

# DER Heilpraktiker

Fachzeitschrift für Natur- und Erfahrungsheilkunde

Sonderdruck aus  
Dezember 2023  
90. Jahrgang

## Zurückfinden in die innere Mitte





# Zurückfinden in die innere Mitte

## Sich selbst wieder spüren durch „Subtle Body Balance“ nach der Göthert-Methode

Eine innere Leere, Dunkelheit oder Kälte in sich zu spüren, sich selbst nicht mehr zu erleben oder sich entfremdet zu fühlen – das sind Aussagen von Patienten, die ich in der Praxis immer wieder höre. Heutzutage haben viele Menschen den Zugang zu sich selbst, zu ihrem inneren Leben, verloren. Die Anwendung „Subtle Body Balance“ nach der Göthert-Methode ermöglicht es, den Patienten auf einer Ebene zu erreichen, wo man nur schwer mit Gesprächen, Medikamenten oder Körpertherapien hingelangt. Durch die Wahrnehmung des eigenen feinstofflichen Körpers kommen sich die Patienten selbst wieder näher und erleben Geborgenheit und ein verloren geglaubtes Urvertrauen.

Es gilt als klassische Frage in der Medizin oder bei psychotherapeutischen Sitzungen: Wie fühlen Sie sich? Was nach einer banalen Frage klingt, ist für viele Patienten gar nicht leicht zu beantworten. Ein Kernproblem vieler Menschen, die psychisch leiden, ist, dass sie den Kontakt zu ihrem Innersten weitgehend verloren haben. Sie finden keinen Weg mehr, sich auf sich selbst zu besinnen und die eigenen Gefühle bewusst zu erleben. Selbst in der klassischen Therapie fällt es ihnen oft schwer, den Zugang zu dem zu finden, was sie berührt und bewegt, und damit zu ihrer ureigenen Lebensfreude.

In dem Zustand, von sich getrennt zu sein, lassen sich auch äußere Probleme nur schwer lösen. Entscheidungen fallen schwer, es fehlt die innere Orientierung, man findet die Antworten nicht mehr in sich

selbst. Viele Menschen klagen über kreisende Gedanken, die oft negativ oder düster, sorgend oder ängstlicher Natur sind. Ohne den Zugang zum Inneren ist der Verstand auf sich allein gestellt, völlig überfordert und findet deshalb keine Ruhe.

### Wo kommen wir uns selbst abhanden?

Oft erinnern sich die Betroffenen an eine Zeit zurück, meist in der Kindheit, wo sie noch etwas Warmes und Lebendiges in ihrer Brustmitte gespürt haben, ein Vertrauen ins Leben und die Fähigkeit, Freude aus sich heraus zu empfinden. Mit den Jahren geht häufig diese ursprüngliche innere Lebendigkeit verloren. Es können einschneidende Lebenssituationen oder traumatische Erfahrungen sein, die den Kontakt zum eigenen Inneren stören oder gar trennen. Ebenso Krankheiten, Operationen sowie langanhaltende Phasen von Stress. Häufig wird es auch lediglich vergessen, diesen wichtigsten Kontakt zu sich selbst zu pflegen. Irgendwann stellt man fest, dass es in einem dunkler geworden ist, das Leben mühsamer und farbloser.

Es gibt tatsächlich eine Ebene, auf der man sich „verlieren“ kann. Meiner Erfahrung nach findet dieses „Sich-Abhandenkommen“ im Feinstofflichen des Menschen statt und kann auch hier gelöst werden. Die Auswirkungen können vielfältig sein.

Folgende Anzeichen begegnen mir in meiner Praxis immer wieder:

- fehlende innere Orientierung, mangelnde Entscheidungsfähigkeit
- wenig Vertrauen ins Leben oder in sich selbst
- Gedanken kommen nicht zur Ruhe
- innere Anspannung, die sich auf den Körper überträgt
- Ängste
- Energiemangel
- Freudlosigkeit
- innere Leere oder Abwesenheit
- Einsamkeit, auch unter Menschen
- tiefe Sehnsucht, undefinierbarer innerer Schmerz
- Gefühl von Schutzlosigkeit oder eines aufgebauten „Panzers“ vor der Außenwelt

Wie kann man Patienten am besten helfen, die in so einem Zustand nach therapeutischer Hilfe suchen? Oft sind sie von ihrer äußeren Lebenssituation überwältigt oder damit beschäftigt, vergangene Ereignisse aufzuarbeiten. Der Fokus wird dann oft dort hingelenkt. Ihr Kernproblem, dass sie den Zugang zu sich selbst und zu ihrer inneren Lebendigkeit verloren haben, bleibt dabei jedoch schwer anzugehen. Denn was bedeutet das eigentlich, „sich selbst spüren“? Wie kommt man sich wieder näher? Unsere Sprache kennt viele Redewendungen, die auf diese Zustände hindeuten, etwa „neben sich stehen“ oder „bei sich, in seiner Mitte“ sein. Diese Empfindungen bleiben nur schwer fassbar, bis man die feinstoffliche Ebene des

Menschen in die Therapie mit einbezieht und sich die Empfindungen von innerer Leere oder Fülle, Kälte oder Wärme auch haptisch erfassen, tasten und verändern lassen.

## Der feinstoffliche Körper als Schlüssel zum inneren Leben

Seit über 30 Jahren erforsche ich einen Bereich des Menschen, der zwar seit Jahrtausenden etwa in östlichen Philosophien und Kulturen bekannt ist, aber in der westlichen Welt noch kaum Beachtung findet: den feinstofflichen Körper, der den physischen Körper durchdringt und umgibt. Seit Jahrzehnten wende ich neu entwickelte therapeutische Ansätze an, die die feinstofflichen Schichten von Belastungen und Verletzungen befreien. Seit 2008 vermittele ich in mehrjährigen Ausbildungen die Feinstofftherapie nach der Göthert-Methode, die beispielsweise nach traumatischen Erfahrungen entstandene innere Unordnung auf feinstofflicher Ebene beheben kann.

Was sich über die Jahre als besonders wesentlich herauskristallisiert hat: dass der Mensch ein Bewusstsein von seinem Feinstoffkörper bekommt und dass dieser Feinstoffkörper eine bewusste Zuwendung erfährt. Für diesen Zweck wurde die Anwendung „Subtle Body Balance“ entwickelt, die Therapeuten in kurzer Zeit erlernen und in verschiedenste andere Therapieformen integrieren können.

Der feinstoffliche Körper, um den es bei „Subtle Body Balance“ geht, ist die Schicht, die den physischen Körper bis in etwa 15 cm Entfernung durchdringt und umgibt. In der Yoga-Lehre ist er als Pranamaya Kosha oder Energiehülle bekannt, denn hier ist unsere Lebensenergie zu finden. Ich verwende gerne den Begriff „feinstofflich“, weil dieser Teil von uns tatsächlich stofflich ist und haptisch erfahrbar. Und genau um diese Erfahrbarkeit geht es bei „Subtle Body Balance“.

Welche tiefgreifende Wirkung allein die Bewusstwerdung des Feinstoffkörpers für einen Patienten haben kann, erstaunt mich immer wieder. In dem Augenblick, wo er diese feinere Schicht von sich erstmals mit der Hand ertastet, spürt er sich selbst und kommt zu sich. Aus dem Grund bezeichne ich den feinstofflichen Körper als „den Schlüssel zu unserem inneren Leben“. Mit Hilfe der Anwendung auf der Liege durch den Therapeuten wird der Effekt verstärkt, und durch regelmäßige Zuwendung zum

eigenen Feinstoffkörper mittels der Übungen wird das Ergebnis nachhaltig. Es ist oft als wäre ein Schalter umgelegt worden. Eine andere Selbstwahrnehmung, ein verbessertes Wohlempfinden, mehr innere Stabilität und eine veränderte Lebensperspektive sind oft zu beobachten. Denn das Kernproblem, sich selbst abhandengekommen zu sein, wird häufig auf die äußeren Probleme projiziert. Sobald der Patient wieder mehr „bei sich“ ist und sich selbst auf feinstofflicher Ebene spürt, scheinen seine Probleme plötzlich viel kleiner und lösbar zu sein. Lebenskräfte werden frei und eine Vielzahl an positiven Prozessen können in Gang gesetzt werden.

## Die tastbare Ebene unseres Wohlempfindens

Mit etwas Übung lässt sich der Zustand des Feinstoffkörpers auch haptisch wahrnehmen: Wer ihn regelmäßig ertastet, wird feststellen, dass dieser sich je nach Situation und Tagesform anders anfühlt. Bei angespannten Patienten nimmt die geschulte Hand diese Schicht meist als verdichtet und zusammengezogen wahr, bei erschöpften Menschen als starr oder fest, und bei denjenigen, die sich verletzlich und schutzlos fühlen, als schwaches Feld, das in seiner Struktur wie „ausgefranst“ ist. Nun könnte man meinen, dass der Feinstoffkörper unseren inneren Zustand widerspiegelt, aber es ist vielmehr andersherum: Wir fühlen uns so, WEIL der Feinstoffkörper sich gerade in diesem Zustand befindet.

Das Gute ist, dass der Feinstoffkörper sich durch gezielte Zuwendung oft binnen Minuten regenerieren kann. Dabei reicht allerdings eine rein mentale Aufmerksamkeit nicht aus – entscheidend ist der manuelle Ansatz und die haptische Erfahrung. Bereits während der Übungen, wo der Patient Stück für Stück das Bewusstsein für seinen Feinstoffkörper entwickelt, beginnt sich sein Zustand zu verändern. Dieser Prozess setzt sich dann auf der Liege fort.

## Auch Therapeuten profitieren

Interessanterweise ist der Effekt der feinstofflichen Arbeit nicht nur dem Patienten vorbehalten. Therapeuten, die diese Anwendungsform erlernt haben und anwenden, berichten immer wieder von positiven Veränderungen in ihrer Lebensqualität. Die Beschäftigung mit ihrem Feinstoffkörper und dem der Patienten hilft ihnen, im

anstrengenden Arbeitsalltag bei sich zu bleiben und Erschöpfung vorzubeugen. Durch jede Anwendung sowie durch die Übungen, die zusammen mit den Patienten durchgeführt werden, kommen auch die therapierenden Personen wieder in die innere Balance und in Kontakt mit ihrer eigenen Kraftquelle.

## Fallbeispiel zu „Subtle Body Balance“

Der Ablauf und die Wirkungsweise von „Subtle Body Balance“ lässt sich am besten über einen Fall aus meiner Praxis nachvollziehen. Die Patientin ist Mitte 30 und bezeichnet sich selbst als hochsensibel. Sie berichtet davon, seit längerem arbeitsunfähig und in psychotherapeutischer Behandlung zu sein. Sie leide unter Ängsten, emotionaler Instabilität und einer ausgeprägten Empfindlichkeit. Tätigkeiten wie das Einkaufen seien schon eine Herausforderung, weil sie sich davon „energetisch überwältigt“ fühle. Das Gefühl, schutzlos zu sein und innerlich alleingelassen, würde sie belasten – und sie möchte gerne selbst etwas dagegen unternehmen.

### Schritt 1: Die Theorie

Zu Anfang erkläre ich, dass es bei dieser Anwendung um den feinstofflichen Körper geht, der unseren physischen Körper durchdringt und umgibt und die Ebene unseres Wohlempfindens ist. Die Theorie zu Anfang ist wichtig, um den Verstand mitzunehmen. Hierbei gibt es häufig schon erste Aha-Momente, denn das Feinstoffliche ist eine Ebene, die wir eigentlich alle kennen. Wir weichen beispielsweise zurück, wenn uns eine Person, die uns unangenehm ist, zu nahekommt. Ist unser Feinstoffkörper jedoch in einem schlechten Zustand, kann er seine Aufgabe nicht mehr erfüllen, uns vor unerwünschten Einflüssen zu schützen und mit Lebensenergie zu versorgen. Die Patientin erkennt, dass dies der Grund sein könnte, dass sie sich von äußeren Einwirkungen oft so „überfallen“ fühlt.

### Schritt 2: Ertasten des Feinstoffkörpers und Übungen zur inneren Balance

Im nächsten Schritt geht es darum, die feinstofflichen Schichten auch körperlich zu erfahren. Ich gebe eine erste Anleitung und demonstriere, wie die Hand von der Seite herkommend vor die Brustmitte geführt wird. Bei dieser Übung dürfen die Patienten beobachten, ob dort etwas wahrnehmbar ist. Manche spüren im ersten Moment noch nichts, kurz darauf aber ein Kribbeln und Wärmegefühl in der Hand. Nach weiteren

Hinweisen nehmen sie etwas wie eine Oberfläche oder Grenze wahr. Diese Patientin beschreibt sofort eine pulsierende Wärme, die ihrer Handinnenfläche entgegenkommt. Wenn sie den Abstand leicht variere, merke sie einen Punkt, ab dem ein Druck entstehe, wenn die Hand versuche, näher zu kommen. Wie ein Ballon, der zusammengedrückt wird, so beschreibt sie es. Während sie erzählt, zeigt sich neue Farbe im Gesicht der anfangs etwas zusammengefallen wirkenden Person, sie erscheint kräftiger und präsenter. Weitere Übungen folgen, die die innere Balance und den Zugang zur eigenen Energie fördern.

### Schritt 3: Die Arbeit auf der Behandlungsliege

Als nächstes legt sich die Patientin für eine ca. 20-minütige Anwendung auf die Behandlungsliege. Ziel dieser Anwendung ist es, dass die Person ein (erweitertes) Bewusstsein von ihrem Feinstoffkörper bekommt. Anders als bei Behandlungen für den physischen Körper wird die Patientin hier nicht direkt berührt, sondern es findet ein rein feinstoffliches Abtasten ihres Feinstoffkörpers durch den Therapeuten statt. Diese Berührung spürt die Patientin deutlich, obwohl meine Hand während dieses Prozesses in einem Abstand von 10 bis 15 cm von ihrem Körper entfernt bleibt. Sie ist erstaunt, dass sie auch mit geschlossenen Augen genau mitbekommt, wo sich meine Hand über ihrem Körper befindet. Ein wichtiger Unterschied zu vielen Formen der Energiearbeit ist, dass bei dieser Feinstoffarbeit kein Energieaustausch stattfindet – eine Aktivierung des Feinstoffkörpers findet statt, ohne gezielte Intervention des Therapeuten. Man kann sich das vorstellen wie ein Signal, wie bei einer Stimmgabel, die durch einen gleichen Ton zu vibrieren beginnt. Der Feinstoffkörper reagiert auf einen Impuls, kommt in eine gesunde Aktivität und kann sich entfalten. Auf der Liege fühlt es sich so an, als würde der Körper mit einer warmen Substanz aufgefüllt werden. Ein warmes, lebendiges Polster um den ganzen Körper herum wird den Patienten bewusst. Viele verwenden das Bild von dem bekannten „Michelin-Männchen“, um ihr Gefühl zu beschreiben.

Nach der Anwendung auf der Liege sitzend, sagt die Patientin, sie fühle sich behütet und rundum geschützt. Vor allem aber: „Ich spüre wieder Leben in mir.“ Von wo das ausgeht, frage ich. Sie überlegt kurz und zeigt auf ihre Brustmitte.

Nach einigen Wochen telefonieren wir und sie berichtet von der anhaltenden Lebensfreude, die sie seither erlebt habe. Seit den

Anwendungen hätte sie keine Angstanfälle mehr gehabt, und nach regelmäßiger Durchführung der von mir gezeigten Übungen fühle sie sich von Mal zu Mal innerlich stabiler. Sogar ihre Wahrnehmung habe sich verändert, die Farben und Konturen erschienen ihr intensiver. Gleichzeitig würde das Äußere sie nicht mehr so bedrängen und überwältigen. Sie sei unternehmungslustiger geworden, sogar das U-Bahn-Fahren empfinde sie als nicht mehr so belastend, sie hätte ihren eigenen Schutzraum. Ein beruflicher Neuanfang sei denkbar. Eines würde sie besonders bewegen: Beim Blick in den Spiegel sehe sie ihre Augen wieder leuchten.

### Positive Wirkung auf das Nervensystem

Das Fallbeispiel macht deutlich, was das Ziel der Anwendung ist. Die Arbeit mit dem Feinstoffkörper hat aber auch einen messbaren positiven Effekt auf das vegetative Nervensystem, sowohl beim Patienten als auch beim Therapeuten: Aktuell findet eine Studie zur Wirksamkeit von „Subtle Body Balance“ mittels Herzratenvariabilitätsmessungen statt [1]. Erste Beobachtungen zeigen, dass bei Patienten eine Stärkung des vegetativen Nervensystems festgestellt werden kann. Bereits während der Übungen ist ein positiver Effekt messbar. Durch die Arbeit auf der Liege findet eine intensive Erholung und Regenerierung statt, die Rhythmen im Körper kommen in eine Kohärenz und Synchronisierung. Die Herzrate senkt sich, der Atem wird tiefer, die respiratorische Sinusarrhythmie setzt immer wieder ein. Die Aktivierung des Parasympathikus zeigt sich über einen starken Anstieg der HF-Werte (High Frequency). Der pNN50-Wert, der als Maß für die Vagus-Aktivität und die generellen Reserven gilt, steigt ebenfalls während der Anwendung weit über den Tagesdurchschnitt, teilweise sogar höher als im Tiefschlaf. Was sich jedoch vom Schlaf oder von bekannten Entspannungsmethoden unterscheidet ist, dass sich bei dieser Anwendung parallel zu der starken Vagus-Aktivierung auch die LF (Low Frequency) Werte deutlich erhöhen, die mit geistiger Aktivität in Verbindung gebracht werden. Und ebenso im VLF (Very Low Frequency) Bereich, der für die muskulären Kraftreserven steht. Somit steigen die Total-Power-Werte auf bemerkenswerte Weise an. Dies passt zu der Rückmeldung von Patienten, dass sie sich infolge der Anwendung sowohl tief entspannt als auch innerlich präsent, leistungsfähig und körperlich gestärkt fühlen. Auch von einer größeren Vitalität und verbesserten Erholungsfähigkeit wird in dem

gemessenen Zeitraum nach den Anwendungen berichtet, sowie von Messungen belegt.

### Fazit

„Subtle Body Balance“ gibt dem Therapeuten ein effektives Werkzeug an die Hand, mit dem den Patienten geholfen werden kann, sich selbst zu spüren und in kurzer Zeit wieder zu sich, in ihre innere Mitte zu kommen. Die Methode ermöglicht es dem Therapeuten, das Wohlbefinden der Patienten unmittelbar positiv zu beeinflussen. Der Schlüssel dazu ist die Wahrnehmung und Aktivierung des feinstofflichen Körpers. Der Therapeut baut so eine positive Erfahrungsebene in die Therapie ein. Die Übungen ermöglichen außerdem den Patienten, unabhängig von Therapeuten aktiv etwas für seine innere Stabilität tun zu können.

Ronald Göthert

**Keywords:** Göthert-Methode, Nervensystem, Wohlempfinden

#### Literatur

- [1] Messungen, Berechnungen und Analysen durchgeführt von Dr. med. Alfred Lohninger, *Autonom Health Herzratenvariabilität*, [www.autonomhealth.com](http://www.autonomhealth.com)
- [2] Göthert R. *Entdecke deinen Feinstoffkörper – das Praxisbuch für Schutz und Stärkung der Lebensenergie*, Lotos Verlag



Ronald Göthert

Ronald Göthert, Autor und Entwickler der Göthert-Methode, ist ein anerkannter Experte im Bereich feinstofflicher Gesundheit. Seine bahnbrechenden Forschungen, sein fundiertes Wissen und seine 25-jährige Praxistätigkeit bilden die Grundlage für Seminare, Feinstofftherapien und die „Subtle Body Balance“ Weiterbildung für Therapeuten.

#### Kontakt:

[kontakt@goethert.de](mailto:kontakt@goethert.de)  
[www.goethert-methode.de](http://www.goethert-methode.de)