

VERTRAUEN

maas

© Anita Uhaas

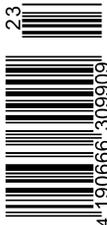
No. 23

# VERTRAUEN

*Vertraue ins Leben,  
komme was mag*

maas THEMENBAND No. 23

*Wie du **Angst** überwindest  
und dein **Urvertrauen** stärkst*



9,90 € (D)  
10,90 € (AT)  
15,50 CHF (CH)

BEWUSST UND ERFÜLLT LEBEN

[www.maas-mag.de](http://www.maas-mag.de)

# ZURÜCK INS URVERTRAUEN

*Wie uns unser feinstofflicher Körper schützt  
und Vertrauen ins Leben gibt*

—  
RONALD GÖTHERT

**W**ir kennen sie alle, diese Nächte, in denen die Gedanken im Kopf Karussell fahren und es keinen Ausschaltknopf zu geben scheint. Oder die Momente, in denen uns eine eigentlich simple Entscheidung schier in den Wahnsinn treibt, weil wir uns in einem Labyrinth aus Abwägungen verlaufen haben. Zweifellos: Unser Verstand meint es gut. Und doch ist er restlos überfordert und stresst uns, wenn wir nicht vertrauen – in uns, unsere Empfindungen und die Weisheit des Lebens. Wir haben so etwas wie ein Urvertrauen ins Leben in uns angelegt. Doch heutzutage haben viele Menschen den Zugang zu dieser feinstofflichen Ebene verloren.

Stattdessen wird das, was uns Glück, Orientierung im Leben oder auch Geborgenheit und Vertrauen geben soll, ruhelos im Äußeren gesucht. Dass wir Menschen etwas in uns haben, was uns gleichzeitig Kraft, Geborgenheit, Zuversicht und auch Orientierung darüber geben kann, was uns im Leben guttut und was uns schadet, erscheint uns fern. Doch wie können wir Vertrauen spüren, wenn wir nicht gelernt haben, diesen wesentlichen Teil von uns ins Leben einzubeziehen?

Menschen ohne Zugang zu ihrem ureigenen Vertrauen fühlen sich oft vom Leben abgeschnitten und alleingelassen. Sie gehen voller Zweifel und Sorgen durchs Leben und können kaum Zuversicht erleben, dass die Dinge so laufen werden, wie sie gedacht sind. Oft sind wir geprägt von einschneidenden Lebensereignissen, die feinstoffliche Verletzungen verursacht haben. Oder wir richten unsere Aufmerksamkeit eher auf die äußere, materielle Welt und haben den Blick nach innen, auf die feineren Wahrnehmungen, die wir im Hintergrund haben, verloren. Zudem werden wir von klein auf dazu erzogen, einzig dem Verstand zu vertrauen und nur das anzuerkennen, was unsere physischen Sinne wahrnehmen können.

Kinder haben ein natürliches Grundvertrauen

Als Kinder erleben wir oft noch aus uns heraus ein Gefühl des Grundvertrauens und des Geborgenseins. In diesen ersten Lebensjahren verfügen wir über einen natürlicheren Zugang zum Feinstofflichen, aber wir können diese Erfahrungen nicht einordnen und werden von den Erwachsenen auch nicht angeleitet. Im Gegenteil: Wenn Kinder schreien und damit zum Ausdruck bringen: »Nein,

da will ich nicht hin!« oder »Diese Person mag ich nicht!«, werden sie oft von den Eltern gerügt und dazu angehalten, die eigene Wahrnehmung zu ignorieren und trotz der inneren Ablehnung das fremde Haus zu betreten oder Zeit mit der Person zu verbringen. So lernen wir schon früh, die Signale unseres Feinstoffkörpers auszublenden. Das Vertrauen in unser feinstoffliches Empfinden schwindet, bis wir keine Verbindung mehr zu ihm haben. Auf die Dauer wirkt sich das verheerend aus. So kann es etwa passieren, dass uns jemand anlügt und wir ihm glauben, anstatt unserer Wahrnehmung zu folgen, die uns sagt, dass etwas nicht stimmt.

## Das Urvertrauen wiedererwecken

Doch es gibt einen Weg, wie wir unabhängig von äußeren Gegebenheiten das Urvertrauen in uns wiedererwecken, lebendig halten und pflegen können: Indem wir unsere Sinne für die feinstoffliche Ebene öffnen, wird unsere Intuition geschärft und unser Feinstoffkörper blüht auf wie eine Pflanze, die nach einer Durststrecke endlich Wasser und Sonnenlicht bekommt.

Was genau ist der Feinstoffkörper? Schon seit Jahrtausenden ist bekannt, dass der Mensch aus »mehr als Haut und Knochen« besteht. Unser physischer Körper ist von mehreren feineren Schichten durchdrungen und umgeben. Die körpernahe Schicht befindet sich etwa handbreit (ca. 15 cm) um unseren Körper herum und ist wie ein Schutzmantel, der eine komplexe Barriere gegen unerwünschte äußere Einflüsse darstellt. Auch wenn die Wissenschaft diese feinere Materie noch nicht erfasst hat: Sie ist objektiv wahrnehmbar, ertastbar und beeinflussbar.

## Die Signale des Feinstoffkörpers erkennen

Der Feinstoffkörper ist empfindsam und reagiert auf seine Umwelt. Das bekommen wir zum Beispiel mit, wenn uns jemand »auf die Pelle« rückt. Der andere muss uns gar nicht körperlich berühren, wir spüren trotzdem etwas: ein inneres Zusammen-

→



ziehen oder auch ein Wegdrücken, was nichts anderes ist als eine Reaktion unseres Feinstoffkörpers. Dieser möchte uns in vielen Lebenslagen mitteilen, was uns guttut und was uns schadet. Wenn wir inneren Druck erleben, sich alles in uns zusammenzieht oder wir aus der Haut fahren möchten, ist uns meist nicht bewusst, dass diese Empfindungen von unserem Feinstoffkörper herrühren. Viele Menschen glauben, dass diese bedrückenden Gefühle zum Leben dazugehören. Doch das ist nicht richtig.

Wenn wir diesen vergessenen Teil von uns wiederentdecken und gut für ihn sorgen, nehmen wir wieder Verbindung zu unserem höheren Selbst auf. Mit dem Feinstoffkörper haben wir eine natürliche Kraftquelle in uns, die Fürsorge und Pflege benötigt, genau wie unser physischer Körper, der sich ebenfalls nach Berührung und Zuwendung sehnt und leidet, wenn ihm diese Form der Aufmerksamkeit vorenthalten wird.

### Wenn der Schutzmantel fehlt, werden wir dünnhäutig

Ein sich in Harmonie befindender Feinstoffkörper ist eine Bereicherung: Er dient uns als Schutzmantel, vergleichbar mit unserer Haut, die ebenfalls eine komplexe Barriere gegen Eindringlinge und Schutz gegen äußere Einflüsse darstellt. Bei einem Feinstoffkörper, der aus der Balance geraten ist, schwindet dieser Mantel jedoch und bietet keinen ausreichenden Schutz mehr vor den Belastungen des Alltags. Wir fühlen uns dann

dünnhäutig, schutzlos, instabil und auch angespannt – denn wo kein Schutz gegeben ist, sind wir ständig auf der Hut oder sogar aktiv dabei, uns zu verteidigen.

Dabei liegt es eigentlich in unserem Wesen, dass wir anderen vertrauen und ihre Gesellschaft genießen möchten. Wir wollen anderen Menschen begegnen, von ihnen lernen und ihnen zeigen, wer wir in unserem Inneren sind. Doch wir leben in Zeiten, in denen uns Begegnungen mit anderen eher auslaugen und belasten. Trotz wachsender Einsamkeit lässt sich ein gesellschaftlich-sozialer Rückzug beobachten.

### Achtung Energieräuber!

Die Ursache für dieses widersprüchliche Verhalten liegt im gegenseitigen Energieraub, welches ein Gefühl des Mangels, des inneren Hungers nach sich zieht. Menschen, die kaum Zugang zu ihrer Lebensenergie haben, fühlen sich genötigt, Ersatz zu beschaffen – oft über den Energiehaushalt der Mitmenschen. Sie entwickeln dann ihre eigenen Strategien, um diesen feinstofflichen Mangelzustand auszugleichen – sei es Rechthaberei, Streilit, Profilierungsdrang oder Jammern.

Gespräche und Begegnungen, die ohne Energieraub stattfinden, verlaufen dagegen unspektakulär, ohne jegliche Gefühlsachterbahn und ohne Krätemessen. Es sind Gespräche, nach denen man sich bestärkt und bereichert fühlt. In denen man gemeinsam zu einer konstruktiven Lösung findet, inspiriert wird und eine Reflexion oder ein konstruktives Feedback erhält.

Um uns vor Energieraub zu schützen, hilft es, wenn wir uns vor Augen führen, dass unser Gesprächspartner aus einer inneren Not heraus handelt und versucht, seinen Hunger zu befriedigen. Wenn wir Verständnis entwickeln, statt uns auf die Ebene des gegenseitigen Kampfes um die feinstoffliche Ersatznahrung einzulassen, wird es dem Gegenüber schwerer fallen, uns Energie abzuziehen. Am bedeutendsten aber ist es, dass wir aus diesem kraftraubenden Kreislauf heraustreten, indem wir uns um unsere eigene feinstoffliche Gesundheit kümmern. Dann haben wir einen

natürlichen Schutz vor Energieraub und benötigen auch nicht mehr die Energie unserer Mitmenschen. So tun wir nicht nur uns selbst etwas Gutes, sondern auch unserer Umgebung – ein wesentlicher Schritt zu einem vertrauensvollen Miteinander.

## Wie können wir unsere feinstoffliche Gesundheit verbessern?

Je genauer wir unseren Feinstoffkörper kennen, desto besser können wir Sorge für ihn tragen. Zunächst ist es Fleißarbeit, ihm die erforderliche Fürsorge zukommen zu lassen, doch sie wird irgendwann ganz selbstverständlich zu unserem Tagesablauf gehören und wir werden sie nicht mehr missen wollen. Denn die Wirkung kann überwältigend sein: Wenn wir lernen, den Feinstoffkörper bewusst wahrzunehmen, ihm Berührung und Beachtung zu schenken, können wir ganz unabhängig von äußeren Situationen Geborgenheit und Vertrauen erleben.

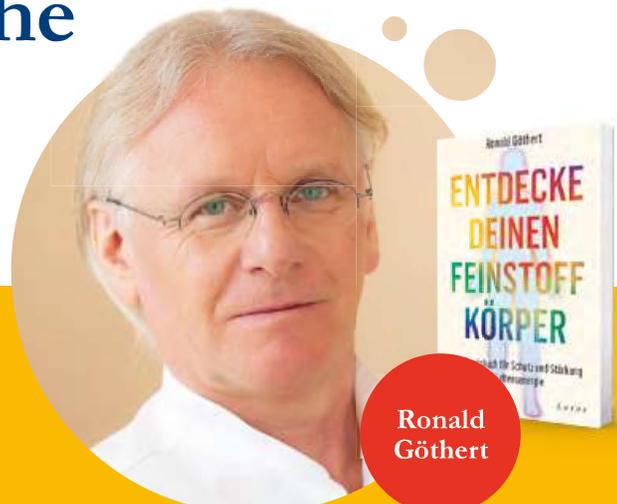
Manche Menschen meinen, durch bloßes Anlesen von Wissen eine Verbindung zu ihrem Feinstoffkörper schaffen zu können. Das ist jedoch genauso, als ob man sich in das Thema Meer eingelezen hat und nun über sein Wesen diskutieren will, ohne das Meer jemals besucht und seine Natur am eigenen Leib erfahren zu haben. Wir alle wissen, dass jedes noch so gut gewählte Wort nicht die unmittelbare Erfahrung ersetzen kann,

mit den nackten Füßen im heranflutenden Wasser zu stehen, den salzigen Geruch der schäumenden Brandung einzusatmen und zu beobachten, wie sich das Licht auf dem Wellenspiel bricht. Worte sind austauschbar, authentische Erfahrungen nicht.

Ratsam ist daher, das Feinstoffliche erst einmal selbst zu erforschen. Wir können den Feinstoffkörper durch Übungen stärken und immer mehr ins Wachbewusstsein integrieren. Dazu wird mit der Handinnenfläche die Oberfläche unseres Feinstoffkörpers ertastet und gleichzeitig sein Zustand verbessert. Dass unsere Lebenskraft aus einem Teil von uns stammt, den wir sogar mit den Händen anfassen können und auch pflegen und stärken sollten, ist für viele Menschen ein neuer Ansatz. Doch allein durch die Aufmerksamkeit und Zuwendung, die wir ihm damit schenken, weitet und entspannt sich unser Feinstoffkörper bereits, sodass die Lebensenergie freier fließen kann. Wir fühlen uns in eine warme, weiche Hülle eingebettet, die uns innere Stärke gibt – und uns ein Urvertrauen ins Leben schenkt, dass für uns gesorgt ist und wir bekommen, was wir brauchen. Wir können wieder eins mit uns sein und müssen uns nicht mehr nächtelang den Kopf darüber zerbrechen, welchen Weg unser Leben nehmen soll.

→

# Für Deine feinstoffliche Gesundheit



Die eigene Erfahrung mit Deinem Feinstoffkörper ist es, was Dein Wohlbefinden und Dein Leben verwandeln wird.

Weitere Informationen zu Therapie, Seminaren und Weiterbildung findest Du unter: [www.göthert-methode.de](http://www.göthert-methode.de)

Ronald  
Göthert

## ÜBUNG ERSTES KENNENLERNEN DES FEINSTOFFKÖRPERS

### Eine erste kleine Annäherung an den Feinstoffkörper könnte so gelingen:

Für die Übung eine aufrechte Sitzhaltung einnehmen, die Beine nebeneinander aufgestellt. Zuerst mit der Handinnenfläche ganz langsam auf den entblößten Unterarm zugehen. Versuche, den ersten Moment mitzubekommen, in dem die Hand etwas Körperliches registriert: Ist es Wärme, das erste Berühren der Härchen? Wie lässt sich die Empfindung an der Hand beschreiben?

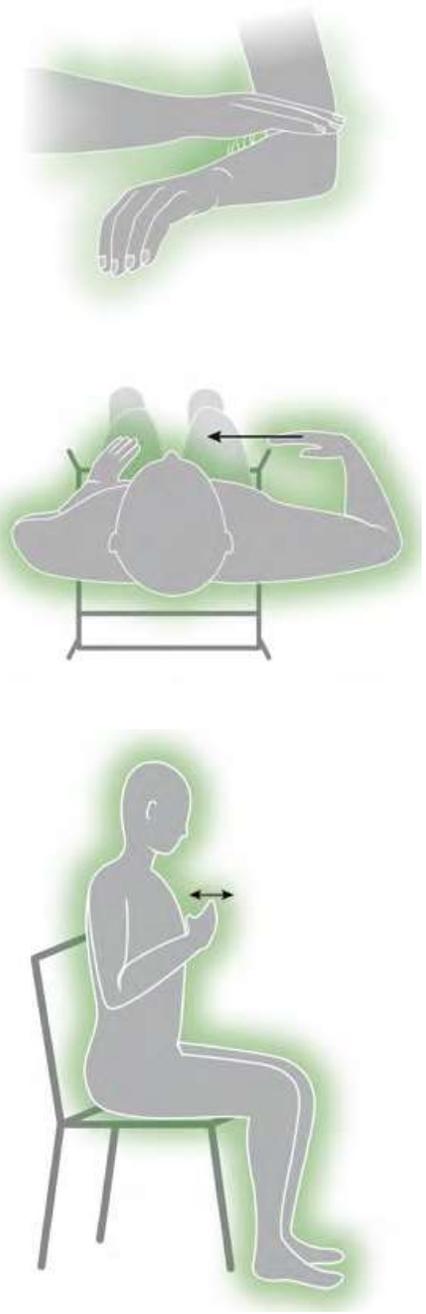
Ist die Hand so sensibilisiert, lässt sich auf die gleiche Weise der Feinstoffkörper erkunden. Positioniere jetzt die rechte Hand seitlich an der Körperlinie auf Höhe der Brust. Dabei die Hand leicht strecken, als würde sie locker auf einer Tischplatte liegen, während die Finger geschlossen sind.

Führe die Hand von der Seite kommend achtsam und langsam vor die Brustmitte, wobei der Abstand zum physischen Körper etwa eine Handbreit, also etwa 15 cm, ist. Halte die Hand vor der Brustmitte in einer beobachtenden Haltung: Könnte hier etwas sein? Versuche innerlich still zu werden, um auch die feinste Wahrnehmung an der Hand zu empfangen.

Versuche vorsichtig, mit kleinen Bewegungen, eine Grenze zu ertasten. Ist auch hier eine Oberfläche spürbar? Wenn ja, wie fühlt sich diese Oberfläche an? Warm, wattig, prickelnd oder eher kühl? Ist an der Hand ein Widerstand zu spüren?

Halte kurz inne mit der Frage: Wie fühle ich mich gerade? Dann gehe mit der Hand genauso achtsam seitlich wieder hinaus aus dem Bereich des Feinstoffkörpers.

**Mein Tipp: Sollte noch wenig wahrnehmbar sein, habe Vertrauen und versuche es erneut! Die Erfahrung zeigt, dass es mehrere Anläufe benötigen kann, bis man diesen feineren Teil von sich ins Bewusstsein bekommt. Weitere Übungen dazu sind in meinem Buch »Entdecke deinen Feinstoffkörper« zu finden.**



**Ronald Göthert** erforscht seit Anfang der Neunzigerjahre die Zusammenhänge der feinstofflichen Wirklichkeit in Bezug zum Menschen. Er entwickelte eine neue Therapieform für den Feinstoffkörper, mit der dieser von Verletzungen und Belastungen befreit werden kann. In Seminaren, Beratungen und Ausbildungen gibt Ronald Göthert die jahrzehntelange Praxiserfahrung weiter

[www.göthert-methode.de](http://www.göthert-methode.de)

# Wie zufrieden bist du?

Lass dich inspirieren zu einem bewussten und erfüllten Leben!



**Finde Impulse, die dir neue Horizonte eröffnen, und nimm dein Leben in die Hand!**

Deine Vorteile im ABO: 4 Magazine für nur 37,60 Euro (du sparst 11,60 Euro) + direkte Lieferung ohne Versandkosten (in D) + plus ein Willkommensgeschenk + nach Ablauf eines Jahres jederzeit kündbar



**Einfach bestellen.**

Mail an [maasmag@aboteam.de](mailto:maasmag@aboteam.de)  
Telefon +49 (0) 2225 7085 - 349  
oder im Web: [shop.maas-mag.de](http://shop.maas-mag.de)

**Folge uns!**

