

feinstoffblick

Zeitschrift der Göthert-Methode®



#15

Endlich tief
durchatmen!

Lebensstilmedizin
der Zukunft

Gespräche über
den Feinstoffkörper



—
Mit persönlichem
Selbsttest:
*Wie geht es mir
eigentlich?*
—

feinstoffblick

#15

Zeitschrift der Göthert-Methode®

Vorwort	3
Endlich tief durchatmen!	4
Warum unser feinstofflicher Körper der Schlüssel zur natürlich gesunden Atmung ist	
Forschungsergebnisse:	8
– Existenz des Feinstoffkörpers durch HRV-Studie nachgewiesen	
– Revolutionäre Ergebnisse der Herzratenvariabilitätsmessung	
– Potenzial für die Lebensstilmedizin der Zukunft	
Wo man mit Medikamenten und Gesprächen nicht hinkommt	12
Das gehört auch zu mir!	17
Gespräche über den Feinstoffkörper	
Selbsttest: Wie geht es mir eigentlich?	25
Bildhafte Darstellung nach der Göthert-Methode®	29
Vom Glück, behandeln zu dürfen	30
Therapeut*innen berichten	
Überblick über die Links und Videos	34
Impressum	35



Liebe Leserinnen und Leser,

mit großer Freude halte ich die fünfzehnte Ausgabe unseres Feinstoffblicks in Händen – ein Zeichen dafür, wie sehr sich das Interesse und die Tiefe für feinstoffliche Themen in den vergangenen Jahren entwickelt haben. Diese Ausgabe widmet sich dem freien Atmen, unserem inneren Leben und der Frage: Wie geht es mir eigentlich? – eine Frage, die in unserer heutigen Zeit wichtiger ist denn je.

Mit dem praktischen Selbsttest laden wir Sie ein, einmal achtsam nach innen zu schauen. Viele unserer Klienten berichten, dass schon kleine Impulse aus der feinstofflichen Arbeit tiefgreifende Wirkung entfalten – für die Klienten ebenso wie für die Anwender selbst. Denn auch Therapeutinnen und Coaches erleben oft, wie sie durch die Anwendung selbst wieder in ihre Mitte finden. Dieses gegenseitige Wirken ist eine besondere Qualität der *Subtle Body Balance*-Arbeit.

Ein bewegender Moment für mich persönlich war in diesem Jahr die Einladung zum Ärztekongress für integrative Medizin der IGNK auf Kos in Griechenland. Dort konnte ich unsere Forschungsergebnisse mit Herzratenvariabilitätsmessungen (HRV) vorstellen – und stieß auf erstaunlich viel Anerkennung und Interesse von medizinischer Seite. Nach über 30 Jahren Forschung und 25 Jahren Praxis zeigt sich: Unsere Arbeit findet Gehör

– nicht nur in der therapeutischen Praxis, sondern auch im medizinischen Diskurs.

Ein bedeutender Schritt ist auch die Möglichkeit zur Zertifizierung: *Subtle Body Balance*-Practitioner und Coaches können sich nun offiziell im Berufsverband registrieren und erhalten dort wertvolle fachliche und berufliche Unterstützung. Damit entsteht eine stabile Grundlage für alle, die Menschen mit dieser Arbeit professionell begleiten möchten – ein weiterer Schritt hin zu einer stärkeren Präsenz der feinstofflichen Arbeit in unserer Gesellschaft.

Ich lade Sie herzlich ein, die Beiträge dieses Heftes mit Offenheit zu lesen. Lassen Sie sich von dieser Ausgabe inspirieren, ermutigen – und in Kontakt bringen mit Ihrer inneren Lebendigkeit.

Mit herzlichen Grüßen



Ronald Göthert



Endlich *tief* durchatmen!

Warum unser feinstofflicher Körper
der Schlüssel zur natürlich gesunden Atmung ist

Entspannt und tief durchzuatmen gehört zu den schönsten Gefühlen, die uns das Leben bietet. Doch für viele Menschen ist diese Art der Atmung keine Selbstverständlichkeit mehr. Stress, falsche Gewohnheiten und innere Anspannung führen

zu einer flachen, unregelmäßigen Atmung, die das Wohlbefinden beeinträchtigt. Dabei könnten wir, mit ein wenig Verständnis und Bewusstsein für unseren feinstofflichen Körper, wieder zu einer natürlichen, gesunden Atmung finden.

Atmen — die Grundlage unseres Lebens

Atmen ist Leben. Während wir wochenlang ohne Nahrung und mehrere Tage ohne Wasser auskommen können, bleiben uns ohne Luft nur wenige Minuten. Doch obwohl die Atmung so zentral für unser Überleben ist, schenken wir ihr im Alltag wenig Aufmerksamkeit. Meist wird uns die Bedeutung der Atmung erst bewusst, wenn sie nicht mehr „von selbst“ funktioniert — etwa wenn wir bei Stress kurzatmig werden oder ein Engegefühl in der Brust verspüren.

Eine gesunde Atmung, die unseren ganzen Körper mit Sauerstoff versorgt, fördert Entspannung, hellt unsere Stimmung auf und unterstützt die Regeneration. Laut Studien atmen jedoch etwa 60 bis 80 Prozent der Erwachsenen dauerhaft zu flach. Dies hält den Körper in einem Zustand von Anspannung und Stress. Auch der Vagusnerv, der für Entspannung und Heilung zuständig ist, wird durch falsche Atemmuster in seiner Aktivität gehemmt. Viele versuchen mit Atemübungen gegenzusteuern, aber die Wirkung ist oft nur von kurzer Dauer — besonders dann, wenn ein unsichtbarer Druck auf der Brust lastet und das Atmen erschwert. Doch was genau drückt denn da und hält uns in Atem? Und wie lässt sich ein tiefes, natürliches Atmen langfristig wiederherstellen?

Gesunde Atmung — ein angeborenes Potenzial

Kleine Kinder atmen auf eine Weise, die uns als Vorbild dienen kann: ruhig, gleichmäßig und tief. Ihr Atem fließt ungehindert, ihr Bauch wölbt sich bei jedem Einatmen und senkt sich beim Ausatmen. Diese ursprüngliche Atmung, die ganz ohne Anstrengung geschieht, verlieren die meisten Menschen im Laufe ihres Lebens. Stress, ungünstige Lebensumstände und körperliche Verspannungen tragen dazu bei, dass unsere Atmung flacher wird und wir oft nur noch in den oberen Brustbereich atmen. Die freie Atmung scheint ebenso wie die Fähigkeit, Freude aus sich heraus zu empfinden, ein natürlicher Grundzustand zu sein, in dem wir auf die Welt kommen, aber den wir im Lauf des Erwachsenwerdens verlieren.

Wie können wir also wieder Zugang zu dieser intuitiv gesunden Atmung finden? Und vor allem — wie erlangen wir wieder das Lebensgefühl, das uns entspannt durchatmen lässt?

Die Antwort liegt in einem Bereich, der über den physischen Körper und die Psyche hinausgeht: unserem Feinstoffkörper.

Der Feinstoffkörper — unser „Atemraum“

Der Feinstoffkörper, in der Yoga-Lehre als „*Pranamaya Kosha*“ oder „Energiehülle“ bekannt, umgibt den physischen Körper wie ein unsichtbarer Mantel in etwa 15 Zentimetern Abstand. Diese feinstoffliche Ebene wirkt als Schnittstelle zwischen Körper und Psyche und beeinflusst direkt, wie frei wir atmen können. Gerät der Feinstoffkörper aus dem Gleichgewicht – durch Stress, Krankheit, negative Erlebnisse oder äußere Einflüsse – kann er sich zusammenziehen und auf unseren Atemapparat drücken. Dies führt zu einem Gefühl von Enge, das selbst dann bestehen bleibt, wenn körperlich ausreichend Raum vorhanden wäre.

Viele Redewendungen spiegeln diesen Zusammenhang wider: Wir sprechen von „dicker Luft“, davon, dass uns etwas „die Luft abschnürt“ oder „die Luft wegbleibt“. Wir kennen Momente, wo wir „aus der Haut fahren könnten.“ Oder Beziehungen, die einem „kaum Luft zum Atmen“ lassen. Solche Empfindungen sind Hinweise auf eine gestörte Balance im Feinstoffkörper. Wenn



wir lernen, diese Signale bewusster wahrzunehmen, können wir unser inneres Gleichgewicht wiederherstellen und den „Atemraum“ vergrößern. So können wir besser auf uns selbst und unsere inneren Bedürfnisse achten — und in unserem Leben mehr „Freiraum zum Atmen“ schaffen.

Die Verbindung zwischen Atmung und Feinstoffkörper

Seit Jahrtausenden wird in der Yoga-Tradition gelehrt, wie Atemübungen (*Pranayama*) die Energiehülle des Körpers stärken können. Doch empfehle ich, diese Verbindung auch umgekehrt zu betrachten: Der Zustand des Feinstoffkörpers beeinflusst, wie leicht oder schwer uns das Atmen fällt. In der Arbeit mit der Methode *Subtle Body Balance* (SBB) stelle ich, und die Personen, die ich ausgebildet habe, bei rund 80 Prozent der Menschen fest, dass ihr feinstofflicher Körper verdichtet ist. Dies äußert sich oft als Druck oder Engegefühl und führt zu einer flachen Atmung.

Glücklicherweise kann der Feinstoffkörper durch gezielte Anwendungen und Übungen schnell wieder in einen gesunden, entspannten Zustand gebracht werden. Denn oft ist der Feinstoffkörper nur deshalb verdichtet und verkümmert, weil wir nicht gelernt haben, ihm die Aufmerksamkeit zu schenken, die er, genauso wie unser physischer Körper, braucht. Durch Zuwendung blüht er auf wie eine Pflanze, die endlich Sonnenlicht und Wasser bekommt. Sobald sich der feinstoffliche Raum weitet, atmen die meisten Menschen automatisch freier und tiefer — ohne Anstrengung und ohne bewusst auf ihre Atmung achten zu müssen.

Wie *Subtle Body Balance* hilft

Die Methode *Subtle Body Balance* (SBB) wurde entwickelt, um den Feinstoffkörper gezielt zu entspannen und zu harmonisieren. Sie kombiniert Anwendungen durch einen Therapeuten mit einfachen Übungen, die die Menschen selbstständig durchführen können. Dabei lernt man als erstes, den eigenen Feinstoffkörper mit der Hand zu ertasten. Menschen beschreiben ihn oft zunächst als „gummig“ oder als „einen festen Widerstand“ an der Hand. Mit der richtigen Zuwendung weitet er sich und wird weicher und durchlässiger. Dabei ist oft schon ein spontanes Aufatmen zu beobachten. Bei der Anwendung auf der Liege wird der Feinstoffkörper mit

der Hand des Therapeuten abgetastet und durch sanfte Impulse in Schwingung versetzt. Dies löst Spannungen und sorgt dafür, dass der Atemraum sich vergrößert.

Menschen, die diese Methode ausprobieren, beschreiben oft erstaunliche Veränderungen: Der unsichtbare Widerstand, der die Atmung blockiert, löst sich auf. Sie berichten von einem Gefühl der Weite und Leichtigkeit, das zuvor nicht spürbar war. Die Übungen helfen, dieses Wohlfühl zu verstärken und dauerhaft zu erhalten.

Wissenschaftliche Erkenntnisse

Die Wirkung von *Subtle Body Balance* wurde in einer wissenschaftlichen Studie untersucht, bei der Herzratenvariabilitätsmessungen (HRV) durchgeführt wurden. Diese Methode misst die Aktivität des vegetativen Nervensystems und gibt Hinweise auf die innere Balance eines Menschen. Die Ergebnisse zeigen, dass bereits während der Übungen, wenn die eigene Hand den Feinstoffkörper berührt, positive Reaktionen von Herzschlag und Atmung entstehen. Während der SBB-Anwendung auf der Liege wird der Atemrhythmus harmonisiert, der Herzschlag beruhigt und die Aktivität des Vagusnervs erhöht — sogar stärker als im Tiefschlaf. Diese Effekte, die nach nur drei SBB-Anwendungen zu beobachten waren, sind vergleichbar mit den Zuständen, die nach jahrzehntelanger Erfahrung mit der Meditation erreicht werden können.

Zurück zur natürlichen Atmung

Die Atmung ist mehr als nur eine physische Funktion — sie ist ein Spiegel unseres inneren Zustands. Indem wir den Feinstoffkörper in unsere Atempraxis einbeziehen, können wir nicht nur freier atmen, sondern auch unser allgemeines Wohlbefinden verbessern. Die Methode *Subtle Body Balance* bietet einen sanften und effektiven Weg, um den „Atemraum“ zu vergrößern und zu einer natürlich tiefen, entspannten Atmung zurückzufinden.

Gesunde Atmung ist nicht nur etwas, das wir lernen, sondern etwas, das wir wiederentdecken können — als Teil unserer angeborenen Fähigkeit, das Leben in seiner Fülle zu genießen.

/fb

Aus unserer Forschung zur feinstofflichen Arbeit

SUBTLE BODY BALANCE

Wissenschaftlich belegt durch HRV-Messungen

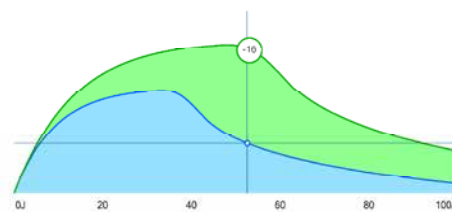
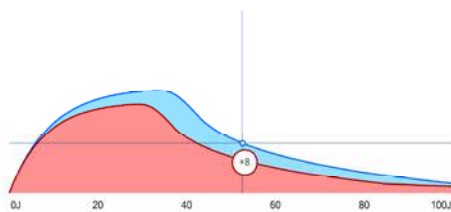
Mittwoch, 30. Oktober 2024 | 10:22:18

Mittwoch, 30. Oktober 2024 | 11:43:12

13 Gerontologische Kurve

Tatsächliches Alter: 52 J.
Biologisches Alter: 60 J.

Tatsächliches Alter: 52 J.
Biologisches Alter: 36 J.



14 Indices des Funktionellen Zustandes

A — Adaptionniveau (50 % – 100 %): 14 %
B — Vegetative Regulation (50 % – 100 %): 14 %
C — Zentrale Regulation (50 % – 100 %): 19 %
D — Psychoemotionaler Zustand (50 % – 100 %): 18 %

A — Adaptionniveau (50 % – 100 %): 86 %
B — Vegetative Regulation (50 % – 100 %): 94 %
C — Zentrale Regulation (50 % – 100 %): 80 %
D — Psychoemotionaler Zustand (50 % – 100 %): 75 %



Beispiel einer HRV- Analyse mit Nilas-MV vor und nach der feinstofflichen Arbeit (1,5 Stunden)

Einzigartige HRV-Ergebnisse zeigen:

Mehr Regeneration als im Tiefschlaf
Stark reduziertes biologisches Alter
Vagus-Aktivierung bis zu **600 %** über dem Tagesdurchschnitt

Subtle Body Balance —
ein wahres Longevity-Programm!



Hier sehen Sie ein
12-minütiges Interview
mit Dr. Alfred Lohninger
zu den HRV-Ergebnissen

BREAKING NEWS

Existenz des feinstofflichen Körpers durch HRV-Studie von *Ronald Göthert* und Dr. Alfred Lohninger nachgewiesen

Eine Studie mit Herzratenvariabilitätsmessungen weist die Existenz des Feinstoffkörpers nach, sowie seine Verbindung zum vegetativen Nervensystem und Bedeutsamkeit für Gesundheit und Wohlbefinden.

Potsdam, 12. September 2024 | Der Feinstoffkörper existiert – und er hat eine große Bedeutung für unsere physische und psychische Gesundheit. Zu diesem Ergebnis kommt eine neue Studie, die einen entscheidenden Fortschritt in der Erforschung des feinstofflichen Körpers markiert. Bislang wurden diese feineren Schichten, die den physischen Körper umgeben und durchdringen, aufgrund fehlender wissenschaftlicher Belege in der westlichen Medizin kaum beachtet. Dabei sind sie seit Jahrtausenden in vielen Kulturen bekannt – etwa in der Yoga-Lehre, die von den sogenannten Koshas spricht.

Nach jahrzehntelanger Forschung konnte Ronald Göthert nun erstmals die Existenz des Feinstoffkörpers belegen – mithilfe der schulmedizinisch anerkannten Herzratenvariabilitätsmessung (HRV). Begleitet wurde die Studie durch den HRV-Experten Dr. Alfred Lohninger vom Institut *Autonom Health* in Wien. Im Fokus stand dabei die Wirkung der von Göthert entwickelten Therapie-Anwendung *Subtle Body Balance (SBB)*. Sie wird in immer mehr Praxen als Ergänzung zu Körpertherapien und Psychotherapie eingesetzt und beruht darauf, dass sich der feinstoffliche Körper mit der Hand ertasten und aktivieren lässt.



Revolutionäre Ergebnisse der Herzraten- variabilitäts- messung

Die *HRV*-Messungen zeigen außergewöhnliche Resultate der Methode *Subtle Body Balance*

→ **Senkung der Herzfrequenz:** Die Herzfrequenz sank bei den Probanden um bis zu 40 Prozent – deutlich unter den Durchschnittswerten im Schlaf, obwohl die Anwendungen im Wachzustand stattfanden.

→ **Erhöhung der Vagusaktivität:** Es wurde ein signifikanter Anstieg der Aktivität des Vagusnervs beobachtet – um bis zu 600 %. Dieser spielt eine zentrale Rolle bei der Heilung und Regeneration des Körpers.

→ **Steigerung der Gesamtenergie:** Die Total-Power-Werte, ein Maß für die Energie, die dem Körper zur Verfügung steht, erreichten durch die Anwendung Spitzenwerte, die zu keinem anderen Zeitpunkt gemessen wurden.

→ **Verbesserung der Regeneration und Leistungsfähigkeit:** Durch die Anwendung findet eine intensivere Regeneration als im Tiefschlaf statt bei gleichzeitiger Aktivierung der muskulären und geistigen Leistungsbereitschaft.

→ **Synchronisation von Herz und Atem:** Ein weiterer bemerkenswerter Effekt war die Harmonisierung von Herzschlag und Atmung, was zu einer Synchronisierung der Körperrhythmen und verbesserten inneren Balance führte.

„Wo wir diese Messungen von der Methode *Subtle Body Balance* bekommen haben, haben wir ziemlich gestaunt, denn es waren Muster erkennbar, die wir sonst noch nicht gesehen haben,“ so Dr. Alfred Lohninger. „Das Außergewöhnliche ist, dass wir solche Anstiege der Herzratenvariabilität und solche Senkungen der Herzfrequenz bislang nicht kennen — und schon gar nicht in einem Nicht-Schlaf Zustand.“

FORSCHUNG

Potenzial für die Lebensstilmedizin der Zukunft

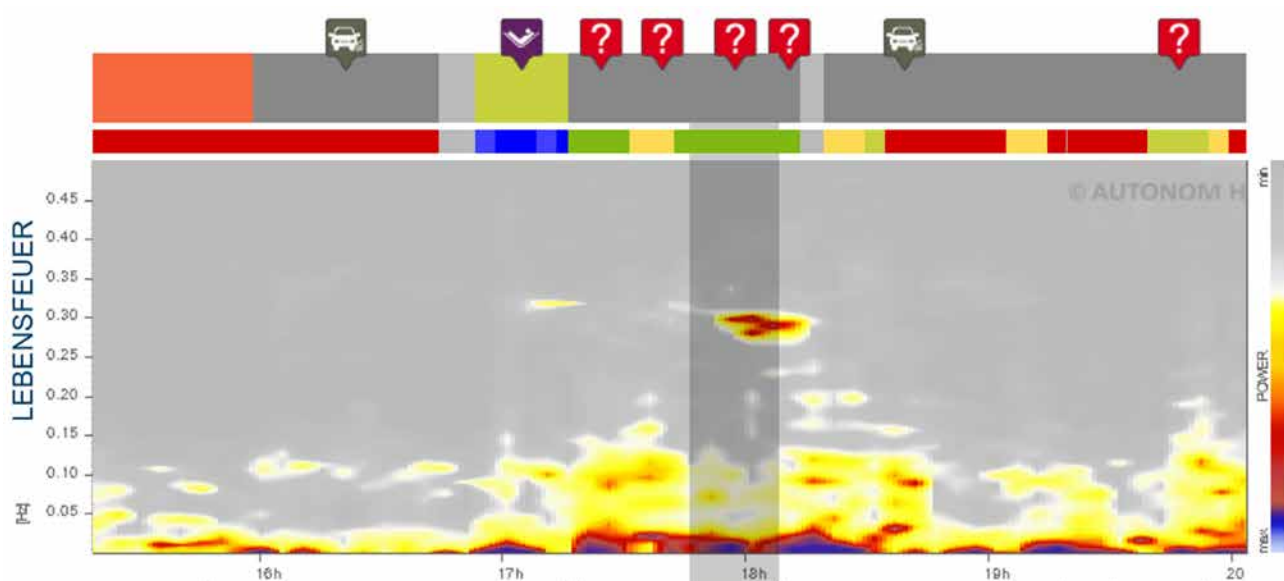
Besonders bemerkenswert ist, dass bei der Anwendung von *Subtle Body Balance* der physische Körper nicht berührt, sondern mit der Hand in einer Entfernung von etwa 15 Zentimetern ausschließlich am feinstofflichen Körper gearbeitet wird. Somit beweisen die wiederholbaren Messergebnisse nicht nur die Existenz dieser feineren Schicht, sondern eröffnen auch neue Möglichkeiten für die medizinische Forschung und Praxis. Denn *Subtle Body Balance* wirkt nachweislich direkt auf das vegetative Nervensystem, das bislang als schwer beeinflussbar galt. Die Arbeit im feinstofflichen Körper könnte vor allem in der Prävention und begleitend in der Rekonvaleszenz eine Schlüsselrolle spielen.

Die HRV-Langzeitmessungen zeigen zudem auf, dass die HRV-Werte nicht nur punktuell ansteigen, sondern dass der positive Effekt bereits nach drei Anwendungen und regelmäßigem Einsatz der Übungen nachhaltig ist. Von daher kann von einem „Training für das vegetative Nervensystem“ gesprochen werden. Bei Probanden wurde eine nachhaltige Senkung ihres biologischen Alters um bis zu 10 Jahren beobachtet.

„Die Messungen zeigen ganz klar, dass diese Methode das Potenzial hat, die innere Stabilität, Regeneration und Leistungsfähigkeit eines Menschen langfristig zu stärken“, erklärt Ronald Göthert.

Zeit:	17:47 - 18:09	Total Power: 7.033 msec ² (+124% Tag Ø)	Mittlere HR gesamt: 56,23 BpM (-35% Tag Ø)
Dauer:	00:22	VLF: 2.768 msec ² (39%) (+129% Tag Ø)	Minimale Herzrate: 43,29 BpM
		LF: 1.472 msec ² (21%) (+24% Tag Ø)	Maximale Herzrate: 92,74 BpM
		HF: 2.075 msec ² (30%) (+483% Tag Ø)	pNN50: 62,56 % (+600% Tag Ø)

Notiz: Proband: SBB Anwendung - Liege



Beispiel einer HRV-Messung von Autonom Health während einer SBB-Anwendung bei einer Probandin

Die *Subtle Body Balance* Anwendung

Zugang zu innerer Ruhe, Lebenskraft und neuer Perspektive

Im hektischen Alltag fühlen wir uns oft überfordert, erschöpft oder innerlich leer – ohne zu wissen, warum. *Subtle Body Balance* setzt genau hier an: Es eröffnet einen neuen Weg, zu innerer Balance und Stärke zurückzufinden – über das Spüren, nicht das Denken.

Zentral ist dabei der Feinstoffkörper – eine den physischen Körper durchdringende und umhüllende Schicht, die wir bei *Subtle Body Balance* bewusst erfahrbar machen. Dieser Feinstoffkörper hat einen unmittelbaren Einfluss auf unser Wohlbefinden.

Subtle Body Balance unterstützt Sie dabei, Ihre Resilienz zu stärken, Gedanken zu beruhigen und Ihre Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Einfühlsam, wirkungsvoll – und wissenschaftlich belegt.

Erleben Sie, wie es sich anfühlt, wieder bei sich selbst anzukommen.

Sie möchten:

- wieder natürlich frei atmen können
- einen erholsamen Schlaf genießen
- Ihre Selbstheilungskräfte aktivieren und Resilienz stärken
- sich wieder jung fühlen und Ihr biologisches Alter reduzieren

1



Drei Schritte zu mehr Balance:

Theorie und Aha-Erkenntnisse: Einführung in die feinstoffliche Ebene – überraschend vertraut und unmittelbar erfahrbar.

2



Selbstwahrnehmung stärken durch Übungen: Sie ertasten unter Anleitung Ihren Feinstoffkörper – ein Schlüsselmoment der Selbstverbindung. Viele Menschen berichten bereits beim ersten Kontakt von einem tiefen Gefühl der Klarheit und

Stabilität. Die vermittelten Übungen sind leicht erlernbar und anwendbar – für mehr Selbstwirksamkeit im Alltag.

3



Therapeutische Anwendung auf der Liege: Ihr Feinstoffkörper wird von der Hand des *Subtle Body Balance*-Practitioners von Kopf bis Fuß abgetastet – ohne physische Berührung, aber mit tiefgreifender Wirkung. Der Feinstoffkörper wird aktiviert –

ähnlich einer Stimmgabel, die zum Schwingen gebracht wird. Es geht nicht um Energieübertragung, sondern um die Aktivierung Ihrer eigenen Kräfte. Viele erleben dabei tiefe Entspannung, einen klareren Geist und neue Zuversicht.

Ablauf einer SBB-Anwendung in 30 Sekunden:



Wo man mit Gesprächen und Medikamenten *nicht* hinkommt...



Die Methode *Subtle Body Balance* verbessert das Wohlbefinden, stärkt die Selbstwirksamkeit und zeigt sich so als wertvolle Ergänzung zur Psychotherapie. Erfahrung von Birgit R., die jahrelang mit Ängsten zu tun hatte.



Psychotherapie wirkt, das steht außer Frage. Aber sie kommt auch an Grenzen. Wer ängstlich oder depressiv ist, hat manchmal schon vieles „durch“ und leidet trotzdem weiter. Birgit R. hat unter fachlicher Anleitung gelernt, sich ihrem Feinstoffkörper zuzuwenden und sagt: „Es ist, als wäre ein Schalter umgelegt.“ Was genau macht den Unterschied, wenn statt „Problembewältigung“ die ganzheitliche Stärkung der Lebensenergie im Fokus steht?

Wenn Birgit R. gefragt wird, was *Subtle Body Balance* (SBB) bei ihr bewegt hat, zeigt sie auf ihre Brustmitte und sagt: „Es ist, als wäre etwas in mir wieder lebendig geworden.“

Die 53-Jährige hat viele Jahre lang unter starken Ängsten gelitten, konnte phasenweise kaum das Haus verlassen. Als besonders belastend beschreibt sie die „Angst vor der Angst“, diese permanente Sorge: Gleich überkommt es mich wieder. Das Herzrasen, das Schwitzen, das Gefühl, den Boden unter den Füßen zu verlieren. „Wortwörtlich“, sagt Birgit zu Letzterem, denn manchmal kam zu den genannten Symptomen noch Schwindel dazu.

Sie wusste kaum etwas über SBB, als ihre Ärztin, die auch Psychotherapeutin ist, ihr im vergangenen Jahr eine Anwendung vorschlug. Was kam da auf sie zu? Ihr Gegenüber hatte eine Ausbildung zum *Subtle Body Balance*-Practitioner gemacht und arbeitet seitdem auch „feinstofflich“. Mit einer Schicht, die sich etwa eine Handbreit um den Organismus eines jeden Menschen befinden würde, wie Birgit erfuhr.

Anders als bei bisherigen Verfahren sei sie eingestimmt worden, berichtet die Angestellte. Ihre Therapeutin regte an, zunächst ein paar Übungen zu machen, „gemeinsam“. Ach so? Birgit erzählt, wie sie sich diesem für sie bis dahin unbekannten „Energiefeld“ dann mit der rechten Hand langsam von der Seite zur Brustmitte hin genähert hat, so wie die Therapeutin es an sich selbst demonstrierte.

Bis eine wattig-warme Oberfläche und der Hauch eines Widerstands wahrnehmbar war. „Da kommt was in Gang“, spürte sie. Und nicht, wie zuletzt bei einer Gesprächstherapeutin: Da soll wohl was abgearbeitet werden. Sie will nicht falsch verstanden werden, sagt Birgit R. Viele Therapeuten, bei denen sie war, waren nett, engagiert. Oft war da allerdings dieser Eindruck, als wolle ihr jemand eine Schablone überstülpen. Als sei sie eine Figur auf einem Spielbrett, die entsprechend geschoben werden musste.

Ganz anders jetzt, wo sie gefühlt von Anfang an „Teil des Spiels“ war. Auf die einstimmenden Übungen folgte eine weitere, etwa 20 Minuten dauernde Einheit, bei der sie lag, damit die Ärztin ihren Feinstoffkörper „abtasten“ konnte. Als sie die Praxis nach einem anschließenden Gespräch verließ, fand sie sich in einem Zustand, für den sie noch heute nach Worten sucht. „Es war, als hätte sich etwas in mir und um mich grundlegend geordnet.“ Ein einziges warmes Vibrieren und angenehmes Fließen. Die totale Geborgenheit, das pure Glück.

Fülle statt Leere, Helligkeit statt Dunkelheit

Ein dreiviertel Jahr ist das nun her. Zwei weitere Anwendungen in kürzeren Abständen hat Birgit noch gemacht, „das sollte erstmal genügen“, hieß es. Und das ist nichts Ungewöhnliches: SBB ist auch auf die Selbstanwendung ausgelegt, das Erlernen der wichtigsten Schritte dafür geht schnell. Für Birgit ist das regelmäßige Erspüren und Abtasten des Feinstoffkörpers rasch Routine geworden. Mal wendet sie die Methode mehrmals täglich an, dann tagelang nicht, je nach Bedarf. „Es geht mir bestens“, sagt die Angestellte, die damals alles gegeben hätte, um ihre Ängste auch nur ein Stück weit einzudämmen. Und die am Ende so viel mehr bekommen haben will: „Vertrauen, Geborgenheit und Zuversicht.“ Von neuen Panikattacken ist sie verschont geblieben.

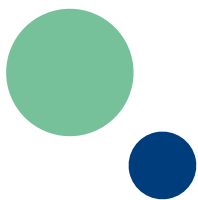
1 | Aufgrund der Regelungen des Heilmittelwerbegesetzes (HWG) und des Gesetzes gegen unlauteren Wettbewerb (UWG) sind wir verpflichtet, folgenden rechtlichen Hinweis zu erteilen und wollen dem auch hiermit nachkommen: Die Beratungen, Behandlungen und Anwendungen nach der Göthert-Methode dienen nicht der Heilung von Krankheiten und sind kein ausreichender Ersatz für medizinische, d.h. ärztliche, heilpraktische oder psychotherapeutische Behandlungen, sondern sind als begleitende Gesundheits- und Lebensberatung zu verstehen, die notwendige medizinische Behandlungen nicht ersetzen können. Bei gesundheitlichen Beschwerden sollte daher eine medizinische Behandlung in Anspruch genommen werden. Die Göthert-Methode ist naturwissenschaftlich nicht anerkannt, sie ist eine Gesundheits- und Energieberatung im feinstofflichen Bereich.

Die Frage liegt auf der Hand: Was genau ist das, was in so kurzer Zeit eine solche Wirkung entfaltet? Was bringt, wie manche Patienten sagen, diese ungeahnte „Fülle ins Leere“, was wärmt, wo bislang Kälte herrschte, und lässt wortwörtlich selbst-bewusst sein, wo bis eben Selbstentfremdung war?

Anders als bei anderen Verfahren steht bei *SBB* nicht ein bestimmtes Ziel im Fokus — ist es das? Vergangenheitsbewältigung etwa oder ein „besserer“ Umgang mit Problemen. Birgit lässt verschiedene Therapie-Szenarien der vergangenen Jahre Revue passieren. Manches, was ihr eigentlich helfen sollte, bereitete ihr Unbehagen. Ein paarmal war es gar, als würde jemand „direkt in eine Wunde gehen“. Bei *SBB* war das anders. „Es gab nichts zu bekämpfen, noch nicht mal mit irgendetwas „umzugehen“. Es ging nicht um irgendetwas Funktionelles.“

Eine vergessene Realität — bei uns

Im Prinzip ging es ihr aber lange genau darum: Sie wollte endlich wieder funktionieren, die Fassade nach außen sollte gewahrt bleiben. Es sollte bloß keiner ahnen, wie es in ihr aussah. Was sich hinter der umgänglichen Kollegin mit der positiven Ausstrahlung, hinter der unkomplizierten Nachbarin, der nahbar wirkenden Freundin wirklich verbarg. „Methode x oder Technik y stellten sich mir als rettender Strohalm dar“, erzählt Birgit ehrlich. „*SBB* geschieht ohne Zweck“, sagen dagegen feinstofflich arbeitende Therapeuten. Als sei sich die Methode selbst genug. Die einzige Absicht, die verfolgt wird, ist die Bewusstwerdung des Feinstoffkörpers.



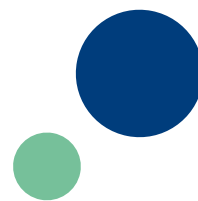
Es ist immer wieder erstaunlich, was dieser Schritt für einen Mensch bedeuten kann, bestätigt Ronald Göthert. Von einem „Feld“, das reagiert, noch bevor unser physischer Körper entsprechende Signale bekommt, spricht der Entwickler von *Subtle Body Balance* und Gründer eines

nach ihm benannten Instituts. Diesen vergessenen Teil des Menschen beschreibt er gerne als „die Ebene unseres unmittelbaren Wohlempfindens“ und „den Schlüssel zu unserem inneren Leben“. Gerne vergleicht er das, was beim Abtasten des Feinstoffkörpers geschieht, mit der Aktivierung einer Stimmgabel: Durch die „kontaktlose

Berührung“ wird etwas ausgelöst. Etwas, das so sonst nicht zugänglich ist, aber in der Resonanz — als würde die Gabel auf die Vibration mit einem Ton reagieren — wird es an die Oberfläche befördert. Der Mensch spürt sich selbst und kommt wieder in seine innere Stabilität und Kraft.

Dass selbst interessierte Patienten derartige Schilderungen zunächst befremdlich finden, verwundert wenig. Schließlich sucht der von Göthert seit über 30 Jahren erforschte therapeutische Ansatz zum Befreien feinstofflicher Schichten von Belastungen und Verletzungen hierzulande seinesgleichen. Östliche Philosophien und Kulturen hingegen — siehe unter anderem die „Energiehülle“ Pranamaya Kosha in der Yoga-Philosophie — wissen seit langem um die Existenz entsprechender Kräfte, die den physischen Körper umgeben und durchdringen. Und den Menschen auf einer Ebene erreichen können, wo man schwer bis gar nicht im Gespräch, mit Medikamenten oder mit Körpertherapien hinkommt, wie manche feinstofflich geschulten Therapeutinnen und Therapeuten sagen.

„Das Ziel von *SBB* ist, dass das Wunderwerk unseres Feinstoffkörpers wieder aktiv werden kann,“ so Ronald Göthert. Dass dieses sich bis in die körperliche Ebene hinein auswirkt, sei neuerdings durch eine Studie mit Langzeitmessungen der Herzratenvariabilität (HRV) belegt. Während ihr Feinstoffkörper aktiviert wird, zeigt sich bei der HRV-Messung von Probanden immer wieder das gleiche Muster: ein niedrigerer Puls sowie eine höhere Entspannung und Regeneration als im Tiefschlaf, bei gleichzeitiger Anregung der geistigen Leistungsfähigkeit und Auffüllung der muskulären Kraftreserven. Das gesamte vegetative Nervensystem des Menschen kommt ins Gleichgewicht. „Eine HRV-Konstellation, die — nach meinem Wissensstand — in solch ausgeprägter Form bislang bei keiner anderen Übung, Technik oder Therapie beobachtet werden konnte.“ schreibt Dr. Alfred Lohninger, HRV-Experte und Leiter des Instituts Autonom Health in Wien, der diese Studie begleitet hat. Selbstheilungskräfte kommen durch die Aktivierung des Vagus-Nervs wieder in Gang, Herzschlag und Atem synchronisieren sich, die Biorhythmen kommen in eine Kohärenz und Ordnung, sobald dieser feinstoffliche Körper berührt wird. Als hätte genau das gefehlt, um den Menschen wieder zu sich und in seine innere Mitte zu bringen.



Anstrengende Lebenssituation und trotzdem „im Fluss“? Das geht!

„Im Zustand des Von-sich-getrennt-Seins lassen sich äußere Probleme nur schwer lösen,“ sagt Ronald Göthert. Immer wieder erlebt er, wie sich nicht nur im Inneren der berühmte Knoten löst und erstaunliche Prozesse in Gang kommen, wenn der Feinstoffkörper seine wohlverdiente Beachtung bekommt, und die Menschen nicht mehr sprichwörtlich wie neben sich stehen. Aber selbst, wenn die Lebensumstände schwierig bleiben, scheint der ein oder andere dank *Subtle Body Balance* leichter durchs Leben gehen zu können. Es ist ein Irrglaube, dass eine äußerlich schwierige Situation zwangsläufig zu einem inneren Unwohlsein führen muss.“, betont Göthert. Es gibt Leute, die sind bester Gesundheit, haben einen großen Bekanntenkreis und vielleicht dazu ein üppig ausgestattetes Bankkonto — und dennoch fühlen sie sich wie vom Leben abgeschnitten. Andersherum muss jemand, der „in Verbindung“ ist, nicht automatisch kerngesund, von zahlreichen Freunden umringt oder „reich“ sein.

Von einem „Anknüpfen“ an etwas, was eigentlich die ganze Zeit über da war, spricht derweil Birgit R. Scheinbar grundlos Freude empfinden — es ist noch nicht lange her, da dachte sie: Das können nur Menschen, bei denen ringsum alles stimmt. Tatsächlich scheint der Grund für die Trennung von der ureigenen Vitalität und Lebensfreude oft deutlich banaler als angenommen. Traumata oder andere mentale Erschütterungen können eine Erklärung sein — eine von vielen wohlgemerkt. Der Kontakt zu unserem Inneren gehört gepflegt, stetig, sagt Ronald Göthert. Das vergessen wir oft vor lauter Ablenkung im Äußeren. Die erfreuliche Nachricht: Auch wenn die wahrgenommene Entfremdung groß ist, muss der Weg offensichtlich nicht weit sein. Schließlich gab es eine Zeit, da sind wir spielerisch und impulsgetrieben in Verbindung gegangen, wieder und wieder. Ganz einfach,

weil Kinder noch vergleichsweise bedürfnisorientiert leben. Will heißen: Er ist nur in Vergessenheit geraten, dieser Quell, obschon er weiter unaufhörlich sprudelt. Entsprechend gilt es, überhaupt erstmal wieder ein Bewusstsein der Quelle oder auch des uns umgebenden „Feldes“ zu bekommen. Möglicherweise hilfreich hierbei: Sich Situationen in Erinnerung rufen, in denen der Feinstoffkörper sich wie nebenbei offenbart hat. Jeder kennt so etwas: wenn man wie automatisch zurückweicht, wenn eine Person, die einem unangenehm ist, zu nahekommt. Oder dass man schlicht „wusste“, dass da jemand hinter einem war, obwohl die Annäherung komplett geräuschlos lief.

Mal straff, mal „fluffig“: Feinstoffkörper sind nichts Statisches

Birgit R. sagt über sich selbst: „Ich bin hochsensibel.“ Die Sorgen anderer springen mich geradezu an, dachte sie früher und dass ihr „dieser gewisse Filter“ fehlen würde, den andere haben. Aber erklärt das wirklich, warum sie eine Angststörung entwickelt hat? Nein, sagt sie jetzt, die Feinfühligkeit hat sie schließlich immer noch. Aber eben keine Panikattacken mehr.

Jetzt weiß Birgit R., dass und wie sie mit sich „in Kontakt kommen“ kann. Auch jetzt kommt es vor, dass ihr die Lebensenergie kurzfristig abhandenzukommen droht. In manchen Momenten beginnt das Herz plötzlich wieder zu rasen, scheint der Kopf auf sie einreden zu wollen: Kann doch nicht sein, dass das alles vorbei ist, schau, hier kommt es wieder.

In diesen Momenten greift sie auf das zurück, was sie erst unter Anleitung und dann für sich allein geübt hat. Ob an der Bushaltestelle oder zu Hause im Bad: „Die rechte Hand behutsam von der Seite zur Brustmitte führen, das geht überall“, sagt sie. Sie fühlt den Atem dann ruhiger werden und wie die Anspannung sich löst. Wie sich etwas zu sortieren scheint, was erneut aus der Ordnung gekommen war.

Anfangs musste sie die Übungen sehr gezielt und vergleichsweise regelmäßig machen. Inzwischen genügt es manchmal schon, sich die bloße Existenz des sie umgebenden Energiefelds bewusst zu machen, um besser geschützt zu sein. „Da bist du ja“, denkt sie, wenn sie vor einem anstrengenden Tag das Bett verlässt und ihren Feinstoffkörper erst im zweiten Anlauf wie eine straffe,

enganliegende Hülle findet. Wenn sie versucht, die Tasse Kaffee gerade jetzt besonders genussvoll zu trinken, wird die Hülle meist schnell weiter, „fluffiger“. Abends, wenn sie sich vor dem Einschlafen wohligh eingemummelt hat, findet sie den Feinstoffkörper oft ohne bewusstes Zutun weich, ein bisschen wie losgelöst. Es ist alles in Ordnung, weiß sie dann, ich bin bei mir.

Anstrengend und dank SBB oft überflüssig: Die Kompensation der fehlenden inneren Mitte

„Ich muss nicht mehr einsam sein, ich habe ja mich“ oder „endlich habe ich Zeit“, hört Ronald Göthert Menschen sagen, die durch die feinstoffliche Arbeit wieder die Anbindung zu sich gefunden haben. Letzteres bemerkenswerterweise trotz eines Terminkalenders, der von außen betrachtet gleichgeblieben ist.

Wieso ist das so? Menschen merken, dass ihnen etwas fehlt, wenn ihnen der Kontakt zum inneren Leben abhandenkommt. Von einem „Zweitjob“, den die Menschen manchmal unbewusst ausüben würden, um ihre verlorene innere Mitte zu suchen und gleichzeitig ihr Fehlen irgendwie zu kompensieren, spricht Ronald Göthert. Diese Suche hinterlässt ein Gefühl von dauerhaftem Zeitmangel, da sie meist unbefriedigt bleibt.

Birgit R. beschäftigt derweil, wie es sein konnte, dass sie so lange so „problemfixiert“ gewesen ist. Für sie ist das im Grunde das ganze Geheimnis: Wer bei sich ist, in seiner Mitte, hört auf, den Mangel ins Außen zu projizieren. Es ist, als würde sich etwas wie aus sich heraus bereinigen, geraderücken. Sie ist innerlich nach Hause gekommen.

/fb



Das gehört auch zu mir!



Gespräche über den Feinstoffkörper

Nicole Renneberg spricht mit Ronald Göthert, dem Entwickler der Göthert-Methode, Dr. med. Alfred Lohninger, HRV-Experte, sowie mit Personen, die die Arbeit am Feinstoffkörper erfahren haben

Wie oft fühlen wir uns nach einem Gespräch oder im Alltag völlig erschöpft und können negative Gedanken nicht abschalten. Möglicherweise haben wir dann den Zugang zu unserem feinstofflichen Körper verloren.

Das ist die Aussage von Ronald Göthert. Seit über 30 Jahren untersucht er den feinstofflichen Körper und ich besuche ihn in seinem Institut in Potsdam und drehe eine Reportage über die Göthert-Methode.

Kann man den unsichtbaren Körper um uns herum wirklich spüren, seinen Zustand bewusst beeinflussen und so auf unser körperliches und seelisches Wohlbefinden einwirken? Das möchte ich nicht nur von ihm, sondern auch von Menschen wissen, die ganz unterschiedliche Erfahrungen durch die Entdeckung ihres eigenen Feinstoffkörpers gemacht haben.



Nicole Renneberg: Herr Göthert, was ist eigentlich der feinstoffliche Körper?

Ronald Göthert: Der Feinstoffkörper ist etwas, das den physischen Körper durchdringt und umgibt und sich in der heutigen Zeit bei den meisten Menschen in einem sehr schlechten Zustand befindet.

Renneberg: Ich glaube, die wenigsten Menschen wissen, dass es einen Feinstoffkörper gibt, oder?

Göthert: Die wenigsten Menschen wissen, dass es einen Feinstoffkörper gibt. Aber alle Menschen verspüren die Reaktionen ihres Feinstoffkörpers. Zum Beispiel in Begegnungen mit Menschen, wenn man spürt – etwas drückt, ich fühle mich bedrängt, ziehe mich zurück. Oder ich gehe irgendwo hin und fühle mich dort unwohl. Das sind die Reaktionen unseres Feinstoffkörpers.

Renneberg: Wenn ich mich erschöpft fühle, wenn ich schlecht schlafe oder an Energiemangel leide – sind das auch Zeichen, dass der Feinstoffkörper nicht in Ordnung ist?

Göthert: Ja. Der Feinstoffkörper kommt oft nicht in seine natürliche Entfaltung, weil man gar nicht weiß, dass es ihn gibt – und der Feinstoffkörper möchte beachtet werden. Wird er im Laufe des Tages stark belastet, kommt er in einen schlechten Zustand. Das kann auch zu Erschöpfung und Schlafstörungen führen, ja.

Stress ist ein typisches Beispiel: Wir nehmen ihn als normal hin, dabei ist der Stress eigentlich eine Reaktion des Feinstoffkörpers. Er zieht sich zusammen und das erzeugt Druck – wie wenn ein Blatt Papier zerknüllt wird. Wenn man lernt, diesen Druck zu lösen und den Feinstoffkörper „zu entknüllen“, kann Stress wie auf Knopfdruck verschwinden.

Renneberg: Wie würden Sie den Feinstoffkörper beschreiben, den sieht man ja nicht.

Göthert: Na ja, ich behaupte, wir sehen den Feinstoffkörper sehr wohl, wir sehen ihn nur nicht differenziert. Denn wenn man einen Menschen ansieht, sieht man ja mehr als nur den physischen Körper. Wir sehen seine Ausstrahlung. Manche sagen Aura dazu. Doch der Feinstoffkörper ist mehr als das: Er ist das, was uns lebendig macht.

Renneberg: Sie haben die Göthert-Methode entwickelt.

Wie kamen Sie darauf, sich mit dem Feinstoffkörper zu beschäftigen?

Göthert: Vor 30 Jahren habe ich mich gefragt, warum man zum Beispiel manchmal morgens aufwacht und sich tatkräftig, entspannt und eins mit sich fühlt – und an anderen Tagen, als wäre man der Hauptdarsteller in der Waschmaschine gewesen. Ich wollte wissen, wo dieses Erleben stattfindet, und stieß schnell auf den Feinstoffkörper.

Wenn man ihn wahrnehmen kann, kann man auch trainieren, ihn noch deutlicher zu sehen, zu verstehen, zu untersuchen und auch zu behandeln. So habe ich mich 30 Jahre lang mit dem Thema beschäftigt, 25 Jahre lang damit therapiert und bilde seit 15 Jahren Menschen darin aus.

Renneberg: Und wie kommt man in Verbindung mit dem vernachlässigten Feinstoffkörper?

Göthert: Er ist direkt mit der Hand ertastbar und spürbar und hat eine substantielle Masse, vergleichbar mit dem physischen Körper – nur in einer anderen Frequenz. Mit den von mir entwickelten Übungen kann man ihn wieder bewusst wahrnehmen – und ihm die Zuwendung geben, die er braucht.

”

...wenn dieses vergessene
Wunderwerk in seine
Schaffenskraft kommt.“

Ronald Göthert, Therapeut und Entwickler
der Göthert-Methode

Renneberg: Und mittlerweile ist ja die Wirksamkeit auch wissenschaftlich belegt durch die Herzratenvariabilitäts-Messung (HRV) von Dr. Alfred Lohninger. Was hat er rausgefunden?

Göthert: Es ist eine spannende Geschichte. Seit 25 Jahren versuche ich, den Menschen zu erklären, dass es

den Feinstoffkörper gibt und welche Bedeutsamkeit er hat. Denn es ist immer erstaunlich zu beobachten, was bei einem Menschen geschieht, wenn dieses vergessene Wunderwerk wieder in seine Schaffenskraft kommt. Es ist keine neue Errungenschaft von mir, dass es ihn gibt – da gibt es jahrtausendealte Überlieferungen. Jetzt aber haben wir wissenschaftliche Nachweise: Die HRV-Messungen zeigen, dass der Feinstoffkörper in direktem Zusammenhang mit dem vegetativen Nervensystem steht. Und zudem waren die Messergebnisse so positiv, dass man zunächst irritiert war und dachte, die Messung sei schiefgelaufen – weil das Ergebnis so war, wie man es bislang nicht kannte.

Das ist für uns natürlich jetzt schon ein Quantensprung, weil der Feinstoffkörper sonst sehr häufig in die „Esoterik-Schublade“ gesteckt wird. Durch diesen wissenschaftlichen Beleg haben wir letztendlich die Existenz des Feinstoffkörpers nachgewiesen.

Das 20-minütige
Interview
mit Ronald Göthert
sehen Sie hier:



Dr. Alfred Lohninger ist einer der weltweit führenden Experten auf dem Gebiet der HRV-Analytik. Ich möchte wissen, was er über die Wirkung der Anwendungen nach der Göthert- Methode herausgefunden hat und besuche ihn in Wien.

Nicole Renneberg: Herr Dr. Lohninger, den Gesundheitszustand eines Menschen kann man mit HRV, der Herzratenvariabilität, messen. Was ist das eigentlich?

Dr. Alfred Lohninger: Herzratenvariabilität heißt, dass das Herz nicht ganz gleichmäßig und starr schlägt wie man glauben möchte, sondern dass es immer kleine Variationen gibt von einem Schlag zum nächsten, als Zeichen von Gesundheit und Anpassungsfähigkeit. Ein Herz, das variabel schlägt, kann den Körper zur Leistung bringen oder zur Regeneration, um unser Dasein bestmöglich zu regulieren.

Renneberg: Und dann haben Sie von Herrn Ronald Göthert eine Anfrage erhalten und sie waren erstaunt: Da ist etwas rausgekommen, was Sie so nicht gedacht haben.

Dr. Lohninger: Da war ich in der Tat erstaunt, denn ich dachte mir, ehrlich gesagt, das ist schon wieder eine Anfrage von jemand, der Menschen beeinflusst mit Suggestion, über einen Placeboeffekt. Wir haben gesagt, was wir immer sagen – wir können das messen und feststellen, ob es eine Wirkung hat. Die HRV ist ja eine schulmedizinisch fundierte Methode, weil dieses Phänomen nicht

willentlich oder mit irgendwelchen Tricks beeinflussbar ist, sondern zeigt, was Sache ist. Dann haben wir die ersten Ergebnisse gehabt. Und solche rasch eintretenden Veränderungen von Ergebnissen sind eigentlich in der Form bis dahin nie zu sehen gewesen, muss ich ganz ehrlich sagen. Die Herzrate ist noch weiter abgesunken als in der tiefsten Tiefschlafphase, die HRV war höher

”

Messergebnisse, die wir
in der Form noch
nicht gesehen haben.“

Dr. med. Alfred Lohninger

als im Tiefschlaf und vor allem die Anteile des Vagus, des Parasympathikus, waren höher. Auch die Synchronisationsphänomene von Atmung und Herzschlag waren sehr deutlich. Und das ist ja der Kern des Tiefschlafs, weil da in der Zeit alle Reparaturprozesse im Organismus ablaufen. Hier geschah das in einem Ausmaß noch stärker als im Schlaf. Und das ist schon etwas, das wir in der Form sonst noch nicht gesehen haben.

Renneberg: Und das geschieht schon bei der ersten Anwendung?

Dr. Lohninger: Ja, das ist auch spannend. Ich kenne zwar Muster, die in eine ähnliche Richtung gehen, bei Menschen, die sehr erfahren sind in Meditationstechniken oder Yoga-Atemtechniken – aber eben nur nach entsprechendem, langjährigem Training. Bei der Göthert-Methode scheint das quasi auf Knopfdruck schon gelingen zu können und das ist schon etwas Besonderes.

Renneberg: So wie es klingt, werden durch die Anwendung auch Selbstheilungskräfte aktiviert?

Dr. Lohninger: Davon gehe ich aus, denn wir sehen bei dieser Methode eine Vagusnerv-Aktivierung in einem Ausmaß noch stärker als im Tiefschlaf. Das ist sehr bedeutsam, denn wir wissen ja, dass alle Reparaturvorgänge im Organismus nur im Vagotonus passieren. Die Krankheit beginnt mit dem Wegbrechen des Vagus und Heilung mit dem Wiedererstarken.

”

Herzschlag und Atmung kommen
in einem perfekten Gleichklang.“

Dr. med. Alfred Lohninger

Und wenn man die Messungen näher analysiert, sieht man, dass Herzschlag und Atmung in einem perfekten Gleichklang kommen – man spricht von Kohärenz. Dadurch synchronisieren sich die ganzen Körperrhythmen wieder. Das ist ein Zeichen von Gesundheit, auch von Selbstheilung. Wir wissen, spätestens seit dem Medizin-Nobelpreis von 2017, dass alles in uns rhythmisch organisiert ist. Bei Stress und Krankheit lösen sich die Rhythmen im Körper auf, werden chaotisch oder im Extremfall ganz starr. Das harmonische Zusammenspiel der Rhythmen im Körper ist Gesundheit, ist Wohlbefinden, ist Flow. Man braucht die wenigste Energie und kann am

meisten leisten. Das ist, wenn man sich wohlfühlt und in seiner Mitte ist – der Zustand, den wir immer wieder anstreben und der uns ausmacht.

Renneberg: Und der Mensch hat ja vor allen Dingen durch die Übungen auch ein Instrument zur Selbstregulation an der Hand, womit er sich selbst immer wieder in diesem Zustand bringen kann?

Dr. Lohninger: Das ist ja das Tolle, dass ich nicht irgendwo hin pilgern muss zu einem Therapeuten oder mich an irgendeine Maschine hängen muss, um jetzt meinen Vagus zu stimulieren. Sondern ich lerne hier bei der Göthert-Methode etwas, dass ich autonom umsetzen kann, indem – so ist ja diese Theorie – ich meinem Feinstoffkörper begegne und mit ihm in eine wertschätzende und gesundheitsfördernde Interaktion treten kann.

Renneberg: Das dürfte gerade in der stressigen Welt jetzt ein wertvoller Schatz sein, oder?

Dr. Lohninger: Es könnte ein tolles Instrument sein, um für mich jederzeit ein Refugium zu schaffen, wo ich mir etwas Gutes tun kann und dann ausgeglichener und ruhiger bin. Also eine feine Geschichte, mit verhältnismäßig kleinem Aufwand solche Ergebnisse erzielen zu können!

Und ich denke, wenn man diese Technik erfahren hat, ist das immer mit einer Selbstwahrnehmung verbunden, sodass einem diese Gelassenheit auch im Alltag bleibt. Im Grunde genommen ist es eine besondere Weiterführung von Achtsamkeit, indem man noch eine Ebene dazu schaltet, nämlich diesen Feinstoffkörper. Und damit mit einem Teil von sich selbst arbeiten kann, der einem bis dahin wahrscheinlich nicht bewusst gewesen ist.

Und nachdem die Methode, die Ronald Göthert entwickelt hat, offensichtlich relativ rasch von so gut wie allen Menschen erlernbar ist, stimmt mich das als Mediziner sehr zuversichtlich, weil die Selbstwirksamkeit ein Thema ist, das wir in der Lebensstilmedizin der Zukunft unbedingt brauchen können, weil mit Reparaturmedizin wird sich die ganze Geschichte nicht wirklich ausgehen.



Das 10-minütige
Interview mit
Dr. Alfred Lohninger
sehen Sie hier:



Nicole Renneberg: Susan Göricke hat die Göthert-Methode kennengelernt und Ihnen geht es jetzt richtig gut...

Susan Göricke: Ja, und ich werde am liebsten „per Du“ angesprochen – also gerne Susan!

Renneberg: Sehr gerne. Liebe Susan, du sitzt jetzt hier und strahlst, aber das war ja leider nicht immer so.

Göricke: Nein, das war leider nicht immer so! Vor dieser Behandlung hier hatte ich mit Stimmungsschwankungen zu tun, mit Schlafstörungen, auch mit Angstzuständen, ja, innere Ruhelosigkeit und war komplett überfordert. Also ich war zuvor auch schon in Therapie, bevor ich hier angefangen habe mit den *Subtle Body Balance*-Anwendungen.

Renneberg: Und dann ist was passiert, welches Wunder ist passiert?

Göricke: Ich habe die Göthert-Methode erfahren und dadurch habe ich meinen Feinstoffkörper kennenlernen dürfen.

Also die erste Behandlung war für mich eine herausragende Erfahrung. Ich habe mich ganz anders kennengelernt, weil ich habe etwas gespürt, was ich zuvor noch nicht gespürt hatte. Also wenn ich dir das beschreiben darf: Du hast so eine Art Hülle, die du da feststellst und die kannst du auch komplett haptisch erfahren und abtasten.

”

Du kriegst einen ganz anderen Zugang zu dir selbst.“

Susan Göricke, Erzieherin

Renneberg: Kann man sagen, dass du dich selber gespürt hast, so endlich mal einen Zugang zu dir selber bekommen hast?

Göricke: Ja, also es war eine überwältigende Erfahrung, weil du spürst dich das erste Mal richtig auf einer anderen Ebene, könnte man sagen, weil der Feinstoffkörper ist ja die ganze Zeit da gewesen, er war ja nie weg. Und du kriegst dann so ein Gefühl dafür, ihn zu ertasten, abzutasten, und dadurch einen ganz anderen Zugang zu dir selbst. Weil du merkst, so wie der Feinstoffkörper sich anfühlt, so fühlst du dich gerade auch. Wenn du angespannt bist, ist der Feinstoffkörper auch angespannt, wie eine Latexhaut, ganz fest und starr. Und wenn du entspannt bist, dann fühlt er sich so fließend und wattig an, so ganz weich. Und so wird er durch jede Zuwendung, die du ihm gibst, und du fühlst dich dann auch wirklich besser.



Renneberg: Was hat es dann im Alltag gemacht? Man hat die Anwendung erfahren und ist rausgegangen, und dann begegnet man dem ganz normalen Stress, den ganz normalen Anforderungen – was bleibt da?

Göricke: Dieses wohlige Gefühl – du behältst dieses sogar dabei! Also du gehst hier raus aus der Behandlung und nimmst dieses Gefühl mit. Du hast quasi dir selber eine Zuwendung gegeben, deinem Feinstoffkörper gegenüber. Und diese Gelassenheit nimmst du dann auch mit in den Alltag. Du gehst an Situationen ganz anders heran. Du gehst auf die Menschen ganz anders zu und mit einer Art Leichtigkeit, also Losgelöstheit.

Obwohl die Anspannung ja zuvor noch da war, ist sie dann nach der Anwendung komplett weg. Das alleine durch die Zuwendung deinem Feinstoffkörper gegenüber. Und das kannst du selbst in deinem Alltag auch in diesen Stresssituationen anwenden, wenn du merkst – jetzt reagiert mein Feinstoffkörper! Und in dem Moment, wo du dich deinem Feinstoffkörper zuwendest und die innere Haltung einnimmst, die du gelernt hast, baust du diesen Stress ab. Also die beste Form von Achtsamkeitsübung – die so wirkungsvoll ist und so effektiv, dass du sofort eine Veränderung spürst.

Renneberg: Du hast anfänglich gesprochen über schwere Beschwerden wie Schlaflosigkeit, starke Erschöpfung, Ruhelosigkeit. Sind die denn weggegangen?

Göricke: Ja, tatsächlich. Durch die Behandlung über die Wochen hinweg hat sich eine Verbesserung beim Schlafen eingestellt. Ich konnte wieder tief durchschlafen, bin nicht mehr aufgewacht in der Nacht. Ich fühlte mich nicht mehr erschöpft, wenn ich aufgewacht bin. Ich hatte wieder angenehme Träume.

Sie möchten bei den „Gesprächen über den Feinstoffkörper“ auch mitreden können?

Dann lernen Sie bei einer *Subtle Body Balance*-Anwendung oder einem *Subtle Body Balance*-Coaching (auch online möglich) Ihren eigenen Feinstoffkörper kennen. Ihren Spezialisten finden Sie auf der Rückseite dieses Heftes oder unter:



www.bv-göthert-methode.de

Nicole Renneberg: Kira Brandt hat auch durch die Göthert-Methode ihren Feinstoffkörper kennengelernt – wie war diese Erfahrung für Sie?

Kira Brandt: Als ich das erste Mal so mit der Hand in die Wahrnehmung meines Feinstoffkörpers gekommen bin, da sind mir vor Rührung die Tränen gekommen. Weil das war so zu spüren – ich kriege gerade Gänsehaut, wenn ich davon spreche – das ist ja ein Teil von mir! Das bin ja auch ich – und als das war, da kamen mir die Tränen. Das war ein ganz besonderer Moment, deswegen werde ich den nie vergessen.

Renneberg: So ein bisschen sich selbst entdecken, bei sich selbst sein, so ein Gefühl von Frieden, von Wohlfühlen?

Brandt: Ja, sich selbst und somit die Welt um sich neu zu entdecken. So ein Gefühl, mich so verbunden zu fühlen mit dem Außen, aber auch das Gefühl zu haben, mit mir in Kontakt zu sein. Also ich mit mir und das Wesen in mir, mit meinem Körper, und irgendwie mehr

ein Verständnis davon zu bekommen, was wir alles sind.

Renneberg: Es fühlt sich so nach Heimat an, wenn Sie das erzählen. Das man sein Zuhause endlich gefunden hat, und dann überall mit sich und in sich trägt. Man ist nie allein.

Brandt: Wenn ich mich wieder so in Kontakt fühle und der Feinstoffkörper, wenn der so richtig schön entfaltet ist, dann ist der ja ein Schutz, was mir auch ganz viel Geborgenheit schenkt – für mich so ein Thema, aufgrund meiner Lebensgeschichte...

Also das Prägnante ist der Kontakt zu mir selber, der so entstanden ist, die Wahrnehmung meines Wesens, meiner Persönlichkeit und wie so eine Entdeckung der Langsamkeit. Also wie Ronald Göthert mal sagte, ein Wort darf auch den Nachhall klingen lassen und dass man dann erst weiterspricht, also auch im Dialog. Dass man den Menschen Raum gibt, sich selber auch. Und ja, ich komme in meine Entfaltung und meine Kraft.



”

Ich komme
in meine Entfaltung
und meine Kraft.“

Kira Brandt,
Subtle Body Balance Practitioner

Renneberg: Kira Brandt hat sich nach der Göthert-Methode ausbilden lassen und behandelt jetzt selber. Warum haben Sie sich dafür entschieden?

Brandt: Weil ich das selbst so begeistert erlebt habe, bei den doch mittlerweile vielen *Subtle Body Balance*-Anwendungen, die ich mir habe geben lassen. Und dann war das so – ich will das auch können und damit Menschen Gutes tun.

Renneberg: Was erlebt der Behandler, wenn er behandelt? Wie fühlt sich das an?

Brandt: Das ist ganz anders, als ich es in anderen Behandlungsformen bislang kennengelernt habe, denn es

ist hier das Besondere, dass man keine Verbindung mit dem Menschen eingeht, den man behandelt. Also man ist nach der Behandlung erfrischt. Es ist, als wenn man selber eine Wellnesskur macht.

Das, was viele beschreiben, gerade in therapeutischen Berufen, dass sie erschöpft und ausgelaugt sind – das ist bei dieser Arbeit gerade das Gegenteil. Es nützt auch dem, der es gibt.

Renneberg: Also man verliert keine Energie, sondern man gewinnt Energie?

Brandt: Ja, auch das System des Behandlers kommt in die Balance.



”

Nach einem langen Tag zu merken —
ich werde gar nicht müde!“

Elke Speck-Dilling,
Heilpraktikerin

Nicole Renneberg: Elke Speck-Dilling hat die Göthert-Methode für sich entdeckt und befindet sich zum Zeitpunkt dieses Gesprächs in der Ausbildung zum *Subtle Body Balance*-Practitioner. Wie sind Sie denn darauf gekommen?

Elke Speck-Dilling: Ich habe Frau Petra Reischl hier aus dem Göthert-Institut bei einem Kongress kennengelernt – ich bin selbst Heilpraktikerin. Ich arbeite energetisch und dass es da noch was anderes zu entdecken gibt, den Feinstoffkörper, und den auch zu ertasten – das fand ich ganz spannend. Und ich teste alles, was ich später mit meinen Patienten mache, gern selber und Erschöpfung ist für uns alle, auch für uns Heilpraktiker, ein großes Thema – und so kam ich zunächst als Patientin und habe erlebt, dass man sein Energielevel steigern kann.

Renneberg: Wie hat sich das angefühlt, beim ersten Mal?

Speck-Dilling: Also zuerst ertastet man sich selbst und man fragt ja immer seinen Feinstoffkörper, bist du da, wie geht es dir heute, darf ich dich besuchen? Und dann kommt man auf die Liege und bekommt diese wunderbare Anwendung. Man überlegt zuerst, „Was macht sie da?“ und dann muss man aber feststellen, „Nein, das macht nicht sie, das machst du!“ Also die Aktivierung des eigenen Feinstoffkörpers erfährt man am meisten, wenn sich der Therapeut eigentlich von einem abwendet.

Da kommt so ein wunderbares Prickeln und man merkt, irgendetwas passiert, man weiß zwar nicht was, aber man fühlt sich wach und munter.

Und nach der Anwendung im Auto zu sitzen und eine lange Fahrt vor sich zu haben und zu merken, ich werde gar nicht müde! Jetzt halte ich in der Praxis bis zum Abend durch und kann auch um 17:30 Uhr oder um 18:30 Uhr noch Patienten behandeln. Sie bekommen dann auch ihre Therapie, ihre Infusion, und ich fühle mich am Ende des Abends gut.

Renneberg: Sie sind ja so begeistert gewesen, dass Sie gesagt haben, Mensch, ich muss das auch lernen, um die Patienten auch so zu behandeln?

Speck-Dilling: Ja, genau das mache ich, ich mache jetzt auch die Ausbildung und möchte das gern an meine Patienten weitergeben. Ich habe jetzt schon das Gefühl, dass ich nicht nur einen besseren Zugang zu mir habe, sondern meine Patienten auch anders wahrnehme, dass ich einen besseren Zugang zu ihnen bekomme. Dass ich irgendwie so auch ruhiger bin, dass die Ruhe mehr auf den Patienten ausstrahlt, dass die das auch aufnehmen. Also eine Bereicherung auch für die Heilpraktiker-Tätigkeit. Ich bin sehr gespannt, was da noch kommt, wenn ich die Anwendung selbst geben darf.



”

... wenn der ursprüngliche
Funke des Lebens wieder aus
den Augen leuchtet.“

Ronald Göthert, Therapeut und Entwickler
der Göthert-Methode®

Nicole Renneberg: Die feinstoffliche Arbeit klingt wie eine tolle Methode zur Selbstregulation, gerade wenn es trübelig wird.

Ronald Göthert: Absolut. Wer versteht, dass der Feinstoffkörper die Basis unseres Wohlbefindens ist, kann unabhängig von äußeren Umständen ein gutes Leben führen.

Renneberg: Und zum Abschluss möchte ich fragen: Was motiviert Sie am meisten bei Ihrer Arbeit?

Göthert: Immer wieder mitzuerleben, wenn der Mensch über seinen Feinstoffkörper wieder die Anbindung zu sich, zu seinem inneren Leben bekommt. Wenn etwas im Menschen aufblüht, was davor unzugänglich oder in Vergessenheit geraten war – und der ursprüngliche Funke des Lebens wieder aus den Augen leuchtet. /fb

Nicole Renneberg ist seit 23 Jahren Filmproduzentin sowie Initiatorin des ganzheitlichen Film-Online-Magazins „Gesundheitslounge“.



Das 12-minütige Video der
Reportage finden Sie hier.

„Wie geht es mir eigentlich?“

*Ein Selbsttest zur inneren Lebensqualität
für:*

Die Frage an sich selbst „Wie geht es mir eigentlich?“ mag Ihnen vielleicht zunächst etwas fremd erscheinen, weil wir diese Frage meist anderen stellen und eben nicht uns selbst. Und doch: Es kann eine durchaus bereichernde Erfahrung sein, sich über diese Frage seinem inneren Leben zuzuwenden.

Dieser Selbsttest zur inneren Lebensqualität wurde dafür entwickelt, die Kamera des Lebens einmal weg vom Äußeren auf das eigene Innere zu schwenken und einen Blick darauf zu werfen, was auf der Bühne meines inneren Lebens so los ist.

Nehmen und gönnen Sie sich die Zeit für sich, die 20 Fragen interessiert und offen zu beantworten. Am Ende wartet dann eine Auswertung auf Sie, die Aufschluss über Ihren inneren Zustand gibt und Möglichkeiten der Unterstützung anbietet.

Die Selbsttest-Punkteskala:

- 1 Ja, das trifft vollkommen zu.
- 2
- 3
- 4 Trifft manchmal zu.
- 5
- 6
- 7 Nein, das trifft gar nicht zu.

Den jeweils zutreffenden Punkt bitte ankreuzen:

1. Bestimmte Situationen aus der Vergangenheit lassen mich nicht los.

1 2 3 4 5 6 7

2. Ich fühle mich oft sehr angespannt.

1 2 3 4 5 6 7

Punktzahl
Seite 1

Hier geht's weiter →

3. Abends brauche ich lange bis ich einschlafe.

1 2 3 4 5 6 7

4. In der Nacht wache ich mehrmals auf.

1 2 3 4 5 6 7

5. Mein Schlaf ist nicht erholsam.

1 2 3 4 5 6 7

6. Wenn ich an meine Zukunft denke,
habe ich Sorgen und negative Gedanken.

1 2 3 4 5 6 7

7. Ich fühle mich verletzlich und schutzlos.

1 2 3 4 5 6 7

8. Mit meinem Feinstoffkörper bin ich wenig oder noch gar nicht vertraut.

1 2 3 4 5 6 7

9. Es fällt mir schwer, Entscheidungen zu treffen.

1 2 3 4 5 6 7

10. Bestimmte zwischenmenschliche Begegnungen kosten mich Kraft.

1 2 3 4 5 6 7

11. Bestimmte Situationen kommen mir zu nahe und belasten mich.

1 2 3 4 5 6 7

Die Selbsttest-Punkteskala:

- 1 **Ja**, das trifft vollkommen zu.
- 2
- 3
- 4 **Trifft manchmal zu.**
- 5
- 6
- 7 **Nein**, das trifft gar nicht zu.

Punktzahl
Seite 2

12. Ich fühle mich häufig störenden, negativen Emotionen ausgesetzt, die mich ganz plötzlich überfallen.

1 2 3 4 5 6 7

13. Kreisende Gedanken lassen mich nicht zur Ruhe kommen.

1 2 3 4 5 6 7

14. Zuversicht und Lebensfreude habe ich schon lange nicht mehr erlebt.

1 2 3 4 5 6 7

15. Ich fühle mich oft gestresst und verliere dann schnell meine innere Balance.

1 2 3 4 5 6 7

16. Ich fühle mich häufig nicht wohl in mir.

1 2 3 4 5 6 7

17. Ich fühle mich oft energielos.

1 2 3 4 5 6 7

18. Ich neige dazu, anstehende Veränderungen aufzuschieben.

1 2 3 4 5 6 7

19. Insgesamt bin ich mit meiner Lebensqualität überwiegend unzufrieden.

1 2 3 4 5 6 7

20. Ich erlebe oft ein Gefühl der Einsamkeit.

1 2 3 4 5 6 7

Punktzahl
Seite 3

Geschafft!
Hier geht's zur
Auswertung →

„Wie geht es mir eigentlich?“

Meine Auswertung am: _____

Punkte
insgesamt

140

20

111 bis 140 Punkte

Sie verfügen bereits über ein gutes Inneres (Er-)Leben und sind gut ans Leben angebunden. Auch in Bezug auf Vertrauen, Zuversicht und Lebensfreude sind Sie gut aufgestellt. Aber wer weiß, vielleicht geht's ja noch besser! →

Ein *Subtle Body Balance*-Coaching ist nicht notwendig, aber immer sinnvoll.

61 bis 110 Punkte

Sie verspüren zwar hin und wieder ein positives Lebensgefühl, haben aber dennoch vermutlich das Gefühl, dass Ihnen irgend etwas fehlt im Leben. Vielleicht wünschen Sie sich mehr Geborgenheit, mehr Ruhe und Zuversicht und mehr Energie und Stabilität. Ein Coaching wird empfohlen, damit Ihr gutes Lebensgefühl, das Sie von Zeit zu Zeit erleben, nicht länger eine Eintagsfliege bleibt! →

Ein *Subtle Body Balance*-Coaching wird empfohlen.

20 bis 60 Punkte

Ihre Lebensqualität scheint stark beeinträchtigt zu sein. Wahrscheinlich wünschen Sie sich Veränderungen und persönliche innere Balance in verschiedenen Bereichen. Das Leben fühlt sich für Sie vermutlich schwer und überwiegend belastend an. Situationen und Emotionen überfordern Sie schnell. Sie können wahrscheinlich alleine kaum Energie aufbringen für notwendige Schritte und wünschen sich jemanden, der Sie dabei unterstützt, wieder zu sich zu finden und damit zurück in ein lebendiges, selbstbestimmtes und freudvolles Leben — in Ihr Leben! →

Ein *Subtle Body Balance*-Coaching wird **dringend** empfohlen.

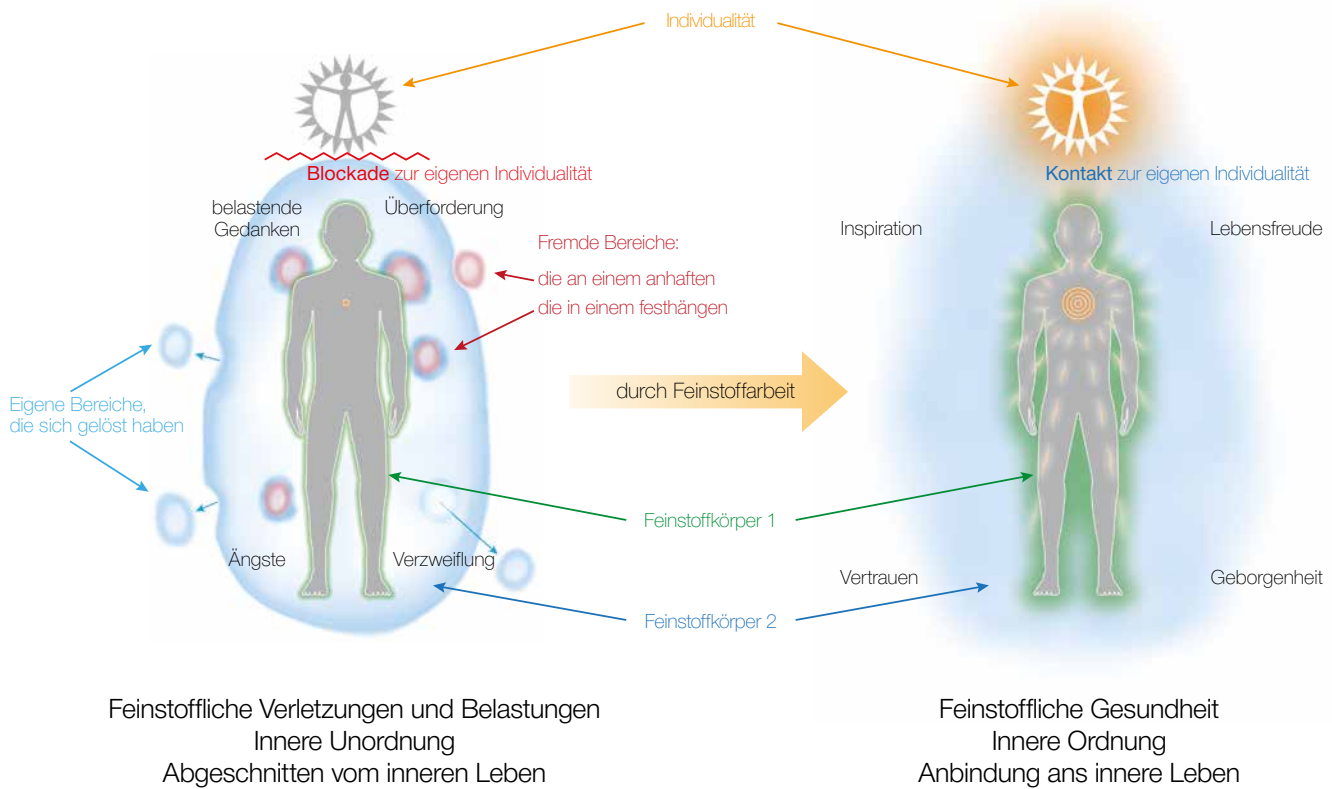
Sie verspüren jetzt den Wunsch, Ihre innere Lebensqualität zu verbessern? Unsere Erfahrung zeigt — mit einem *Subtle Body Balance*-Coaching können Sie schnell eine höhere Punktzahl und positive Veränderungen für Ihre Lebensqualität erreichen. Übrigens: In wissenschaftlichen Studien wurde die *Subtle Body Balance*-Arbeit als hochwirksam belegt.

Hier geht's zum kostenfreien
Informationsgespräch für
Ihr persönliches Coaching →



Dieser Selbsttest wurde von der *Göthert-Methode* basierend auf einer 30-jährigen Erfahrung entwickelt und wird ausschließlich von zertifizierten *Subtle Body Balance*-Coaches verwendet.

Bildhafte Darstellung nach der Göthert-Methode®



Was können Sie von einem *Subtle Body Balance*-Coaching erwarten?

- Sie erfahren, wie Ihre Lebensqualität mit dem Zustand Ihres Feinstoffkörpers zusammenhängt.
- Sie erlernen praktische Übungen zur Selbstwahrnehmung und Selbstermächtigung.
- Sie entdecken, wie Sie innere Ruhe, Klarheit und Selbstwirksamkeit stärken – und bewahren können.
- Sie entwickeln Resilienz, die unabhängig von äußeren Umständen trägt.
- Sie werden über 4, 8 oder 12 Monate persönlich begleitet – auf Ihrem Weg zu mehr innerer Stabilität.

Sie haben den Selbsttest noch nicht gemacht?

Dann gönnen Sie sich ca. 20 Minuten Zeit für sich, um herauszufinden, wie ihr aktueller innerer Zustand ist. Ein *SBB*-Coaching wird Ihnen zu mehr Lebensqualität verhelfen.

Haben Sie Interesse?

Kontaktinformationen finden Sie links oder auf der Rückseite des Heftes.

Vom Glück, behandeln zu dürfen

Therapeut*innen berichten:
Die Arbeit mit *Subtle Body Balance* nach der Göthert-Methode® verbessert auch ihre Lebensqualität

Wer therapeutisch arbeitet, kommt früher oder später fast immer zur Frage nach den Grenzen der eigenen Belastbarkeit. Für andere da sein, das kostet Kraft und die Rahmenbedingungen in Praxen und Kliniken sind oft alles andere als rosig. Eine Ausbildung zum *Subtle Body Balance*-Practitioner, setzt genau hier an. Die Methode weitet den Blick auf den Patienten und eröffnet damit einen neuen Zugang zur Selbstheilungskraft. Und sie ist gleichzeitig ein Energie-Booster für die Therapeuten selbst.

„Wer viel gibt, muss die eigenen Kräfte im Blick haben und haushalten können.“

„Auftanken ist wichtig.“

„Man muss seine Grenzen kennen.“

Vor allem für Menschen in Heilberufen scheinen solche Glaubenssätze essentiell. „Unser Team umfasst fünf Leute, ein angenehmes Miteinander“, sagt die Physiotherapeutin Stefanie Wahlers über die Arbeit in der Praxis, in der sie angestellt ist. Trotzdem ist ihr Job manchmal Stress pur. „Kaum ist eine Behandlung abgeschlossen, sitzt bereits der nächste Patient draußen auf dem Gang“, beschreibt sie den üblichen Halbstunden-Takt. Kurz innehalten, durchatmen, sich innerlich neu ausrichten. Mal auf ein chirurgisches, mal auf ein orthopädisches Problem. Jeder Patient ist anders und während der Behandlungen muss Stefanie Wahlers menschlich und mit all ihrem Erfahrungswissen voll da sein.

Mit erfrischender Offenheit spricht die 51-Jährige darüber, wie man sich ihren Feierabend bis vor einigen Monaten hätte vorstellen können. „Oft war da diese bleierne Erschöpfung.“ Kein Wunder, nach sieben bis acht Stunden überwiegend Stehen, sollte man meinen. Aber auch mental fühlte die Dreifach-Mutter sich ausgepowert. Die Gedanken waren wie verschwommen, Gesprächen in der Familie zu folgen war manchmal schwierig. Stefanie Wahlers' Nachwuchs wohnt zwar noch zu Hause, ist aber volljährig — die mütterlichen



Pflichten halten sich also in Grenzen. Andererseits freuen sich auch erwachsene Kinder über Zuwendung. Früher reichte die Kraft von Stefanie Wahlers am Abend nicht selten gerade noch für eine schnelle Mahlzeit. Dann eine Runde Fernsehen und ab ins Bett.

Was bedeutet Auftanken? Wie kriegt man die Batterien wieder voll? Durch Urlaub, würden viele wohl spontan antworten. Oder auch: Übers Wochenende. Danach geht es wieder besser, auch Stefanie Wahlers kennt diesen Gedanken. Und die Anlaufschwierigkeiten im Job nach den Ferien, von früher. Inzwischen verlässt sie die Praxis auch nach einem vollen Arbeitstag oft mit leichtem Gang. Und manchmal denkt sie sogar: Eigentlich hätte ich noch mehr machen können.

Im letzten Winter hat Stefanie Wahlers sich zum *Subtle Body Balance*-Practitioner weiterbilden lassen. Seit Beginn des Jahres fließt die Methode nun in ihre Arbeit in der Praxis ein. Als Ergänzung, während herkömmlicher Therapien? „Nein, entweder das eine oder das andere“ erklärt die Physiotherapeutin. Den größten Anteil des Arbeitens machen weiterhin die gewohnten Behandlungen aus. Doch immer öfter sind die Tage mit *Subtle Body Balance* gespickt. Und genau diese Tage sind es, die dann vergleichsweise leicht von der Hand gehen. Schon eine Anwendung genügt für mehr Tatkraft und das abendliche Ich-geh-wie-auf-Wolken-Gefühl.

Stefanie Wahlers hat Glück. Ihre Chefin ist der Methode gegenüber aufgeschlossen. Im Eingangsbereich der Praxis liegen Info-Flyer. Darüber hinaus spricht die Therapeutin gezielt Patienten an, von denen sie meint, die gut halbstündigen Anwendungen könnte ihnen guttun und sie im Heilungsprozess unterstützen. Schmerzpatienten etwa. Patienten nach OPs. Leute mit muskulären Problemen.

„*Subtle Body Balance* ist eine Selbstzahler-Leistung“, stellt sie zunächst klar. Begriffe wie Resonanz, Frequenz und Energiefluss fallen, wenn sie die Methode ein wenig genauer zu umschreiben versucht. Wir widmen uns der körpernahen Schicht, auch so sagt sie manchmal. Feinstoffkörper – Stefanie Wahlers weiß, für viele klingt das zunächst abstrakt. „Dabei geht es im Grunde um die Rückbesinnung auf eine Realität, die uns umgibt, aber bei vielen in Vergessenheit geraten ist: Eine Art Energiefeld, das reagiert, noch bevor unser physischer Körper entsprechende Signale bekommt.“

Tatsächlich, da ist was... wenn Menschen sich bei Ronald Göthert, dem Entwickler der so genannten Göthert-

Methode® und Gründer seines gleichnamigen Instituts aus- oder weiterbilden lassen und sich zum ersten Mal darin versuchen, den eigenen Feinstoffkörper oder den des Gegenübers zu ertasten, ist das immer ein besonderer Moment. Manche beschreiben dann ein Kribbeln, andere sprechen von Wärme oder auch davon, dass es sich ab einer bestimmten Stelle zunächst irgendwie „fester“ anfühlt. „Wie ein gespanntes Tuch“, so erlebt es die Berliner Ärztin Dr. Kathrin Nieter, wenn sie Patienten für vorbereitende Übungen wie der „horchenden Hand“ oder dem Hineinspüren in den „hinteren Raum“ aktiv anleitet. „Wenn man sich dem Feinstoffkörper bewusst zuwendet, lässt sich schon nach kurzer Zeit eine Veränderung wahrnehmen“, sagt Katrin Nieter. Was eben fest war, wird weicher, weniger angespannt. Ein gutes Zeichen: Der Feinstoffkörper reagiert auf Ansprache, eine merkliche Entspannung ist eingetreten. Jetzt kann die Patientin oder der Patient sich auf die Liege begeben, wo die Hand des Behandlers im Abstand von etwa 15 Zentimetern vom Organismus an der Oberfläche des Feinstoffkörpers entlangtastet. Dabei scheint etwas zum Vibrieren zu kommen, lernen die Teilnehmenden im Einführungsteil der Ausbildung. Wie bei einer Stimmgabel: Durch die „kontaktlose Berührung“ wird etwas ausgelöst. Etwas, das so sonst nicht zugänglich ist, aber in der Resonanz — wie bei der Gabel, die auf die Vibration mit einem Ton reagiert — wird es an die Oberfläche befördert.

„Und das berührt offensichtlich beide gleichermaßen,
Behandler wie Patient“,
Dr. Kathrin Nieter

Noch immer muss sie schmunzeln, wenn sie sich an den letzten Tag des ersten Ausbildungsabschnitts erinnert. „Es war ein Sonntag. Vier Tage lang hatten wir die Wirkung des Feinstoffkörpers an uns selbst und am Gegenüber durch permanenten Rollenwechsel erforscht und das Agieren in diesem faszinierenden Kraftfeld immer besser kennen gelernt“, so die Fachärztin für Innere Medizin. Voller Eindrücke machte sie sich auf den Heimweg.

Was in den folgenden Stunden geschah, verblüfft sie noch immer. In dem sonst so anonymen Berlin wurde sie aus allen Ecken plötzlich wahrgenommen, angelächelt, freundlich angesprochen. Hatte sich die Stadt in ein Dorf verwandelt, oder lag die Veränderung doch bei ihr?

Selbst bei der Abendrunde im Park, wo die Menschen sonst eher mit den Gedanken bei sich und dem Blick auf dem Handy sind, wurde begrüßt, gewunken, gestrahlt.

Und ähnliche Prozesse sollen nun also auch im therapeutischen Kontext für einen „guten Energiefluss“ sorgen, und zwar so, dass beide Seiten profitieren? Die Medizinerin jedenfalls erlebt es so. Nicht, dass Patienten bei ihr sonst „Kraft abziehen“ würden. Seit fast zwanzig Jahren arbeitet sie mit verschiedenen energetischen Techniken — Kinesiologie, Klopftherapie... — erst in ihrer Kassenpraxis und nun seit über zehn Jahren in ihrer Privatpraxis für ganzheitliche Medizin. Und nun empfindet sie die Feinstoffkörper-Arbeit als weitere Bereicherung ihrer bisherigen Arbeitsweise. „Die Ruhe und Gelassenheit, die durch *Subtle Body Balance* in die Behandlung kommen, sind einzigartig,“ sagt Kathrin Nieter.

Es ist als würden Behandler und Patient sich „neu justieren“, sagen manche. „Und genau das wollen wir“, so Ronald Göthert, der in *Subtle Body Balance* eine Technik sieht, die Mitarbeitende in Heilberufen resistenter gegen einen gestiegenen Stresslevel in Praxen, Kliniken oder Reha-Zentren machen kann. So wie ein Physiotherapeut sich vielleicht Gedanken über eine dem Rücken zuträglichere Arbeitshaltung macht, kann er gezielt etwas tun, um jenem Bereich mit Achtsamkeit zu begegnen, der sein Inneres nährt. Sein aktives Zutun und dass der Feinstoffkörper des Gegenübers gezielt beeinflusst wird, sind bei dieser Methode nicht das Ziel. Für Ronald Göthert geht es vielmehr um die Bewusstwerdung des Feinstoffkörpers. „Schon allein dadurch können wichtige ordnende Prozesse in Gang kommen.“

„Da der Feinstoffkörper die Ebene des unmittelbaren Wohlbefindens ist, kann es sein, dass dieser sich je nach Situation und Tagesform anders anfühlt“, sagt Göthert. Anspannung kann als Druck wahrgenommen werden, Empfindlichkeit oder Erschöpfung als „schwaches Feld“. Kinder haben oft noch feine Antennen für solche Veränderungen, steuern dann beispielsweise intuitiv durch Bewegung gegen. Mit dem Erwachsenwerden lässt die Empfindsamkeit nach. Und der Kopf beschwichtigt bei diversen Zipperlein von blockierter Bandscheibe bis Migräne: Jeder hat sowas schließlich mal. Aber stimmt das, dass es soweit kommen muss? Und sind diese Symptome nicht vielmehr ein Ausdruck unserer stressgeplagten Zeit und davon, dass wir uns oft nicht an unseren wirklichen

Bedürfnissen orientieren? Wäre es nicht klug, einmal früher in sich hinein zu spüren oder — wie Ronald Göthert sagt — sich dem eigenen Feinstoffkörper und seinen an sich unmissverständlichen Signalen zuzuwenden?

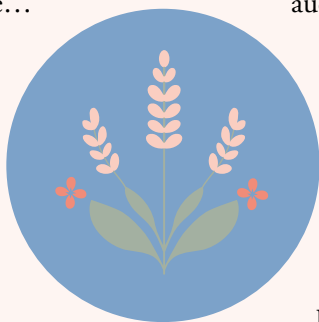
Da Fachkräfte aus pädagogischen und therapeutischen Tätigkeitsfeldern wie Lehrer, Ärzte oder Psychologen in besonders hohem Ausmaß von Erschöpfung und Burn-Out betroffen sind, scheinen die Anwendungen sich in diesem Kontext ganz besonders anzubieten. Aber auch in anderen gesellschaftlichen Bereichen ist ein zunehmender Energiemangel Thema.

Stefanie Wahlers lernte die Göthert-Methode vor acht Jahren in einer privaten Krisen-Situation kennen: Ihr Mann und sie hatten sich getrennt. Der Ruhepuls der Physiotherapeutin lag bei 110. Sie hatte Panikattacken.

Die rasche, deutliche Verbesserung ihres Zustands schon durch wenige Behandlungen bei einer Feinstoffpraktikerin erklärt sie sich so: „Ich war lange wie fremdgesteuert, jetzt habe ich wieder Zugang zu mir.“ Zunächst war sie damals selbst erstaunt, wie sie es hinbekommen hat, dann ganz auf sich gestellt drei kleine Kinder zu versorgen. Das Leben konnte auf eine selbstbestimmtere Weise gelebt werden, sagt sie rückblickend. Und dass sie „im feinstoffkörperlichen Kontakt“ einen guten Weg gefunden hat — privat wie jetzt auch beruflich.

Wenn sie die Methode in der Praxis anwendet, lässt sie Stück für Stück ihre Hand vom Kopf des Patienten in Richtung der Füße und schließlich wieder zurückwandern. Es gibt Passagen, bei denen der Blick zur eigenen Hand geht, was den Fokus automatisch auf den Feinstoffkörper des Gegenübers richtet. Wird der Blick hingegen von der Hand abgewendet, geht die Aufmerksamkeit zum eigenen Inneren. Die Übergänge beschreibt Stefanie Wahlers als sanftes „Wechseln“ zwischen aktiver und passiver Phase. Sowas wie ein ruckartiges Stoppen oder „Umschalten“ gibt es nicht.

Kathrin Nieter fällt auf, dass sie während der Anwendung manchmal tiefer durchatmen muss. Ein Moment, in dem sich möglicherweise beim Gegenüber eine Blockade löst. Ist die gut halbstündige Einheit beendet, verweilen die Patienten oft ganz automatisch in der Entspannung. Selbst von schwer kranken Patienten kommen Äußerungen wie „jetzt bin ich wieder in meiner Mitte“ oder „alles ist gut, wie es ist.“ Da ist zum Beispiel die Mittfünfzigerin, die



unter wiederkehrenden Infekten und dem Reizdarmsyndrom leidet und ihre Schlafstörungen bislang gerne auf ihre somatischen Beschwerden zurückgeführt hat. Und dann, nach den Anwendungen, schläft sie zum ersten Mal die Nacht wieder durch und seitdem sind auch die Infekte weniger geworden.

Kathrin Nieter sagt, sie würde *Subtle Body Balance* „absichtslos“ anwenden, ohne sich auf die Ursachenerforschung oder die daraus folgende Therapien zu konzentrieren: „Ich lasse einfach nur den Feinstoffkörper arbeiten“.

*„Ich suche nicht nach Antworten,
sondern begeben mich voller
Dankbarkeit in diesem Zustand,
der sowohl mein Gegenüber
als auch mich auf wundersame
Weise unterstützt“, so drückt
Stefanie Wahlers es aus.*

Drei Anwendungen im Abstand von drei bis fünf Tagen findet sie sinnvoll. Vielen Patienten kann sie im Anschluss auch physisch besser helfen. Und auch sich selbst „hilft“ sie genaugenommen, manchmal schon durch eine einzige Anwendung am Tag, wie gesagt. Schon lange ist da abends nichts „Bleiernes“ mehr. Gerne führt sie mit den Kindern an solchen Tagen nach Feierabend ausgiebige Gespräche oder kocht für alle. Die Couch als liebste Möglichkeit, um den Feierabend zu verbringen? Das war einmal.

Kathrin Nieter geht jetzt mit einer noch größeren Freude in den Tag. Ihre beiden Eltern sind pflegebedürftig. Als belastend empfindet sie die Kombination aus Beruf und familiärer Fürsorge aber nicht mehr. Vielleicht, weil sie sich schon am Morgen entsprechend vorbereitet. Etwa, wenn sie am Frühstückstisch und dann nochmal auf dem Weg zur Arbeit an der Ampel stehend einen Moment innehält. Was macht mein Feinstoffkörper? Wo ist mein hinterer Raum? fragt sie sich dann. Und kann förmlich spüren, wie sie von warmer Kraft und wohliger Zuversicht umgeben ist. /fb

Die Ausbildung

SUBTLE BODY BALANCE Practitioner



- Präsenz- und Online Ausbildung
- Begleitendes Video- und Lehrmaterial
- Training und Eigenstudium
- Mit Zertifizierung

Und das Beste daran: Sie als Therapeut:in profitieren gleichermaßen.

Mehr zur **SBB-Practitioner-**
Ausbildung finden Sie hier:



Die Ausbildung

SUBTLE BODY BALANCE Coach



- Live Online Module
- Begleitendes Video- und Lehrmaterial
- Trainings in Kleingruppen
 - Mentoring
- Mit Zertifizierung

*Coaching für ein gesundes
inneres Leben*

Mehr zur **SBB-Coach-Ausbildung** finden Sie hier →

EIN ÜBERBLICK ÜBER DIE LINKS UND VIDEOS IN DIESEM HEFT



Ein 12-minütiges Interview mit Dr. Alfred Lohninger über die Forschungsergebnisse zu *Subtle Body Balance*, von Annette Pilawa | **Seite 7**



Der Ablauf einer *Subtle Body Balance*-Anwendung in 30 Sekunden | **Seite 11**



Ein 20-minütiges Interview mit Ronald Göthert über die Bedeutsamkeit des Feinstoffkörpers für Gesundheit und Wohlbefinden, von Nicole Renneberg | **Seite 19**



Ein 10-minütiges Interview mit Dr. Alfred Lohninger über die Wirksamkeit von *Subtle Body Balance*, von Nicole Renneberg | **Seite 20**



Eine Übersicht der *SBB*-Practitioner und *SBB*-Coaches | **Seite 21**
www.bv-göthert-methode.de



Eine 12-minütige Video-Reportage über *Subtle Body Balance*, von Nicole Renneberg | **Seite 24**



Mehr zur *Subtle Body Balance*-Practitioner-Ausbildung | **Seite 33**
www.sbb-practitioner.de



Mehr zur *Subtle Body Balance*-Coach-Ausbildung | **Seite 34**
www.sbb-coach.de



Schreiben
Sie uns:
anfrage@gugler.at
Gemeinsam
entwickeln wir
Ihre nachhaltige
Lösung.

gugler*
Druck Sinn

Gesundheit, die man lesen kann!

Wir drucken Cradle to Cradle Certified® Silber – für ein sicheres Leseerlebnis. Damit Sie sich darauf verlassen können, dass diese Zeitung keine krebserregenden, erbgutverändernden oder fortpflanzungsgefährdenden Stoffe enthält.

Druckerei für nachhaltig Schönes
drucksinn.at

IMPRESSUM

Zum Druckverfahren

Gesund. Rückstandsfrei. Klimafreundlich.
Der GME Verlag schützt das Klima und intakte Ökosysteme durch den Druck des *feinstoffblick* bei der Ökodruckerei *gugler* DruckSinn*, der Expertin für *Cradle to Cradle Certified®* Druckprodukte. Der *feinstoffblick* enthält nur gesunde Substanzen und kann daher — anders als herkömmlich gedruckte Druckprodukte — zu 100 % wiederverwertet werden. Alle CO₂eq-Emissionen, die beim Druck des *feinstoffblick* entstanden sind, wurden zu 110 % kompensiert. In der Produktion kam ausschließlich Ökostrom zum Einsatz. Das *Cradle to Cradle Certified®*-Zertifikat bestätigt das. (© drucksinn.at)

feinstoffblick

ist eine Zeitschrift der Göthert-Methode®

GME Verlag · Ronald Göthert
Eisenhartstraße 2
D 14469 Potsdam
Telefon: +49 (0) 331 – 979 36 585
E-Mail: kontakt@goethert.de
www.feinstoffblick.de

Herausgeber

Ronald Göthert

Redaktion

Angela Göthert

Layout

Bureau Stabil, Saarbrücken

Druck

Gugler Medien GmbH, Melk (Österreich)

Erscheinungsweise

jährlich, Ausgabe Juni 2025

Auflage

25.000, kostenfrei erhältlich
ISSN 2363-4820 | © 2025

Die Texte sind urheberrechtlich geschützt. Abdruck, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung. Aus Gründen der besseren Lesbarkeit schließt in den Texten die männliche Form die weibliche Form mit ein. Die Göthert-Methode® ist weltanschaulich unabhängig und neutral. Sie kann von jedem im täglichen Leben angewandt werden. Die Personen, die nach der Göthert-Methode® arbeiten, sind in einem Berufsverband organisiert.

Bildnachweis

Titelseite	Adobe Stock (Wally)
Seite 3	Bettina Salomon
Seite 4	iStock (EyeEm Mobile GmbH)
Seite 5	Adobe Stock (Jürgen Fälschle)
Seite 7	Bettina Salomon, Buchcover: Lotos Verlag
Seite 9	Adobe Stock (peshkova)
Seite 10	Grafik: Autonom Health
Seite 12, 16	Adobe Stock (iana_kolesnikova)
Seite 15	iStock (patronestaff)
Seite 17–24	Brainworkers GmbH
Seite 29	Grafik: Wolfgang Pfau
Seite 30	iStock (SimonSkafar)
Seite 31–33	Grafik: Vecteezy (Nahid Hasan)
Rückseite	Lotos Verlag

Alle anderen: Göthert-Methode®.





”

Entdecke deinen Feinstoffkörper ist nicht nur ein Buchtitel, sondern mein Angebot an Sie, ein Experte für Ihren eigenen Feinstoffkörper zu werden und dadurch endlich wieder eins mit sich zu sein und kraftvoll im Leben zu stehen. Das Ziel ist nicht weniger als innere Fülle und ein freieres Leben.“

Ronald Göthert



Ronald Göthert
Entdecke deinen Feinstoffkörper —
Das Praxisbuch für Schutz und Stärkung
der Lebensenergie

285 Seiten • € 22 [D] • € 22,60 [A] • Lotos

