

Innerlich stabil und leistungsfähig

Mit Subtle Body Balance das vegetative Nervensystem stärken

Ein Beitrag von Ronald Göthert

In Zeiten hoher psychischer Anforderungen und steigendem Leistungsdruck ist die Frage: Wie kann man bei sich und bei Kräften bleiben? Durch jahrzehntelange Arbeit mit dem feinstofflichen Körper lässt sich nun sagen, was die „innere Mitte“ ist und wie wir sie finden. Eine Studie zeigt den Schlüssel, wie man den Vagusnerv aktivieren und das vegetative Nervensystem positiv beeinflussen kann.



Foto: Olga Danylenko / shutterstock.com

Wann fühlt sich ein Mensch lebendig? Was bedeutet es, sich selbst zu spüren und mit sich verbunden zu sein? Das sind Fragen, die in einer Zeit, in der Stress und Erschöpfung allgegenwärtig sind, immer mehr Bedeutung bekommen. Besonders Menschen, die anderen helfen und sie bei der Heilung unterstützen, fühlen sich häufig ihrer eigenen Mitte beraubt und haben das Gefühl, sich selbst zu verlieren.

Doch was ist eigentlich unsere innere Mitte und wie können wir zu ihr zurückfinden? Eine Antwort liegt – wie nun wissenschaftliche Daten belegen – in einem fast vergessenen Teil von uns Menschen: dem feinstofflichen Körper. Dabei handelt es sich um eine feinere, feldartige Schicht, die unseren Körper durchdringt und im gesunden Zustand etwa 15 Zentimeter breit umgibt. Bereits in den 5.000 Jahre alten vedischen Schriften, die die Grundlage der Yoga-Lehre und des Ayurveda bilden, wird der Feinstoffkörper als „Pranamaya Kosha“ oder „Energiehülle“ bezeichnet, welche die physische Materie unseres Körpers belebt

und für Vitalität sorgt. Zwar lässt sich wissenschaftlich noch nicht genau sagen, woraus dieser feinstoffliche Körper besteht, doch er kann mit der Hand ertastet und genau untersucht werden. Und wie eine neue Studie zeigt, spielt er für unser körperliches und psychisches Gleichgewicht eine ungeahnt wichtige Rolle.

Den Feinstoffkörper aktivieren

Um den Feinstoffkörper zu unterstützen, benötigen wir kein technisches Gerät. Wir können ihn unter Anleitung eines geschulten Therapeuten mit der Hand ertasten und ihn durch diese bewusste Zuwendung gleichzeitig aktivieren. Ebenso wie unser physischer Körper reagiert auch der feinstoffliche Körper stark auf Berührung.

Die feinstoffliche Schicht eines anderen Menschen lässt sich ebenfalls ertasten und stärken. Um Therapeuten dafür weiterzubilden, wurde eine gleichzeitig schlichte und hochwirksame Vorgehensweise entwickelt: Subtle Body Balance (SBB) nach der Göthert-Methode. „Subtle Body“ steht dabei für

Für Eilige

Die Anwendung Subtle Body Balance arbeitet am feinstofflichen Körper des Menschen. Galt das vegetative Nervensystem bislang als kaum beeinflussbar, zeigt sich hier eine Möglichkeit, seine Funktionen positiv zu regulieren und die innere Stabilität und Leistungsfähigkeit eines Menschen zu unterstützen.

Subtilkörper oder Feinstoffkörper. Die Methode besteht aus einer Anwendung auf der Liege sowie Übungen, die für eine Selbstanwendung konzipiert sind. Subtle Body Balance wird als äußerst angenehm empfunden, sowohl von den Patienten als auch dem ausführenden Therapeuten.

Der erste Schritt besteht in der Anleitung des Patienten, seinen eigenen Feinstoffkörper mit der Hand zu erfühlen. Im Anschluss tastet der Therapeut den gesamten Feinstoffkörper des Patienten ab, seine Hand bleibt dabei in einem Abstand von etwa 15 Zentimetern zum physischen Körper. Dieser Prozess kann nicht mit bestehenden Formen der Energiearbeit verglichen werden. Der Feinstoffkörper des Therapeuten sendet während der Anwendung ein Signal an den Feinstoffkörper des Patienten, in einer Frequenz, die den Impuls für eine gesunde Aktivität gibt. Die feinstoffliche Schicht des Patienten reagiert darauf und wird aus sich heraus wieder aktiv und funktionsfähig.

Für die meisten Menschen kommt die Anwendung von SBB einer „Wiederbelebung“ ihres Feinstoffkörpers gleich. Denn wie ein Muskel, der nie trainiert wird, verfällt ein unbeachteter Feinstoffkörper in einen inaktiven Zustand und verliert seine Funktionsfähigkeit. Auch Krankheiten, Operationen und schädigende äußere Einflüsse können ihn in Mitleidenschaft ziehen. Die Aktivierung des Feinstoffkörpers bewirkt beim Patienten einen positiven körperlichen und psychischen Zustand – eine gesteigerte geistige Präsenz und körperliche Leistungsbereitschaft bei gleichzeitiger tiefer Entspannung und Gelassenheit. Manche Menschen brauchen Zeit, um dieses neue Gefühl zu registrieren. Viele kommen aus dem Staunen nicht heraus, dass dieses warme, lebendige Polster, diese schützende Hülle, wirklich zu ihnen gehört.

Die Wirkung der Methode, die seit vielen Jahren aus der Praxis und den Rückmeldungen von Patienten bekannt ist, lässt sich nun auch aus den Daten einer Anwendungsbeobachtungsstudie mit Herzratenvariabilitätsmessungen (HRV) bestätigen. HRV-Messungen gelten als verlässliche Methode, um die Wirksamkeit einer Therapie zu analysieren. Denn wie Dr. Alfred Lohninger, HRV-Experte und Leiter des Instituts Autonom Health, der die SBB-Studie begleitet, gerne sagt: „Das vegetative Nervensystem lügt nie.“

Feinstoffkörper und vegetatives Nervensystem

Bei den Probanden wurden über einen Zeitraum von etwa zwei Monaten wiederholte 24-Stunden-Messungen mit einem EKG-Brustgurtsensor durchgeführt. Dieser zeichnete jeden Herzschlag

und jede Atmung auf die Millisekunde genau auf und wertete sie mit einer Software von Autonom Health aus. Die Probanden erhielten drei bzw. sechs SBB-Anwendungen und führten die Übungen auch zu Hause durch. Die Messungen zeigten, wie das vegetative Nervensystem auf die Anwendungen reagiert. Sie lieferten spannende Einblicke in das Zusammenspiel von feinstofflichem Körper, Herzschlag, Atmung und vegetativem Nervensystem.

Je variabler das Herz schlägt, desto besser kann der Organismus auf äußere Reize reagieren, Leistung erbringen und sich regenerieren. In bestimmten Frequenzbereichen kann man die Aktivität des Sympathikus (bekannt als Flucht- und Kampfreflex) und des Parasympathikus (vor allem des für Regeneration zuständigen Vagusnervs) erkennen. Durch die Summe von sympathischer und parasympathischer Aktivität lässt sich die Total Power errechnen – die verfügbare Gesamtkraft des Menschen in diesem Moment.

Laut Dr. Lohninger wird der Sympathikus oft fälschlicherweise als „Gegenspieler“ des Parasympathikus dargestellt. Doch der Mensch ist auf ein harmonisches Zusammenspiel von beiden Teilen des vegetativen Nervensystems angewiesen, um ein vitales und ausgeglichenes Leben zu führen. Wir sind müde und schläfrig, wenn nur der Parasympathikus aktiv ist. Eine gesunde Portion Sympathikus macht uns dagegen munter und leistungsbereit. Er kann bei Dauerstress zwar die Überhand gewinnen und unsere Erholungsfähigkeit durch den Parasympathikus in Mitleidenschaft ziehen, doch bei Menschen, die im Burn-out sind, laufen beide Teile des vegetativen Nervensystems nur noch auf Sparflamme – sie sind weder leistungsbereit noch erholungsfähig, das Herz schlägt schnell und gleichmäßig.

Aktivierung des Vagus

Dem erwähnten Vagusnerv wird eine besondere Bedeutung für unsere körperliche und psychische Gesundheit zugesprochen. Der längste unserer Hirnnerven ist unter mehreren Namen bekannt:

- **Ruhenerve:** unter seinem Einfluss tritt Entspannung ein
- **Wohlfühlnerve:** er soll die Produktion von Neurotransmittern wie Serotonin und Dopamin beeinflussen
- **Selbstheilungsnerv:** sämtliche Autoregulations- und Heilungsprozesse finden im Vagotonus statt

Die Aktivität des Vagusnervs nimmt statistisch gesehen mit zunehmendem Alter ab, ebenso durch langanhaltenden Stress oder bestimmte Krankheiten. >>

Je variabler das Herz schlägt, desto besser kann der Organismus auf äußere Reize reagieren.

Für die meisten Menschen kommt die Anwendung von SBB einer „Wiederbelebung“ ihres Feinstoffkörpers gleich.

Dem Vagusnerv wird eine besondere Bedeutung für unsere körperliche und psychische Gesundheit zugesprochen.

Gerade bei psychischen Erkrankungen liegt häufig eine verminderte Vagusaktivität vor. Ziel ist es daher, diese zu steigern.

Sind beide Seiten des vegetativen Nervensystems aktiv und gut ausbalanciert, befinden wir uns im „Flow“, dem anzustrebenden Idealzustand für unser tatkräftiges Leben am Tag. Während der Sympathikus Leistung abrufen und unsere „Batterie“ entlädt, wird sie gleichzeitig vom Vagus geladen, so können wir lange und effektiv agieren. Das Herz schlägt langsam, der Körper arbeitet ökonomisch, entspannt und ohne Kräfteverschleiß; er produziert keine überschüssigen Stresshormone und die Selbstheilungskräfte sind durch den Vagusnerv aktiv. Der Geist ist präsent und wach, innere Ausgeglichenheit ist erlebbar und der Mensch empfindet Freude an seiner Aktivität.

Aus der Praxis wissen wir, dass Menschen in genau diesen Zustand kommen, wenn ihr Feinstoffkörper aktiviert wird. Die Messungen belegen nun, dass die Anwendung von SBB einen regulierenden Effekt auf das gesamte vegetative Nervensystem haben könnte, obwohl dieses bisher kaum als beeinflussbar galt.

Dr. Lohninger beschreibt die Wirkung von SBB in einem ersten Statement wie folgt: „Es kommt bei SBB nicht nur zu einer körperlichen Entspannung und nicht zu einem Rückgang der Sympathikusaktivität wie im Tiefschlaf, sondern eher zu einer Aktivierung des Gesamtsystems bei einem gleichzeitigen Höchstmaß an Ökonomie im Sinne niedriger Herzraten und hoher Vaguswerte. Eine HRV-Konstellation, die – nach meinem Wissensstand – in solch ausgeprägter Form bei bislang keiner anderen Übung, Technik oder Therapie beobachtet werden konnte.“

Bemerkenswert ist auch die Stabilität der Daten bei wiederholten Messungen. Von Anwendung zu Anwendung, von Proband zu Proband zeichnet sich ein deutlich erkennbares Muster ab, das für SBB ganz spezifisch zu sein scheint. Sobald die Hand vor die Brustmitte geführt wird und der erste Kontakt zum Feinstoffkörper entsteht, konnte man in der HRV-Messung der Probanden eine Reaktion des vegetativen Nervensystems erkennen. Die Herzrate sank, die Atmung wurde tiefer und langsamer. Der Vagusnerv wurde aktiver und der Total-Power-Wert stieg an. Während der Arbeit auf der Liege sank die Herzfrequenz bei den Probanden auf einen Wert, der bis zu zehn Schläge niedriger liegt als der Durchschnitt im Schlaf. Der Vagusnerv wurde in dieser Zeit sogar aktiver als im Tiefschlaf, was laut Dr. Lohninger sehr ungewöhnlich ist. Während die HF-Werte (High Frequency), die vom Parasympathikus erzeugt werden und auf Entspannung und Regeneration deuten, überproportional anstiegen, war gleichzeitig ein Anstieg der Werte, die im Frequenzbereich des Sympathikus liegen, zu beobachten. Zu letzterem zählen:

- **LF-Werte (Low Frequency):** stehen mit geistiger Aktivität in Verbindung
- **VLF-Werte (Very Low Frequency):** stehen für muskuläre Reserven

Nach der SBB-Anwendung bleiben die erhöhten Werte eine Zeit lang stabil oder steigen bei einigen Patienten noch an. Bei manchen chronisch kranken oder genesenden Personen konnten HRV-Werte erreicht werden, die man eher von Spitzensportlern kennt.

Innerer Rhythmus in Harmonie

Eine hohe HRV ist ein Zeichen für ausgeprägte Ordnung im Körper. Die höchste Ordnung entsteht meist im Schlaf, denn in dieser Phase regenerieren wir uns von den Herausforderungen des Tages und kommen wieder zu Kräften. Dass nun während der Arbeit am feinstofflichen Körper eine um ein Vielfaches höhere HRV als im Schlaf gemessen wurde, ist ein Hinweis darauf, dass hier ordnende Kräfte wirken, die uns wieder in unseren Rhythmus bringen.

Tatsächlich ist unser Körper bis auf die Zellebene rhythmisch organisiert. Durch SBB entstand, wie die Studie ergab, bei den Probanden eine Kohärenz von Herzschlag und Atem im Verhältnis 4:1, ein Zeichen für die Synchronisierung und Harmonie, die durch die Anwendung im Körper entsteht. Auf diese Weise, so Dr. Lohninger, kämen die inneren Rhythmen in den Gleichklang – ein Zustand, der immer wieder erstrebenswert sei. Denn genau in diesem ausbalancierten Zustand können wir gesund bleiben und uns ganz in unserer inneren Mitte fühlen.

Da die Anwendung einen Idealzustand erzeugt und dieser über einen gewissen Zeitraum erhalten bleibt, kann SBB als Training für das vegetative Nervensystem bezeichnet werden. Empfohlen wird eine Sequenz von drei Terminen à 40 Minuten innerhalb von sieben bis zehn Tagen, bei Bedarf gefolgt von einer zweiten Sequenz nach etwa zwei bis drei Wochen. Wie bei anderen Trainings wird der Effekt auch hier durch regelmäßige Wiederholung nachhaltiger. Die Patienten bekommen durch die vermittelten Übungen die Möglichkeit, ihren Feinstoffkörper selbst zu aktivieren, innere Balance zu fördern und dem vegetativen Nervensystem einen positiven Impuls zu geben. Die Folgen sind eine Verbesserung der Leistungsfähigkeit und schnellere Erholung.

SBB wird von Therapeuten verschiedenster Fachrichtungen erlernt und konnte bereits in zahlreiche Therapieformen integriert werden – beispielsweise in der Ergotherapie, der Psychotherapie oder in der Rehabilitation nach Krankheit und Operationen. Gerade auch bei Angstpatienten wirkt die

Der Idealzustand für unser Leben am Tag ist erreicht, wenn beide Seiten des vegetativen Nervensystems aktiv und gut ausbalanciert sind.

Dieser Idealzustand kann durch Aktivierung des Feinstoffkörpers erreicht werden.

Bei Angstpatienten wirkt SBB stabilisierend und gibt ein Gefühl von innerer Geborgenheit.

Anwendung stabilisierend, gibt ein Gefühl von innerem Halt, Geborgenheit und Ruhe. Stressreaktionen des Körpers werden nachhaltig reduziert. Dies zeigt sich bei den Messungen an einer niedrigeren mittleren Herzfrequenz, erhöhter Vagusaktivität und besserer Schlafwerte. Entspannte Leistungsfähigkeit und Konzentration anstelle von Überforderung und Überreiztheit stellen sich ein – kurz: Wir fühlen uns stabil und in unserem eigenen Rhythmus zu Hause.

„Sich wohlfühlen und in der eigenen Mitte zu sein, ist ein Zustand, den wir immer wieder anstreben und der uns ausmacht. SBB ist offensichtlich ein trittfester Weg, um in diesen Zustand zu kommen“, sagt Dr. Lohninger zu den Ergebnissen der Studie. Lernen wir also, auf die vergessene Ressource des Feinstoffkörpers zurückzugreifen. So können wir trotz einer anstrengender werdenden Welt innerlich stabil und leistungsfähig bleiben. ■



Zum Weiterlesen:

Ronald Göthert: Entdecke deinen Feinstoffkörper – das Praxisbuch für Schutz und Stärkung der Lebensenergie, Lotos Verlag, 2021



Literatur

1. Lohninger A: Herzratenvariabilität: Das HRV Praxis-Lehrbuch, facultas, 2021.
2. Lohninger A: Einfach gesund: Anleitung zur artgerechten Haltung von Menschen, Cameo Verlag, 2016.

Ronald Göthert

Er ist Autor und Entwickler der Göthert-Methode und Experte im Bereich feinstofflicher Gesundheit. Seine Forschungen, Wissen und 25-jährige Praxistätigkeit bilden die Grundlage für Seminare, Feinstofftherapien und die Subtle-Body-Balance-Weiterbildung für Therapeutinnen und Therapeuten.

