen noch an eine Zeit erinnern, wo sie etwas Warmes und Lebendiges in der Brustmitte gespürt haben, ein Aufgehobensein und Vertrauen in das Leben. Doch mit der Zeit geht dies meist verloren und man stellt fest, dass es in einem dunkler geworden ist, das Leben mühsamer und farbloser. Es können traumatische Ereignisse sein, die zu diesem Zustand führen, oder auch Krankheiten, Operationen, langanhaltende Phasen von Stress.

Der Schlüssel liegt im Feinstofflichen

Was können wir also tun, um uns die innere Lebendigkeit unserer frühen Jahre zu bewahren oder sie wiederzuerlangen? Ein Schlüssel liegt meiner Erfahrung nach im feinstofflichen Körper des Menschen. In drei Jahrzehnten therapeutischer Arbeit und Forschung konnte ich feststellen: Wir Menschen haben mit unserem feinstofflichen Körper eine weitgehend unentdeckte Ressource für unser Wohlbefinden. Und wir können lernen, diese für uns zu erschließen.

Durch die Wahrnehmung des eigenen feinstofflichen Körpers und die bewusste Zuwendung zu ihm kommen sich die Menschen selbst wieder näher und erleben Geborgenheit und ein verloren geglaubtes Vertrauen. Möglich wird dies mit der Anwen-

dung „Subtle Body Balance“ nach der Göthert-Methode. Mit ihr lassen sich Patienten auf einer Ebene erreichen, wo man mit Gesprächen, Medikamenten oder Körpertherapien nur schwer hingelangt. Zudem gibt sie den Patienten die Möglichkeit, sich selbst zu helfen. Dafür braucht es keine besondere Begabung, aufwändige Schulung oder jahrelange Meditationspraxis. Häufig treten schon nach drei Anwendungen sowie der Durchführung der Übungen wünschenswerte Veränderungen ein. Die positiven Effekte sind durch Herzratenvariabilitätsmessungen nachgewiesen.

Unsere tastbare innere Mitte

Doch gehen wir erst mal einen Schritt zurück. Was bedeutet es eigentlich, „sich selbst zu spüren“? Wie kommt man sich wieder näher? Unsere Sprache kennt viele Redewendungen, die sich auf das Zuhause-sein in uns selbst beziehen, denken wir etwa an „neben sich stehen“ oder „bei sich, in seiner Mitte“ sein. Doch diese Empfindungen bleiben schwer fassbar, bis man die feinstoffliche Ebene des Menschen mit einbezieht.

Der feinstoffliche Körper ist die Schicht, die den physischen Körper bis in etwa 15 Zentimeter Entfernung umgibt und auch durchdringt. In der Yoga-Philosophie ist er als *Pranamaya Kosha* oder Energiehülle bekannt, denn hier ist unsere Lebensenergie zu

finden. Ich verwende gerne den Begriff *feinstofflich*, weil dieser Teil von uns tatsächlich stofflich ist und haptisch erfahrbar. Und genau um diese Erfahrbarkeit geht es bei Subtle Body Balance.

Welch tiefgreifende Wirkung allein die Bewusstwerdung des Feinstoffkörpers für einen Patienten haben kann, erstaunt mich immer wieder. Oft ist es so, als wäre ein Schalter umgelegt worden: Eine andere Selbstwahrnehmung, ein verbessertes Wohlempfinden, mehr innere Stabilität und eine veränderte Lebensperspektive stellen sich ein.

Unser Wohlgefühl hat so gesehen eine tastbare Ebene. Die „innere Mitte,“ nach der wir oft so verzweifelt suchen, können wir förmlich anfassen lernen. Zu diesem Zweck wurde die Anwendung „Subtle Body Balance“ entwickelt, die Therapeuten in kurzer Zeit erlernen und in verschiedene andere Therapieformen integrieren können – und von der sie während der Behandlung sogar selbst profitieren [1].

Der Ablauf von Subtle Body Balance

Empfohlen wird eine Terminsequenz von drei Terminen à 40 Minuten innerhalb von sieben bis zehn Tagen. Die Übungen, die vermittelt werden, sollten vom Patienten bestenfalls etwa zwei Wochen lang täglich durchgeführt werden, dann nach einer Pause wieder eine Zeit lang täglich, bis sich eine innere Stabilität und Balance als neue Normalität einpendeln. Später können die Übungen nach Bedarf angewendet werden.

Erster Schritt: Theorie

Etwas Theorie zu Beginn ist wichtig, um den Patienten auch auf Verstandesebene in dieses meist neue Feld mitzunehmen. Hierbei stellen sich häufig schon erste Aha-Momente ein, denn das Feinstoffliche ist etwas, das wir unbewusst alle kennen. Wir weichen beispielsweise zurück, wenn uns eine Person, die uns unangenehm ist, zu nahekommt. Ist der Feinstoffkörper gesund, kann er uns vor äußeren Einflüssen schützen und mit Lebensenergie versorgen. Ist er in einem schlechten Zustand, sind wir dünnhäutig, erschöpft oder dauerhaft angespannt. Während der Therapeut dies erklärt, knüpft der Patient an eigene Erfahrungen mit dem

Feinstofflichen an und beginnt, zu seinem Inneren zu blicken.

Zweiter Schritt: Feinstoffkörper ertasten und Übungen zur inneren Balance

Im nächsten Schritt geht es darum, den Feinstoffkörper haptisch zu erfahren. Der Therapeut demonstriert die Vorgehensweise: Die rechte Hand wird von der Seite kommend, achtsam und mit einer Handbreit Abstand zum physischen Körper vor die Brustmitte geführt. Der Patient soll beobachten, ob dort etwas wahrzunehmen ist. Manche spüren zu diesem Zeitpunkt noch nichts, kurz darauf aber ein Kribbeln in der Hand sowie Wärme. Dann, nach weiteren Hinweisen, spüren sie etwas wie eine Oberfläche oder Grenze.

Wenn sich die Patienten ihrer vergessenen feinstofflichen Ebene bewusst werden, ist das oft ein besonderer Moment. Sie erleben sich ganzheitlicher und präsenter. Sie kommen dabei in eine Frequenz, wo die Gedanken schweigen und sie mit gesteigerter Wachheit im Hier und Jetzt sein können. Das Erleben von innerer Stille, von Frieden und Geistesgegenwart wird auch mit langer Meditationspraxis angestrebt – hier ist es in kurzer Zeit durch den Zugang zum eigenen Feinstoffkörper möglich.

Im Verlauf der Termine werden vier aufeinander aufbauende Anleitungen vermittelt.

Diese Übungsschritte sind so konzipiert, dass parallel zur Verfeinerung der Wahrnehmung des eigenen Feinstoffkörpers eine innere Balance hergestellt wird, die sich positiv auf dessen Zustand auswirkt. Der Feinstoffkörper reagiert sehr schnell auf die manuelle Zuwendung. Damit geht eine Verbesserung des inneren Wohlbefindens einher. Erlebt man sich beispielsweise zu Anfang noch angespannt, kann man feststellen, dass der Feinstoffkörper sich ebenso dicht und zusammengezogen anfühlt. Nach den jeweiligen Übungsschritten dehnt er sich merklich aus und wird geschmeidiger. Entspannung und innere Ruhe stellen sich ein. Während dieser Entwicklung versteht der Patient, dass er durch die Fähigkeit, sich dem eigenen Feinstoffkörper zuzuwenden, das eigene Wohlempfinden selbst in der Hand hat.

Dritter Schritt: Anwendung auf der Behandlungsliege

Nach den ersten Wahrnehmungserfahrungen des Patienten erfolgt eine circa 20-minütige Anwendung auf der Liege. Dabei wird der gesamte Feinstoffkörper des Patienten, in einem Abstand von circa 15 Zentimeter vom Körper, von Kopf bis Fuß mit der Hand des Therapeuten abgetastet und aktiviert. Patienten äußern sich oft erstaunt darüber, dass sie auch bei geschlossenen Augen genau wahrnehmen können, wo sich die Hand des Therapeuten gerade befindet, obwohl

Löwenzahn-Extrakt

Fermentiert mit Milchsäurebakterien

Fermentierter Rotkleeextrakt

Gegen Beschwerden in den Wechseljahren

HERGESTELLT IN DÄNEMARK

www.herrens-mark.de

der physische Körper nie berührt wird. Auf diese Weise entsteht ein (erweitertes) Bewusstsein vom Feinstoffkörper. Als Therapeut darf man erleben, wie ein zunächst schwacher oder verdichteter Feinstoffkörper sich unter der Hand entfaltet. Der Patient spürt diesen wie ein lebendiges Polster um den ganzen Körper herum.

Nachweisbare Wirkung auf das Autonome Nervensystem

Neben zahlreichen bemerkenswerten Erfahrungsberichten liegen nun auch Messdaten vor, welche einen positiven Effekt auf das vegetative Nervensystem durch die Arbeit mit dem Feinstoffkörper belegen: Aktuell findet eine Studie zur Wirksamkeit von Subtle Body Balance mittels Herzratenvariabilitätsmessungen (HRV) statt [2]. Die HRV-Messung gilt als objektives Maß für die körperliche und psychische Grundverfassung und zeigt auf, was förderlich wirkt. Bei Langzeitmessungen mit Probanden wurde eine Stärkung des vegetativen Nervensystems festgestellt. Der Effekt der Anwendung Subtle Body Balance weist in der HRV ein stark ausgeprägtes, wiederholbares Muster auf – ein Beispiel ist unten zu sehen. Die vier Fra-

Feinstoffarbeit ist nicht gleich Energiearbeit

An dieser Stelle möchte ich anmerken, dass sich die Feinstoffarbeit nach der Göthert-Methode stark von den verschiedenen Formen der Energiearbeit unterscheidet. Teilnehmende der Weiterbildung, die eine Form der Energiearbeit praktiziert haben, stellen dies oft überrascht fest, wenn sie erstmals mit dem eigenen Feinstoffkörper arbeiten.

Bei einer Feinstoffarbeit findet kein Energieaustausch statt – es wird keine Energie in das System des Patienten hineingegeben oder genommen und es entsteht auch keine energetische Verbindung. Weder wird auf der mentalen Ebene gearbeitet noch mit einer bewusst gesetzten Intention. Die Wirkkraft der Arbeit basiert allein auf der Aktivierung des Feinstofflichen. Dies geschieht in der Begegnung der beiden Feinstoffkörper. Man kann sich das vorstellen wie ein Signal, ähnlich einer Stimmgabel, die durch einen gleichen Ton zu vibrieren beginnt – der Feinstoffkörper bekommt den Impuls für eine gesunde Aktivität.

gezeichnet auf der Lebensfeuer-Grafik zeigen den Zeitraum des Subtle Body Balance-Termines an: Theorie, Übungen, Anwendung und Nachgespräch. Die aufgeführten Werte wurden während der Anwendung auf der Liege gemessen.

Bereits während der Übungen zeigt sich eine positive Reaktion des vegetativen Nervensystems, wie auf der Grafik zu sehen ist. Durch die Arbeit auf der Liege findet eine in-

tensive Erholung und Regenerierung statt, die Rhythmen im Körper kommen in eine Kohärenz und Synchronisierung. Die Herzrate sinkt zum Teil tiefer als im Schlaf, der Atem vertieft sich, die respiratorische Sinusarrhythmie setzt immer wieder ein. Die Aktivierung des Parasympathikus zeigt sich über einen starken Anstieg der High Frequency-Werte (HF), hier im Beispiel um 483 Prozent. Der pNN50-Wert, der als Maß für die Vagus-Aktivität gilt, steigt ebenfalls während der Anwendung weit über den Tagesdurchschnitt, teilweise sogar höher als im Tiefschlaf.

Bei dieser Probandin ist die Vagus-Aktivität um 600 Prozent höher als ihr Tagesdurchschnitt. Was sich dabei vom Schlaf oder von bekannten Entspannungsmethoden unterscheidet ist, dass sich bei dieser Anwendung parallel zu der starken Vagus-Aktivierung auch die Low-Frequency-Werte (LF) deutlich erhöhen, die mit geistiger Aktivität in Verbindung gebracht werden. Das gleiche zeigt sich im Very-Low-Frequency-Bereich (VLF), der für die muskulären Kraftreserven steht. Somit steigen die Total-Power-Werte auf bemerkenswerte Weise an.

Man kann von einer Stärkung des Gesamtsystems innerhalb einer tiefen Ruhe und einem Höchstmaß an körperlicher Ökonomie sprechen. Dies passt zu der Rückmeldung von Patienten, dass sie sich infolge der Anwendung sowohl tief entspannt als auch innerlich präsent, leistungsfähig und körperlich gestärkt fühlen. Auch eine größere Vitalität und verbesserte Erholungsfähigkeit werden in dem gemessenen Zeitraum nach

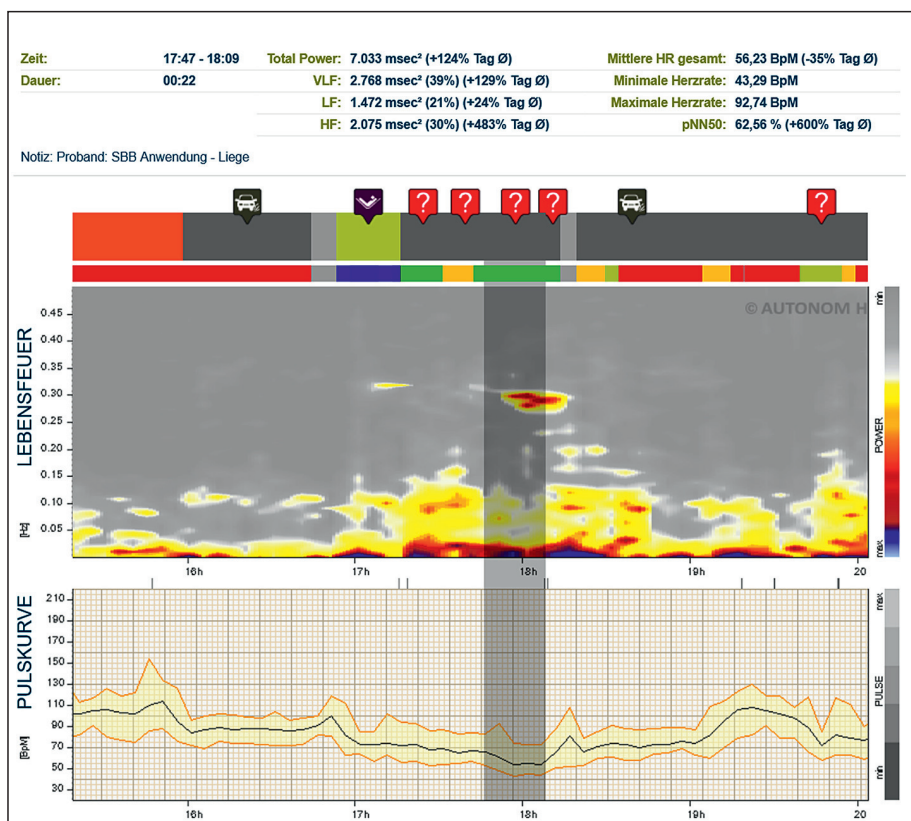


Abb. 1: Herzratenvariabilitätsmessung bei einer Subtle Body Balance Anwendung © Autonom Health

den Anwendungen genannt sowie von Messungen belegt.

Aktivierung des Vagusnervs durch Subtle Body Balance

Die gemessene hohe Vagus-Aktivierung, teilweise über Tiefschlafniveau, die durch die Aktivierung des feinstofflichen Körpers möglich zu sein scheint, belegt einen wesentlichen Vorteil der Ergänzung verschiedenster Therapien durch Subtle Body Balance. Die wichtige Rolle des Vagusnervs für die körperliche und psychische Gesundheit ist mittlerweile weit bekannt – er wird als Ruhenerve bezeichnet, weil unter seinem Einfluss Entspannung eintritt, ebenso als Wohlfühlnerve, weil er die Produktion von Neurotransmittern wie Serotonin und Dopamin beeinflussen soll, und als Selbstheilungsnerv, da sämtliche Autoregulations- und Heilungsprozesse im Vagotonus stattfinden.

Fallbeispiel zur Anwendung bei einer Angststörung

Die positiven Effekte der Anwendung zeigen sich auch in einem konkreten Fallbeispiel. Es stammt aus der Praxis von Dr. Kathrin Nieter, Fachärztin für innere Medizin, Ganzheitsmedizin und Psychotherapie. Sie hat die Weiterbildung „Subtle Body Balance“ bei mir absolviert und wendet die Methode in ihrer Praxis an. Ihre 55-jährige Patientin, um die es hier geht, leidet seit sie sich erinnern kann an innerer Anspannung und Ängsten. Letztere äußerten sich immer wieder akut in Panikattacken, begleitet von Herzrasen, Schwitzen und Schwindel. Phasenweise sei die Angst so stark, dass sie tagelang das Haus nicht verlassen könne, berichtet sie.

Für die Symptome konnte keine körperliche Ursache festgestellt werden. Die Patientin hat laut Ihrer Aussage bereits zahlreiche Therapien durchlaufen und unterschiedliche Maßnahmen versucht, um die Ängste einzudämmen – mit mäßigem Erfolg. Nach ihrer Teilnahme an der Subtle Body Balance-Weiterbildung wendet Frau Dr. Nieter die neu erlernte Technik bei der Patientin an. Sie erhält eine Anwendungssequenz von drei Terminen innerhalb eines kurzen Zeitraumes. Bereits bei der ersten Anwendung entspannt sich die Patientin zunehmend. Hinterher berichtet sie von einem Geborgenheits- und

Glücksgefühl, das sie kaum in Worte fassen könne. Sie spüre ein warmes Vibrieren und ein angenehmes Fließen um sich herum. Etwas in ihr sei wieder lebendig geworden.

Ein paar Wochen später erzählt sie von dem Einsatz der Übungen bei starken Kopfschmerzen in Folge einer beruflichen Konfliktsituation. Bereits nach zehn Minuten habe sie eine deutliche Reduktion des Schmerzes bemerkt, ihrem Empfinden nach um etwa 50 Prozent. Nach weiteren zehn Minuten sei der Kopfschmerz so gut wie verschwunden gewesen.

Zwei Monate später, nach regelmäßiger Durchführung der Übungen, erlebe sie sich nun so, als sei sie dauerhaft in einer Kraft eingebettet, die ihr das Gefühl gebe, dass ihr nichts passieren könne.

Ein Jahr später berichtet sie, dass sie seither komplett von Panikattacken verschont geblieben sei. Wenn sich die ersten Anzeichen bemerkbar machten, würde sie sich wie gelernt ihrem Feinstoffkörper zuwenden und dabei spüren, wie sie wieder zu sich komme, sich etwas in ihr zurechtrücke und sie sich beruhige.

Fazit

Durch die Einbeziehung des feinstofflichen Körpers erhalten Therapeuten mit Subtle Body Balance eine grundlegend neuartige Möglichkeit, das psychische Wohlbefinden ihrer Patienten schnell und effektiv zu verbessern. Mit Hilfe der Übungen können die Patienten erstmals ein Bewusstsein für ihren feinstofflichen Körper entwickeln und sich diesem eigenständig zuwenden. Allein dies wirkt sich spürbar positiv auf das Wohlbefinden der Patienten aus. Die Wirkung von Subtle Body Balance wurde durch eindeutige und reproduzierbare Ergebnisse auch mit der schulmedizinisch anerkannten Methode der HRV-Messung nachgewiesen. Die Messungen sind damit ein weiterer Hinweis auf die Existenz des von der Naturwissenschaft noch weitgehend unbeachteten feinstofflichen Teils des Menschen – unseres feinstofflichen Körpers. Sie zeigen, wie wichtig es ist, dass wir uns unseres Feinstoffkörpers bewusst werden und ihm Aufmerksamkeit schenken.

Ronald Göthert



Ronald Göthert

erforscht seit Anfang der Neunzigerjahre die Zusammenhänge der feinstofflichen Wirklichkeit in Bezug zum Menschen. Er entwickelte aus seiner Forschung und seinen 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.

Kontakt:

kontakt@goethert.de
www.goethert-methode.de

Zum Weiterlesen

Ronald Göthert: **Entdecke deinen Feinstoffkörper: Das Praxisbuch für Schutz und Stärkung der Lebensenergie.**

Lotos Verlag, 2021.

ISBN 978-3-7787-8301-6

Literatur

- [1] Göthert R. Mehr innere Balance für Therapeuten. *CO.med* 2023; 7: 42–45.
- [2] Messungen, Berechnungen und Analysen durchgeführt von Dr. med. Alfred Lohninger, Autonom Health Gesundheitsbildungs GmbH, www.autonomhealth.com
- [3] Lohninger A. Herzratenvariabilität: Das HRV Praxis-Lehrbuch. *facultas*, 2021.

Keywords: Feinstoffkörper, Göthert-Methode, Nervensystem, Psychisches Wohlbefinden, Subtle Body Balance