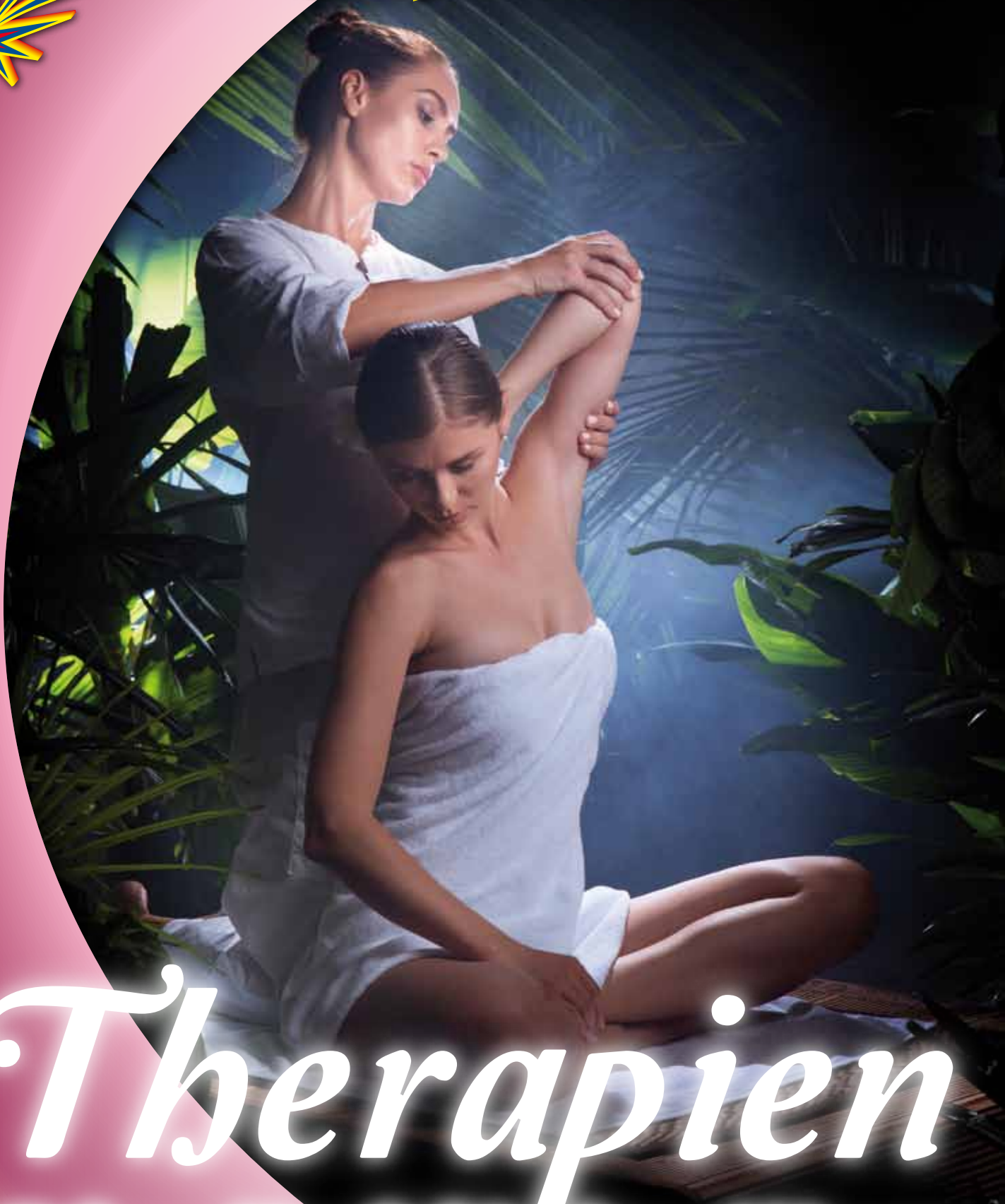


Nr. 5  
2023  
Juni

ZEITSCHRIFT FÜR AKTIVES BEWUSSTSEIN – GESUNDHEIT • THERAPIE • INNERE ENTWICKLUNG

# Pulsar



# Therapien

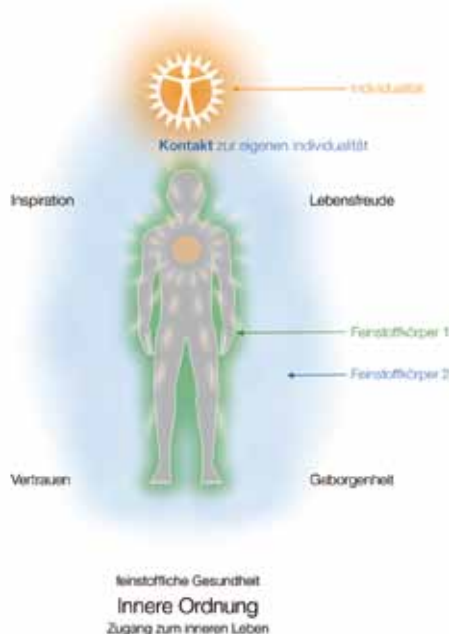
Neue Kraft & altes Wissen

Ronald Göthert

## DIE LEBENSFREUDE WIEDERFINDEN

### Subtle Body Balance nach der Göthert-Methode

Natürliche Lebensfreude, innere Lebendigkeit und Zuversicht – diese Eigenschaften schreiben wir eher der Jugend zu und finden uns oft damit ab, dass sie mit den Jahren schwinden. Vor Kurzem traf ich einen alten Freund, einen emeritierten Professor, bereits im höheren Alter. Er kennt meine feinstoffliche Arbeit und ich habe ihm meine neue Anwendungsform Subtle Body Balance vorgestellt. Kurz darauf rief er mich an und fragte, was ich denn mit ihm gemacht hätte, er hüpfte seitdem lachend und singend durch die Wohnung und bekäme Dinge erledigt wie seit Langem nicht. Er würde so viel Zuversicht in sich erleben – anders, als er es in Bezug auf seine späten Lebensjahre befürchtet hatte. Ein positives Lebensgefühl ist also keine Frage des Alters. Aber was können wir tun, um uns diese innere Lebendigkeit zu bewahren oder sie wiederzuerlangen?



Wie gut der Zugang zu unserer Lebensenergie ist, wird unmittelbar von unserem Feinstoffkörper beeinflusst. Ich habe schon häufig erlebt, dass Menschen zur Quelle ihres inneren Lebens zurückfinden, einzig dadurch, dass sie sich ihres feinstofflichen Körpers bewusst werden. Für die meisten ist es überraschend, wie einfach der Weg zu sich selbst und den eigenen inneren Lebenskräften sein kann. Eigens

dafür habe ich die Anwendung Subtle Body Balance entwickelt – sie ermöglicht diese Bewusstwerdung des eigenen Feinstoffkörpers und lässt sich in verschiedenste Therapien integrieren.

#### WENN DER KONTAKT ZUM INNEREN GESTÖRT IST

Zur Anwendung kommt sie etwa, wenn Menschen spüren, dass sie ihre ursprüngliche innere Lebendigkeit verloren haben. Irgendwann stellen sie fest, dass sich ihr Inneres verdunkelt, das Leben mühsamer und farbloser wird. Sie fragen sich: Wo ist das Lebendige in mir, dieser Funke des Lebens geblieben? Viele Menschen können sich an eine Zeit zurückerinnern, meist in der Kindheit, in der sie noch etwas Warmes und Lebendiges in ihrer Brustmitte gespürt haben. Ein gewisses Urvertrauen in das Leben und die Fähigkeit, Freude ohne Grund zu empfinden. Oft sind es einschneidende Lebensereignisse, die den Kontakt zu unserem Inneren stören oder gar trennen. Wenn Hektik und Reizüberflutung im Alltag die Oberhand gewinnen, passiert es schnell, dass der Kontakt zum eigenen Inneren vernachlässigt wird. Von sich selbst getrennt, fällt es den Menschen schwer, Entscheidungen zu treffen. Es fehlt die innere Orientierung, man findet die Antworten nicht mehr in sich selbst. Viele klagen über kreisende und ängstliche Gedanken. Der Verstand ist auf sich gestellt, völlig überfordert und kommt deshalb nicht zur Ruhe.

Das „innere Altern“, das „Sich-abhanden-Kommen“, lässt sich zurückdrehen. Seit über 30 Jahren erforsche ich diesen Bereich des Menschen, der seit Jahrtausenden etwa in östlichen Philosophien und Kulturen bekannt ist, aber in der westlichen Welt noch kaum Beachtung findet. Die Feinstoffkörper durchdringen und umgeben unseren physischen Körper. Um den Menschen diese Ebene wieder zugänglich zu machen, wende ich eigens entwickelte therapeutische Ansätze an, die die feinstofflichen Schichten von Belastungen und Verletzungen befreien.

#### ALS WÜRDE EIN SCHALTER UMGELEGT

Die Anwendung von Subtle Body Balance widmet sich der Schicht, die den physischen Körper bis in etwa 15 cm



Entfernung umgibt und durchdringt. Sie ist in der Yoga-Philosophie als Pranamaya Kosha oder Energiehülle bekannt, denn in ihr ist unsere Lebensenergie zu finden. Ich verwende gerne den Begriff „feinstofflich,“ weil dieser Teil von uns durchaus stofflich und haptisch erfahrbar ist. Um diese Erfahrbarkeit geht es bei Subtle Body Balance. In dem Augenblick, wo der Patient diese feinere Schicht mit der Hand ertastet, spürt er sich selbst und findet in seine Mitte zurück. Oft ist es, als würde ein Schalter umgelegt. Ein verbessertes Wohlempfinden und eine veränderte Lebensperspektive stellen sich ein. Lebenskräfte werden freigesetzt und eine Vielzahl an positiven Prozessen in Gang gesetzt. Wie bei meinem anfangs erwähnten Freund.

## WIE LÄUFT DIE ANWENDUNG AB?

Zuerst gibt es eine kleine Einführung in das Thema Feinstoffkörper und feinstoffliche Gesundheit. Hier gibt es oft schon die ersten „Aha-Momente“, denn feinstoffliche Erfahrungen kennen wir alle: Wir weichen beispielsweise zurück, wenn uns eine Person, die uns unangenehm ist, zu nahekommt. Oder wir erleben, dass sich in bestimmten Situationen etwas in uns zusammenzieht. Diese Wahrnehmungen sind in den meisten Fällen Reaktionen unseres Feinstoffkörpers. Ist dieser in einem schlechten Zustand, bringen uns Stressoren von außen schnell aus dem Gleichgewicht. Der Feinstoffkörper ist aber auch die Ebene unseres unmittelbaren Wohlempfindens und reagiert sehr schnell auf Zuwendung.

So ist der nächste Schritt, den Patienten anzuleiten, den feinstofflichen Körper mit der Hand zu ertasten. Die flache Hand wird von der Seite im Abstand von etwa 15 cm achtsam zur Brustmitte geführt und die Empfindung an der Hand beobachtet: etwas Warmes und Wattiges, ein prickelnder Widerstand oder ein kühler Hauch. Die Beschreibungen können recht unterschiedlich ausfallen, da sich die individuellen Feinstoffkörper, besonders im vernachlässigten Zustand, ziemlich unterscheiden.

## EIN GEFÜHL VON GEBORGENHEIT UND ZUVERSICHT

Es folgt eine rund 20-minütige Anwendung auf der Liege. Dabei wird der Feinstoffkörper mit der Hand des Therapeuten von Kopf bis Fuß abgetastet und aktiviert, ohne dass dabei der physische Körper berührt wird. Meist spüren die Menschen diese „kontaktlose Berührung“ ganz genau, – sie bekommen ein erweitertes Bewusstsein von einem vergessenen Teil von sich. Eine tiefe Entspannung tritt ein, während der Feinstoffkörper durch die Aufmerksamkeit aufblüht und sich wohligh ausdehnt. Die Menschen beschreiben das oft als ein lebendiges Wärmepolster um den ganzen Körper. Mit der gezielten Aufmerksamkeit für den Feinstoffkörper geht meist eine sofortige Verbesserung des eigenen Wohlbefindens einher. Herzratenvariabilitätsmessungen belegen den positiven Effekt auf das vegetative Nervensystem.

Ist ein Mensch von sich selbst getrennt, kann er bei bester Gesundheit sein, von wohlwollenden Menschen umgeben und materiell versorgt – und sich doch vom Leben abgeschnitten fühlen. Ebenso ist es möglich, trotz schwierigster Lebensumstände oder einer lebensbedrohlichen Krankheit ein Erleben voller Geborgenheit und Zuversicht in sich zu tragen. Der Mensch ist so viel mehr als sein physischer Körper. Wenn wir mit diesem „Mehr“ in Verbindung leben, verlieren die äußeren Gegebenheiten ihre Bedeutung. Die Wahrnehmung unseres Feinstoffkörpers ist ein freudvoller und leichter Weg, die eigene Lebendigkeit zu spüren und wieder bei sich selbst anzukommen. ■

### Literatur:

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

### Zum Autor:

Ronald Göthert ist Feinstofftherapeut, Forscher, Autor, Dozent und Entwickler der Göthert-Methode und von Subtle Body Balance.  
[www.goethert-methode.de](http://www.goethert-methode.de)  
Telefon: +49 (0)331 88 720 780.

