

## Was die Augen nicht sehen

- Eine alternative Sicht auf den Rückenschmerz
- Hochsensibilität – wenn das Leben anstrengend wird
- Ein Zugang zum inneren Wissen



# Eine alternative Sicht auf den Rückenschmerz

Frei von Rückenschmerzen – das wäre für viele eine glückliche Prognose. Akute oder chronische Rückenschmerzen sind längst eine Volkskrankheit, unter der rund 80 Prozent der Deutschen zumindest zeitweise leiden. Bis zu 85 Prozent der Rückenschmerzen lassen sich aber nicht diagnostizieren – die Ärzte können für den Schmerz keine Ursache finden. Das sollte für den Leidenden kein Grund zur Resignation sein, meint Ronald Göthert, der bereits seit den 90er Jahren die Zusammenhänge zwischen der inneren Ordnung, den feineren Schichten und dem Wohlbefinden des Menschen erforscht. In seinem Buch „PRO Rücken“ bietet Ronald Göthert eine alternative Sicht auf den Schmerz und gibt wertvolle Tipps für einen schmerzfreien Rücken.

## Interview mit Ronald Göthert

**Herr Göthert, wenn bei fast 85 Prozent der Rückenschmerzen die Ärzte keine eindeutige Ursache finden, obwohl die Betroffenen ständig oder immer wieder unter starken Schmerzen leiden – was könnte das bedeuten?**

**Ronald Göthert:** Für die Betroffenen bedeutet das meist, dass Sie eine Odyssee durch die Medizin unternehmen, oft ohne eine Lösung für ihr Leiden zu finden. Laut Statistik sollen Rückengeplagte durchschnittlich acht verschiedene Ärzte aufsuchen.

Die Häufigkeit der nicht diagnostizierbaren Rückenschmerzen deutet stark darauf hin, dass es eine andere Art von Schmerz gibt. Diese Art des Schmerzes fühlt sich zwar körperlich an, wird aber nicht direkt durch körperliche Ursachen ausgelöst.

**Wenn der Schmerz keine körperliche Ursache hat, was kann ihn dann auslösen?**

**Ronald Göthert:** Es ist wichtig zu verstehen, dass Schmerz nicht ohne Grund entsteht. Jeder Schmerz ist ein Signal dafür, dass etwas nicht in Ordnung ist. Es gibt eine andere, feinere Ebene des Menschen, die auch verletzbar ist und Schmerzen empfinden kann. Wie die Ergebnisse meiner Forschung und Praxistätigkeit zeigen, ließen sich viele Rückenprobleme leicht erklären, lösen und vermeiden, wenn Wirksamkeiten auf der feineren Ebene des Menschen einbezogen würden.

**Können Sie das präzisieren?**

**Ronald Göthert:** Natürlich. Wer kennt das nicht, diese inneren Schmerzen, die wir körperlich spüren, wenn man

einen geliebten Menschen verliert oder verbal angegriffen wird. Diese Schmerzen zeigen, dass der Mensch nicht nur aus Haut und Knochen besteht. Es gibt neben dem Physischen die feineren Schichten des Menschen – die den physischen Körper umgeben und durchdringen. Diese feineren Schichten haben eine eigene Anatomie und eine feinstoffliche Wirbelsäule. Bei Menschen, die unter Rückenproblemen leiden, ist sehr häufig die feinstoffliche Wirbelsäule verengt oder ganz blockiert. Dort staut sich dann die Energie und steht an anderer Stelle nicht zur Verfügung. Die innere Ordnung ist gestört. So betrachtet wundert es nicht, dass viele Menschen mit Rückenbeschwerden auch über Erschöpfung und einen Abfall ihrer Leistungsfähigkeit klagen.

**Was stört die innere Ordnung, wie kommt es zum Schmerz? Haben Sie auch ein Beispiel dafür?**

**Ronald Göthert:** Es sind unterschiedliche Lebenssituationen, die innere Unordnung hervorrufen und zu Schmerz führen können. Ob es ein Schock, eine Narkose, belastende Gespräche oder andere negative Ereignisse sind, merkt man oft nicht sofort. Wenn wir einen Schmerz im Rücken verspüren, gehen wir allgemein davon aus, die Ursache läge in der Situation begründet, in der wir den Schmerz erstmals bemerkten. Wir meinen, der Schmerz steht im direkten Zusammenhang mit beispielsweise dem schweren Koffer, den wir eben angehoben haben. Tatsächlich könnte aber ein vorausgegangener heftiger Streit ursächlich sein. Im Augenblick des Kofferanhebens war die innere Anspannung aus dem Streit noch gegenwärtig und führte deshalb zum Schmerz. Tragisch ist, dass dieser Schmerz dauerhaft bleiben kann.

### Gibt es eine Möglichkeit, Abhilfe zu schaffen?

**Ronald Göthert:** Die gute Nachricht ist, dass es für diese Schmerzproblematik oft eine einfache Lösung gibt. Mit der Göthertschen Methode können Feinstoffspezialisten bei der Untersuchung Blockaden in den feineren Schichten aufspüren und sie lösen.

### Wie macht sich das dann bemerkbar? Spürt der Betroffene sofort eine Verbesserung?

**Ronald Göthert:** Häufig spürt er sofort eine Erleichterung. Manche erzählen aber auch erst Stunden oder Tage später von der Wirkung. Die Menschen berichten uns nach der Behandlung häufig über die Rückkehr von Lebensenergie und Lebensperspektive und dass ihr Rückenschmerz plötzlich zurückgegangen oder ganz und dauerhaft verschwunden sei. Ein deutliches Zeichen dafür, dass eine Blockade an der feinstofflichen Wirbelsäule den Schmerz und die Bewegungseinschränkung im Rückenbereich verursacht hat.

### Sie haben eine Studie zu dieser Thematik gemacht. Wie kamen Sie darauf?

**Ronald Göthert:** Jahrelang kamen die Menschen nicht ursächlich wegen Rückenschmerzen, sondern wegen Erschöpfung, innerer Unruhe und Perspektivlosigkeit zu mir in die Praxis oder auch zu Menschen, die ich ausgebildet hatte. Bei der feinstofflichen Untersuchung zeigten sich dann deutliche Blockaden in den feineren Schichten, die gelöst werden konnten. Für viele der Betroffenen löste die Behandlung gleichzeitig ihr Rückenproblem. Das brachte mich auf die Idee, eine Erfahrungsstudie zu Rückenproblemen durchzuführen.

### Wie kann man sich diese Studie vorstellen?

**Ronald Göthert:** Die Behandlungen während der Rückenstudie fanden in Form von „finewell Vital Anwendungen“ als feinstoffliche Unterstützung statt. Sie wurden von sechzehn ausgebildeten Feinstoffpraktikern durchgeführt. Mit dieser Behandlungsform wird in den feineren Schichten des Menschen das Ordnungsprinzip unterstützt, damit sich feinstoffliche Blockaden lösen und ein Zustand der inneren Ordnung eintreten kann.

### Was ergab sich aus der Studie?

**Ronald Göthert:** Das Ergebnis dieser Studie mit 78 Teilnehmern zeigt die verblüffende Wirkung der „finewell Vital Anwendungen“.<sup>1</sup> Insgesamt 94 Prozent der Teilnehmer berichteten direkt nach Abschluss der Anwendungen, dass ihre Schmerzen im Rücken- und Schulterbereich abgenommen hätten. Sechs Monate später hatten 27 Prozent der Teilnehmer gar keine Schmerzen mehr und bei 36 Prozent war die Bewegungseinschränkung komplett verschwunden. Nahezu alle Teilnehmer sprachen von einem Mehr an Lebensqualität mit erholsamem Schlaf und mehr Energie. Die Lösung von Blockaden an der feinstofflichen Wirbelsäule durch die Anwendungen bewirkte also, dass die

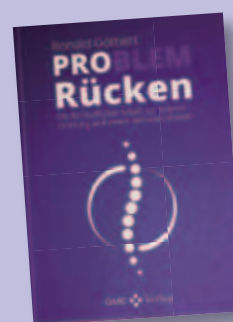


Energie wieder frei fließen konnte und dem Menschen für andere Aufgaben zur Verfügung stand. Ein Zusammenhang, der weiter untersucht wird.

### Sie haben erst kürzlich zu dieser Thematik ein Buch veröffentlicht. Bewahrt es uns vor Rückenschmerzen?

**Ronald Göthert:** Das Buch „PRO Rücken“ ist für viele Leser sicher eine erste Begegnung mit den feineren Schichten des Menschen. Ich denke aber, dass es die Leser durch viele Beispiele verständlich an diese neue Thematik heranführt. Ich gebe darin auch Erklärungen zu Ursachen und Wirkung einer gestörten inneren Ordnung. Das Wissen um diese Zusammenhänge macht es leichter, unsere innere Ordnung zu spüren und zu bewahren – für einen schmerzfreien Rücken.

.....  
*Feinstoffspezialisten, die in Ihrer Nähe nach der beschriebenen Methode arbeiten, finden Sie unter:*  
*[www.feinstoffpraxen.de](http://www.feinstoffpraxen.de)*  
.....



### Ronald Göthert

PRO Rücken –  
Mit feinstofflicher Arbeit zur inneren Ordnung und einem befreiten Rücken

ISBN: 978-3-942479-02-8,  
GME Verlag, 144 Seiten,  
€ 17,90 [D] € 18,40 [A]

Im Buchhandel oder unter [www.gme-verlag.de](http://www.gme-verlag.de) erhältlich.

<sup>1</sup> Medizinische Daten wurden bei der Studie nicht erhoben. Rechtlicher Hinweis siehe Seite 14.





# Was die Augen nicht sehen

## Eine erweiterte Art der Wahrnehmung

*Wie viele Menschen, Autos, Geschäfte usw. habe ich bei einer halbstündigen Fahrt durch die Stadt gesehen? Und wie viel davon ist mir bewusst geworden?* Diese Fragen lassen sich gegenüber jeder Wahrnehmung stellen. Und sie zeigen, wie wenig von den wahrgenommenen Eindrücken ins Bewusstsein kommt.

Wie ist es mit anderen Eindrücken, die neben den bekannten Sinneswahrnehmungen auch aufgenommen werden? Beim Betreten eines Raumes, den wir gut zu kennen meinen, stellt sich z.B. das Empfinden ein, irgendetwas sei verändert. Die Augen prüfen blitzschnell die bekannte Einrichtung, ohne eine Abweichung feststellen zu können. Ist mit dieser kurzen Überprüfung die Suche zu Ende, dann bleibt die feinere Wahrnehmung unbeachtet und gerät möglicherweise in Vergessenheit. Geben wir uns jedoch noch nicht zufrieden, kann diese Art der Wahrnehmung bewusster werden: Ist es die Stimmung in dem Raum? Hängt etwas in der Luft? Es ist ein Eindruck, der außerhalb der bekannten Sinneswahrnehmungen liegt. Dennoch ist er für viele Menschen ganz real und greifbar.

Ebenso kann es die Äußerung eines Gesprächspartners sein, während der sich eine leise Beklemmung einstellt. Hängt sie mit dem Inhalt der Aussage zusammen? Oder mit der Art seines Sprechens? – Ob es ein inneres Zurückweichen oder ein leiser Druck, ein Gefühl der Beklemmung ist: Diese Wahrnehmung kann als eine Reaktion der feineren Schichten des Menschen verstanden werden.

Diese feineren Schichten, die den physischen Körper des Menschen durchdringen und umgeben, haben eine eigene Wahrnehmungsfähigkeit, wie die über 25-jährige Erfahrungswissenschaft von Ronald Göthert zeigt. Sie können Eindrücke aufnehmen, die über die bekannten Sinneswahrnehmungen hinausgehen und so zusätzliche Informationen liefern.

### Belastung oder Chance

Die Reflexe und Reaktionen der feineren Schichten können mehr oder weniger bewusst wahrgenommen werden. Menschen, die eine höhere Sensibilität haben,

scheinen diese vielfach besonders deutlich zu erleben. Hochsensiblen Personen (Highly Sensitive Person) – ein von Elaine Aron, Psychotherapeutin in Kalifornien, geprägter Begriff<sup>1</sup> – wird u. a. zugesprochen:

- ausgeprägte subtile Wahrnehmung,
- erhöhte Schmerzempfindlichkeit,
- psychosoziale Feinwahrnehmung (Befindlichkeiten, Stimmungen und Emotionen anderer Menschen werden leichter und detaillierter erkannt),
- stärker beeinflussbar durch Stimmungen anderer Menschen zu sein.<sup>2</sup>

In Tests, mithilfe derer sich Personen vielfach selbst dem Phänomen Hochsensibilität zuordnen, werden weitere Eigenschaften genannt:

- voraussehen zu können, ob sich eine Situation zum Guten oder Schlechten entwickelt,
- ein Gespür dafür zu haben, ob andere Menschen das sagen, was sie denken.<sup>3</sup>

Die genannten Punkte stellen an sich Fähigkeiten dar, die grundsätzlich positiv erscheinen, ja, sogar einen Nutzen für das Leben haben können. Dennoch werden sie von denjenigen, die sich als hochsensibel empfinden, häufig als Belastung erlebt. Laut Literatur soll sich fast die Hälfte von ihnen (46 Prozent) weniger Empfindsamkeit wünschen.<sup>4</sup> Wenn andere Menschen – bildlich gesprochen – eher eine seelische Hornhaut in Bezug auf derartige Eindrücke haben, ist es bei hochsensiblen Menschen oft wie eine wundgescheuerte Haut, der jede Berührung schmerzt. Wie dieses „Wundsein“ sich regenerieren und eine vergleichsweise „heile Haut“ entstehen kann, sodass Sensibilität nicht mehr als Belastung erlebt wird, beschreibt Beate-Maria Kämper in ihrem Beitrag „Wenn das Leben anstrengend wird“ auf Seite 6.

1 Aron, E. N. & Aron, A. (1997). Sensory-Processing Sensitivity and Its Relation to Introversion and Emotionality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, S. 345–368.

2 <https://de.wikipedia.org/wiki/Hochsensibilitat>, 6. Juni 2017

3 <http://www.hochsensibelepersonen.com/>, 6. Juni 2017

4 Georg Parlow (2015). *Zart besaitet*. 4. neu überarbeitete Auflage, S. 78.

## Auf die eigene Wahrnehmung vertrauen

Vielleicht darf erst noch gelernt werden, mit diesen Fähigkeiten umzugehen, damit sie positiv genutzt werden können und nicht als Belastung wirken. Ob es beispielsweise die Fähigkeit ist, erspüren zu können, wer anruft, wenn das Telefon klingelt, wie es Menschen mit erhöhter Sensibilität nachgesagt wird, oder zu merken, wenn es jemandem schlecht geht, um sich genau dann zu melden, wenn der andere Aufmunterung braucht.<sup>5</sup> Oder, wie oben genannt, das Voraussehen, wie eine Situation sich entwickeln wird. Oder ein klares Gespür dafür zu haben, ob das Ausgesprochene der Wahrheit entspricht oder nicht. Das Leben zeigt, dass diese Eindrücke oft genug mit der äußeren Wirklichkeit übereinstimmen – also durchaus als *normal* angesehen werden können. Dieses Erleben der feineren Wahrnehmung wird von vielen, auch von „normal sensiblen“ Menschen beschrieben. Wie aber lassen sich diese Erfahrungen einordnen und verstehen?

Werden die feineren Schichten des Menschen, die genauso real sind wie die physische Wirklichkeit, in die Betrachtung miteinbezogen, finden diese Wahrnehmungen eine Erklärung. Aus den Forschungen von Ronald Göthert, der sich seit Jahrzehnten mit diesen Zusammenhängen auseinandersetzt, wird deutlich: Es gibt eine Ebene, auf der wir – auch über räumliche Entfernung hinweg – voneinander wissen und folglich die Kommunikation schon vor dem Klingeln des Telefons mitbekommen können. Sie wird als feinstoffliche Ebene bezeichnet. So kann auch folgerichtig von einer feinstofflichen Kommunikation auf dieser Ebene gesprochen werden. Auf ihr liegt gewissermaßen alles offen, und wir können demzufolge, wenn wir eine entsprechende Wahrnehmungsfähigkeit auf dieser Ebene erworben haben, auch wahrhaftige und unwahrhaftige Äußerungen erkennen und voneinander unterscheiden – so wie für einen sehenden Menschen normalerweise die Farben Rot und Grün unterscheidbar sind.

Unsere feineren Schichten liefern uns also wie in den genannten Beispielen täglich viele Informationen, die jedoch unterschiedlich klar ins Bewusstsein treten. Die Frage ist: Wie lassen sich diese Informationen so klar wahrnehmen, dass sie keine Belastung mehr darstellen?

## Die Befähigung nutzen

Ein Vergleich sei hier genannt: Ein musikalischer Laie kann sich in einem Konzert an der Musik erfreuen oder sich auch von den vielen Tönen verwirrt und sich von dem Klang eines großen Orchesters überwältigt fühlen. Wer mit den einzelnen Instrumenten und ihren unterschiedlichen Klangfarben schon etwas vertrauter ist und musikalische Themen wiedererkennt, wird das Konzert bewusster genießen können. Er kann erleben, worüber die Musik eine traurige oder heitere Stimmung oder andere Gefühle auszulösen vermag.

Wer jedoch in einem Orchester aktiv mitspielt, hat durch jahrelanges Üben gelernt, wie er mit dem Instrument die richtigen Töne und die entsprechende musikalische Stimmung zum Ausdruck bringen kann. Dazu musste er auch viele Gesetzmäßigkeiten der Musik (wie Harmonielehre, Rhythmusgefühl und anderes) erlernen, um sie zu beherrschen.

Durchaus vergleichbar ist es mit den Wahrnehmungen auf feinstofflicher Ebene: Sie können faszinieren oder auch verwirren und überwältigen, solange die Zusammenhänge noch nicht bekannt sind. Werden diese zunehmend bewusst, bekommen die feineren Wahrnehmungen einen Sinn. Sie geben eine Orientierung im Leben. Wenn in einem weiteren Schritt die Gegebenheiten auf feinstofflicher Ebene erlernt werden, wächst die Fähigkeit, mit diesen feineren Wahrnehmungen bewusst umzugehen. Es entsteht die Möglichkeit, das eigene Leben unter Einbeziehung der feinstofflichen Ebenen aktiv selbst zu gestalten.

Statt die Wahrnehmungen auf feinstofflicher Ebene als eine Last erleben zu müssen, können sie zu einer wunderbaren Befähigung für das Leben werden, die der einzelne Mensch nicht mehr missen möchte.

von Reiner Marks



<sup>5</sup> Parlow, S. 29 f.



# Hochsensibilität - wenn das Leben anstrengend wird

von **Beate-Maria Kämper**

Feinstoffberaterin NDGM

Hochsensible Menschen, die Hilfe bei mir in der Feinstoffberatung suchen, beschreiben ihre Situation oft in dieser Weise: „Ich fühle mich häufig verschiedensten Situationen so ausgeliefert, fühle mich schutzlos“, „Wenn ich mit vielen Menschen zusammen bin, ertrage ich das nicht gut, es wird mir zu viel“ oder „Weil mich die Menschen anstrengen, bleibe ich lieber allein und gehe selten hinaus“.

Sie leiden unter der für sie anstrengenden Umwelt, aber auch unter einem Rückzug, der sie vom Leben isoliert, und unter dem mangelnden Verständnis der Mitmenschen. So wird ihnen beispielsweise vielfach Überempfindlichkeit nachgesagt: „Jetzt stell' dich mal nicht so an!“

Betrachte ich die feineren Schichten der Menschen, bekomme ich sehr oft Erklärungen, warum hochsensible Menschen viele Situationen als *unerträglich und kaum machbar* erleben. Denn feinere Schichten umgeben und durchdringen den physischen Körper und haben einen maßgeblichen Einfluss auf das Wohlbefinden des Menschen. Man kann die feineren Schichten auch als Feinstoffkörper oder Energiekörper bezeichnen.

Wenn sich diese feineren Schichten in einer gewissen inneren Grundordnung befinden, so erleben wir Ruhe, Kraft, aber auch einen natürlichen Schutzraum, in dem wir uns geborgen fühlen – äußere Einflüsse bedrängen und belasten uns dann nicht so sehr.

Durch bestimmte Lebenssituationen können sich die feineren Schichten verdichten, Unordnung kann ent-



stehen, was wir sofort spüren: Jeder kennt z. B. die innere Erschütterung, wenn man angeschrien wird oder eine Schocksituation durchlebt. Erinnern Sie sich noch, wie sich das anfühlt? Vermutlich ist für Sie ein Schmerz erinnerbar. Aber was schmerzt da?

Betrachtet man die feineren Schichten, erlebt man, dass hier durch das Anschreien etwas geschieht: Es ist wie eine Erschütterung, durch die auch etwas Fremdes eindringen kann, was eigentlich nicht zu uns gehört. Dadurch wird der durchlässige Fluss in den feineren Schichten gestört und es entsteht eine Blockade.

Jedes Mal, wenn so etwas geschieht, werden diese feineren Schichten verdichtet und fester. Wir spüren das real als Belastung, als Enge. Man sagt nach so einem Ereignis ja auch manchmal: *Das hat mich sehr verletzt*. Betrachtet man die feineren Schichten stimmt diese Aussage durchaus.

So kann durch verschiedene Lebenssituationen Unordnung in den feineren Schichten entstehen.

Ich beobachte in meiner Praxis, dass Personen, die sich als hochsensibel bezeichnen, eine höhere Wahrnehmungsfähigkeit dieser feineren Schichten zu haben scheinen. Sie erleben sofort, wenn der gleichmäßige Fluss







in den feineren Schichten gestört wird. Dies kündigt sich durch einen Druck auf der Brust, durch Unruhe oder Anspannung an und geht dann, wenn die Störung eindringlicher wird, in Stress, Genervtheit und Erschöpfung über. Sobald sich die Störung in den feineren Schichten als Blockade festsetzt, führt dies häufig zu Ängsten, Verzweiflung und Überforderung.

In der Folge ist der natürliche Schutz nicht mehr gegeben, die Einflüsse aus der Umgebung können stärker einwirken und gewissermaßen *unter die Haut geben*. In diesem Zustand der Überempfindlichkeit meinen Menschen, die unter den Belastungen durch ihr Umfeld leiden, dass die Hochsensibilität das Problem sei. Letztlich ist es aber nicht die Sensibilität, unter der sie leiden, sondern es sind die Auswirkungen der inneren Unordnung.

### Wir spüren auch die Last der anderen

Mit den physischen Sinnen nimmt man den eigenen physischen Körper und den anderer Menschen wahr. In ähnlicher Weise ist es uns Menschen möglich, die feineren Schichten sowohl bei uns selbst, als auch bei anderen Menschen wahrzunehmen. Aus diesem Grund kann man auch

die feinstofflichen Blockaden der Menschen aus dem Umfeld spüren. Hochsensible Menschen scheinen das oft sehr deutlich zu empfinden.

Diese Menschen berichten mir z.B. „Ich habe das Gefühl, ständig die Ängste, die Traurigkeit oder die Unruhe anderer Menschen so stark zu spüren. Das strengt mich an. Oft fühle ich mich dann auch so.“ – Hier spüren Menschen die Qualität der feinstofflichen Blockade des anderen Menschen.

Oder: „Manchmal habe ich das Gefühl, vor einer festen Wand zu stehen, wenn ein Mensch sich mir nähert.“ – Diese Aussage beschreibt, wie die ungeordnete, verdichtete Substanz der feineren Schichten erlebt wird.

Solche Situationen stellen eine Anforderung an die eigenen feineren Schichten dar, ähnlich, wie es eine Anforderung an den physischen Körper ist, auf eine längere Wanderung zu gehen. Hat der Körper jedoch mit einer Verletzung oder Krankheit zu tun, wird die Wanderung eine kaum erträgliche Situation sein. Vergleichbar ist dies mit Folgendem: Durch die eigene Biographie können in den feineren Schichten Blockaden entstanden sein, die für jeden Menschen an sich schon eine schwere Belastung darstellen. Wenn man dann aber noch die feinstofflichen Blockaden anderer Menschen, oder in Räumen und an Orten verstärkt wahrnimmt, kann dies dazu führen, dass die gegenwärtigen Anforderungen kaum auszuhalten sind und das Gefühl entsteht: *Das schaffe ich jetzt nicht auch noch.*

Für viele Menschen gehört diese eingeschränkte Lebensqualität zum Leben dazu: Es ist für sie normal, genervt, erschöpft, angespannt oder gar überfordert durch das Leben zu gehen. Aber fände man es normal, wenn der physische Körper z. B. mit einem Dauerknieschmerz zu tun hätte? Wir würden uns schnell um die Heilung kümmern oder es erst gar nicht so weit kommen lassen.

### Ein Weg zu mehr innerer Stabilität

Durch meine Ausbildung nach der Göthertschen Methode und meine achtjährige Praxiserfahrung kann ich sagen: Je geordneter die feineren Schichten nach den feinstofflichen Unterstützungen sind, umso mehr

entsteht ein sogenannter natürlicher Schutz. Die Menschen fühlen sich mehr eins mit sich selbst, erleben innere Ruhe und fühlen sich weniger von den Einflüssen der Umwelt bedrängt. So können viele Lebenssituationen dann entspannter erlebt, ruhiger damit umgegangen und auch gemeistert werden. Lebensfreude und Schaffensfreude treten an die Stelle des bisherigen Rückzugs.

Hochsensible Menschen erleben durch ihre Fähigkeit, feinstofflich viel zu spüren, die Auswirkungen feinstofflicher Blockaden sehr deutlich. Aber auch beim Ordnungsprozess in den Feinstoffberatungen sind diese Menschen oft sehr erstaunt, wie viel sie während der feinstofflichen Unterstützung miterleben: „Es kribbelt überall“; „ich erlebe jetzt einen Schwall durch den ganzen Körper“; „es fühlt sich an, als ob etwas wegzieht“; „überall bewegt sich etwas, obwohl Sie mich nicht berühren – was ist das?“

Es ist eine bewegende Erfahrung für hochsensible Menschen, dass sie Antworten auf ihre Fragen erhalten und bewusst spüren, dass etwas in den feineren Schichten geschehen kann. Sei es, weil sie in Unordnung kommen oder sei es, dass wieder mehr innere Ordnung entsteht. Hilfreich ist es für diese Menschen, zu erfahren und selbst zu erleben, dass es Erklärungen gibt, dass Veränderungen möglich sind und sie sich nicht mehr ausgeliefert oder schutzlos fühlen müssen.

So kam kürzlich eine Rückmeldung von einer hochsensiblen Person nach dem Beratungszyklus: „Ich fühle mich so seltsam unangreifbar. Das ist für mich doch ungewohnt, aber sehr angenehm!“



# Die innere Ordnung

## Grundlage unserer Lebensqualität

### Was bedeutet die innere Ordnung?

Die innere Ordnung sollte für uns Menschen ein normaler Grundzustand sein, mit einem hohen Maß an Lebensqualität. Grundgefühle wie Lebensfreude, Tatkraft, Zuversicht und Vertrauen resultieren nicht nur aus äußeren Gegebenheiten, sondern sie sind Eigenschaften, die uns Menschen grundsätzlich zur Verfügung stehen.

### Wodurch entsteht innere Unordnung?

Verschiedene Lebensereignisse können innere Unordnung verursachen. Innere Unordnung kann durch eine Schocksituation wie durch einen Unfall, erlittene Gewalt, den Tod eines nahen Menschen oder Trennung ausgelöst werden. Auch belastende Gespräche, langanhaltende Stresssituationen, Krankheiten oder Operationen können die innere Ordnung stören. Eine belastende Lebensweise (z. B. bei Alkoholmissbrauch oder Drogenkonsum) oder das Verhalten im Alltag (z. B. Unwahrhaftigkeit) können ebenso eine innere Unordnung hervorrufen.

### Wo findet die innere Unordnung statt?

Die innere Unordnung findet in den feineren Schichten des Menschen statt. In diesen feineren Schichten können Störungen, Verletzungen und Blockaden entstehen – daraus folgt ein Zustand von innerer Unordnung.

### Was sind die „feineren Schichten“ des Menschen?

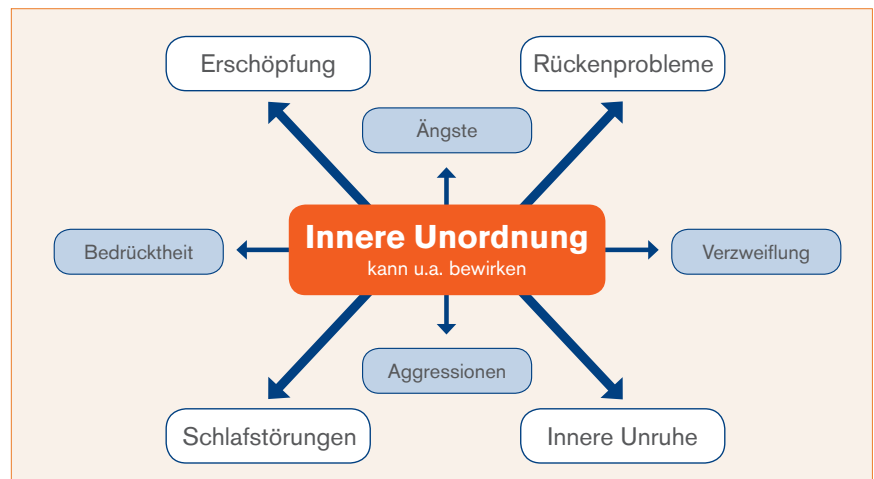
Der Mensch besteht nicht nur aus Haut und Knochen: Der physische Körper des Menschen ist auch von feineren Schichten durchdrungen und umgeben. Diese Schichten sind von ihrer Beschaffenheit feiner als der grobstoffliche Körper und können deshalb auch als *feinstofflich* bezeichnet werden. Die feinstofflichen Schichten des Menschen können dennoch ertastet und untersucht werden, haben ein eigenes Sensorium sowie eine eigene Schmerzempfindung. Diese feineren Schichten weisen eine eigene Anatomie auf, u. a. bestehend aus Chakren, Energiepunkten und einer feinstofflichen Wirbelsäule

### Wie fühlt es sich an, wenn innere Unordnung entsteht?

Während innere Unordnung entsteht, geht dies meist mit einer feinstofflichen Schmerzempfindung einher, die für den Menschen oft nicht leicht zuzuordnen ist. Erste Anzeichen können stockender Atem, Druck auf der Brust und ein Gefühl der Enge sein. Darauf folgt meist ein Gefühl von Stress. In gewissen Situationen wird zum Beispiel gesagt: *Da ist etwas in mich hineingefahren, da bin ich richtig zusammengezuckt*. Oder: *Ich war wie gelähmt, kurzzeitig kopflos, außer mir; völlig erschrocken*. Das sind Hinweise darauf, dass im Feinstofflichen eine Blockade entsteht. Kurz darauf, wenn die innere Unordnung eingetreten ist, sagen Menschen: *Ich bin durch den Wind, innerlich zusammengefallen, oder gar zusammengebrochen, innerlich abwesend, neben mir stehend*. Diese Empfindungen haben auf der feineren Ebene eine Realität, die so ernst zu nehmen ist wie eine Verletzung des physischen Körpers.

### Welche Folgen kann die innere Unordnung für den Betroffenen haben?

Die innere Unordnung kann verschiedenste Probleme und Beschwerden beim Menschen auslösen:





### Was geschieht dabei in den feineren Schichten?

In den feineren Schichten entstehen Blockaden, die die innere Ordnung beeinträchtigen, hauptsächlich durch zwei verschiedene Vorgänge:

- Wenn sich etwas aus den eigenen feineren Schichten löst.
- Wenn etwas Fremdes in die eigenen feineren Schichten gelangt.

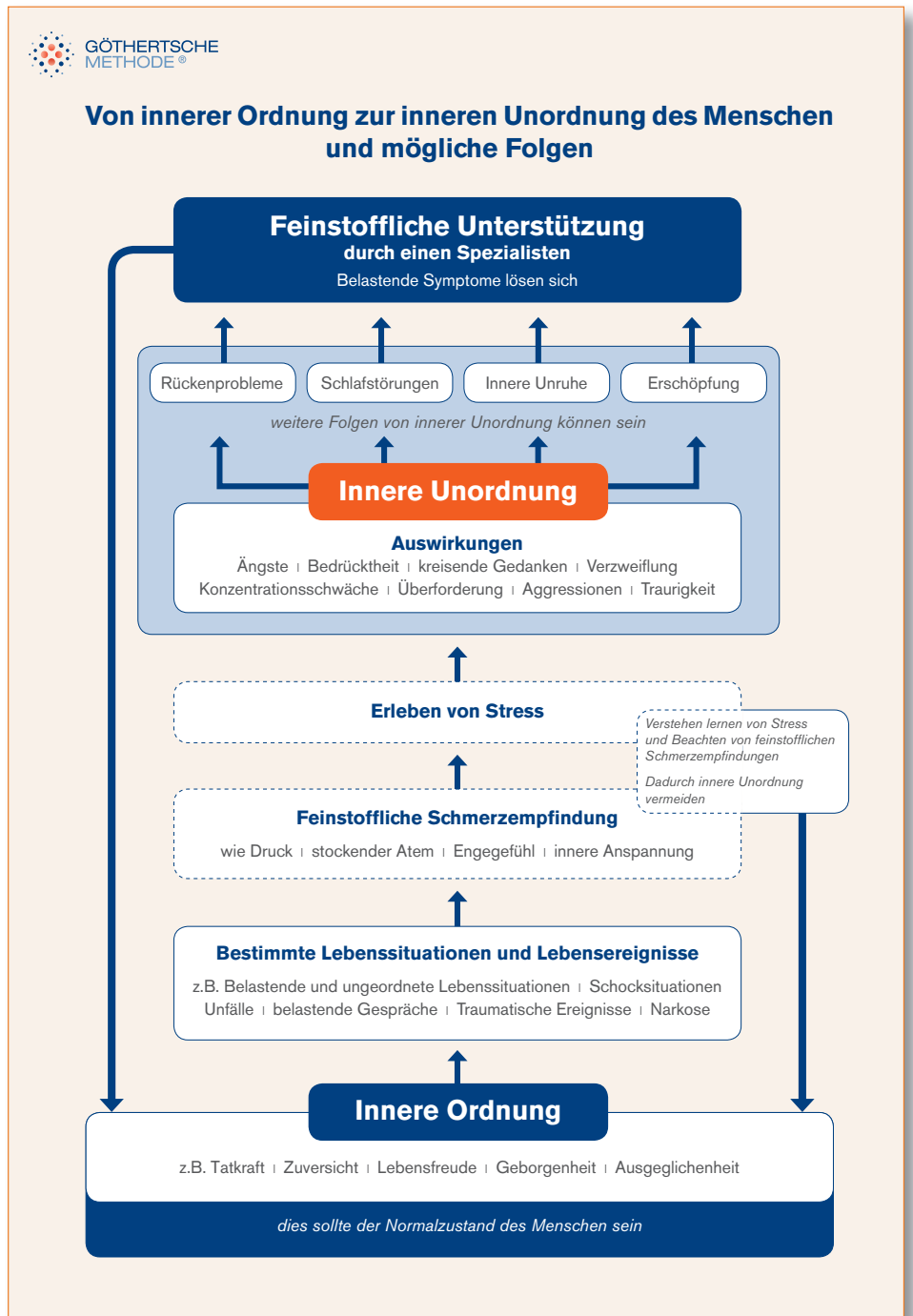
Durch die Blockaden verdichten sich die feineren Schichten. Darüber hinaus kann der Energiefluss an der feinstofflichen Wirbelsäule zum Stocken oder gar zum Erliegen kommen, was wiederum weitgehende Folgen nach sich ziehen kann.

### Wie kann die innere Ordnung wiederhergestellt werden?

Bei kleineren Störungen regeneriert sich die innere Ordnung oft von selbst. Dafür sorgt das feinstoffliche Ordnungsprinzip im Menschen. Bei größeren Blockaden ist meist eine Unterstützung von außen erforderlich. Durch eine feinstoffliche Unterstützung von einem Spezialisten können Blockaden in den feineren Schichten gelöst werden. Belastende Symptome, die durch die innere Unordnung entstanden sind, klingen in der Folge meist ab. Der Normalzustand des Menschen, verbunden mit Lebensfreude, Tatkraft, Geborgenheit und Zuversicht, kann wieder einkehren.

### Wie arbeiten Feinstoffspezialisten nach der Göthertschen Methode?

Die feinstoffliche Unterstützung findet auf einer Liege statt. Ohne Berührung des physischen Körpers wird mit den Händen in den feineren Schichten gearbeitet: Mit einer Abfolge von speziellen Techniken werden die Energiepunkte unterstützt, sodass sie sich entfalten können und das bestehende Ordnungsprinzip besser funktioniert. Durch die Balance zwischen der aktiven Unterstützung von außen und der Wirkung des bestehenden Ordnungsprinzips im Menschen ist ein Energiegeben oder Energienehmen nicht erforderlich. Zwei Behandlungsformen nach der Göthertschen Methode werden angewandt: finewell Vital® Anwendungen



für eine Grundordnung und Stärkung der feineren Schichten sowie Feinstoffberatungen für die gezielte Unterstützung von einzelnen, tieferliegenden Blockaden.

### Wie kann innere Unordnung vermieden werden?

Schmerzempfindungen geben dem physischen Körper Signale, dass etwas verändert werden sollte, um der Gefahr einer größeren Verletzung zu entgehen, z. B. die Hand von der Herdplatte nehmen, wenn sie heiß geworden ist. Ähnlich verhält es sich in den feineren Schich-

ten mit der feinstofflichen Schmerzempfindung, die vor innerer Unordnung bewahren möchte. Feinstoffliche Schmerzempfindungen wie Druck, Genervtheit, Nervosität und Stress geben einem auch Signale. Sie zeigen auf, dass etwas erkannt und verändert werden sollte. Durch das Verstehenlernen von feinstofflichen Schmerzempfindungen und das rechtzeitige Handeln können die innere Unordnung und ihre schmerzlichen Folgen vermieden werden. Dadurch kann ein positives Lebensgefühl – der Ausdruck von innerer Ordnung – bestehen bleiben.



# Ein Zugang zum inneren Wissen

**W**ir Menschen haben ein inneres Wissen in uns, was richtig und wahr oder was falsch und eine Lüge ist. Dieses innere Wissen kann uns helfen, Wahrheit und Unwahrheit voneinander zu unterscheiden und gibt uns darüber hinaus auch eine Orientierung, was uns gut tut und was uns schadet. Die Frage ist jedoch: Wie gelange ich an dieses innere Wissen? Und was nutzt mir der Zugang zu diesem Wissen?

Ob für das Alltägliche oder auch für größere Fragen, die einem begegnen, ist es doch sinnvoll, aus sich selbst heraus Antworten auf Fragen erhalten zu können, sei es, um Täuschungen zu vermeiden oder auch, um den richtigen Platz im Leben zu finden oder zu bewahren. Denn das, was für einen im Leben richtig ist, trägt meist auch dazu bei, dass es einem gut geht. Andererseits: Was für einen unpassend ist, kann einem das Leben erschweren. Dies ist sehr viel öfter der Fall als man denkt, und wird häufig unterschätzt.

Darüber hinaus ist der Zugang zum inneren Wissen eine wichtige Voraussetzung, die innere Ordnung zu bewahren. So wie das Augenlicht es uns erleichtert, sich in der Welt zurechtzufinden, so ist das innere Wissen eine Hilfe, um sich vor innerer Unordnung zu schützen.

Folgende Übung aus dem Buch **PRO Rücken** von **Ronald Göthert** kann dabei helfen, das innere Wissen als Gefühl schrittweise bewusster zu machen und zu kultivieren.

## Beim Zuhören – eine Einführung zur Übung

Für diese Übung wird ein Gegenstand gewählt, der eine sehr eindeutige Farbe hat, zum Beispiel eine rote Serviette. Die Serviette liegt dabei gut sichtbar auf dem Tisch. Eine andere Person spricht folgende Sätze laut aus, jeweils mit einer kurzen Pause von ca. zehn Sekunden, während der Gegenstand für beide im Blickfeld bleibt. Dabei wird zunächst ganz bewusst eine andere Farbe als „Rot“ ausgesprochen.

- ◆ Die Serviette ist grün.
- ◆ Die Serviette ist blau.
- ◆ Die Serviette ist gelb.
- ◆ Die Serviette ist rot.
- ◆ Die Serviette ist schwarz.

Dann geht es darum zu beobachten: Wie fühlt es sich nach dem jeweiligen ausgesprochenen Satz in mir an?

Der Verstand weiß, welche Farbe nicht mit der Farbe der roten Serviette übereinstimmt. Jetzt ist es aber wichtig, darüber hinaus wahrzunehmen, was bei den verschiedenen Aussagen in mir stattfindet.

Was ist im Körper wahrzunehmen? Wo ist bei der jeweiligen Farbe etwas zu spüren? Ist ein Unterschied zwischen den Sätzen zu erleben – insbesondere zwischen den falschen Farben und der richtigen Farbe?

Die Empfindungen und körperlichen Wahrnehmungen, die Menschen bei dieser Übung beschreiben, fallen recht ähnlich aus. Wenn die falsche Farbe ausgesprochen wird, beschreiben viele, eine Art inneres Sträuben zu erleben. Manche beschreiben einen inneren Widerstand oder eine erlebte Wut. Oft wird bemerkt, dass der Atem stockt. Bei anderen fangen die Beine an unruhig zu werden. Manche beschreiben einen inneren Druck, den sie in sich spüren oder der sich bei Nennung der verschiedenen falschen Farben in verschiedene Körperteile verlagert –



mal in den Magenbereich, mal auf die Brust oder in den Kopf. Manche sagen, der Blick vernebelt sich. Interessant ist, die eigene individuelle Empfindung mitzubekommen: *Was findet bei mir statt? Wo nehme ich es wahr?*

*Und wie fühlt es sich an, wenn die richtige Farbe genannt wird?* Hierbei beschreiben die Menschen oft eine deutliche Erleichterung, dass etwas Aufstrebendes, Leichtes, Ruhiges, Fließendes zu erleben ist.

Diese Gefühle können zunächst sehr leise wahrnehmbar sein. Dann gilt es, ganz vorsichtig hinzulauschen, nicht mit Willenskraft etwas wahrnehmen zu wollen, sondern auf ein feines inneres Gefühl zu achten, das ganz sacht aus dieser feineren Ebene hervorkommt.

## Die praktische Übung

Wer jetzt die Übung durchführen möchte, benötigt eine weitere Person. Die Wahl der Farben oder des Gegenstandes ist unwichtig, wichtig ist nur, dass der Gegenstand eine eindeutige Farbe hat. Es sollte mit einer falschen Farbe begonnen werden und irgendwann dazwischen – wann auch immer – die richtige Farbe genannt werden, danach mindestens noch einmal eine falsche. Und los geht's zur Übung – jetzt wird z. B. die

rote Serviette gewählt und dann sagt eine andere Person:

♦ „Die Serviette ist grün.“ 10 Sekunden Pause, dabei inneres Wahrnehmen, dann z. B.

- ♦ „Die Serviette ist blau.“ 10 Sekunden Pause, dabei inneres Wahrnehmen
- ♦ „Die Serviette ist gelb.“ 10 Sekunden Pause, wiederum inneres Wahrnehmen
- ♦ „Die Serviette ist rot.“ 10 Sekunden Pause, erneut inneres Wahrnehmen
- ♦ „Die Serviette ist schwarz.“ 10 Sekunden Pause, inneres Wahrnehmen.

Und, hat es funktioniert? War bei den falsch benannten Farben ein Druck, eine Enge, ein stockender Atem oder Ähnliches erlebbar? Wenn eines oder mehreres zutraf, kann auch durchaus differenzierter hingespürt und gefragt werden: Wo im Körper war der Druck, die Enge zu spüren? Im Kopf, im Hals, in der Brust oder im Rücken? Und wie war es bei der richtig benannten Farbe? Waren da auch ein Druck, eine Enge oder ein stockender Atem erlebbar? Das dürfte eigentlich nicht sein, wenn die Aussage mit der Gegebenheit, in dem Falle die rote Serviette, übereinstimmt. (Ist noch kein Unterschied wahrzunehmen, empfiehlt es sich, die Übung mehrmals, auch zu unterschiedlichen Zeitpunkten, zu wiederholen.)

Mit dieser Übung kann deutlich werden, wie es sich anfühlen kann, wenn eine Dissonanz zwischen dem äußeren Gehörten und dem inneren Wissen vorhanden ist.

Ist das Gefühl, das beim Hören der falschen Farben in einem entsteht, deutlicher geworden? Dann können die Fragen interessant sein: *Wie oft erlebe ich so ein Gefühl im Alltag? Wie oft werden mir die roten Servietten grüngeredet? Und wie kann ich besser darauf reagieren, dass ich nicht in die Irritation geführt werde?* Bei solch einem Gefühl ist die innere Distanz zu dem Gehörten umso mehr geboten.

## Beim selbst Sprechen

Es ist auch möglich, die gleiche Übung alleine durchzuführen, d. h. man spricht dabei die Sätze selber aus. Ein Gegenstand mit genauso eindeutig erkennbarer Farbe wird gewählt, z. B. eine blaue Tasse. Die blaue Tasse steht in Sichtweite, und folgende Sätze werden laut ausgesprochen:

- ♦ „Die Tasse ist rot.“ 10 Sekunden Pause, dabei inneres Wahrnehmen, dann z. B.
- ♦ „Die Tasse ist gelb.“ 10 Sekunden Pause, dabei inneres Wahrnehmen
- ♦ „Die Tasse ist weiß.“ 10 Sekunden Pause, wiederum inneres Wahrnehmen
- ♦ „Die Tasse ist blau.“ 10 Sekunden Pause, erneut inneres Wahrnehmen
- ♦ „Die Tasse ist orange.“ 10 Sekunden Pause, inneres Wahrnehmen.

Dabei wird das eigene Sprechen beobachtet und gleichzeitig auf die innere Empfindung geachtet. Wie fühlt es sich an, die falsche Farbe auszusprechen? Bei genauerem Hinspüren kann oft bemerkt werden, dass die falsche Farbe sich schwerer aussprechen lässt, die richtige dagegen leicht von den Lippen fließt. Dass bei der falschen Farbe die Stimme leicht stockt – „Die Tasse ist gggeelb“ – dass einem quasi das Wort im Hals stecken bleiben möchte. Als ob eine „innere Ordnungspolizei“ ein Stoppschild vor den Mund halten möchte, bevor das falsche Wort entwischt. Dann ist auch die Frage interessant: *In welchen Situationen kenne ich selbst dieses Gefühl beim Sprechen? Wie oft rede ich selbst blaue Tassen gelb?*

Sollte diese Übung nach mehrmaligen Versuchen dennoch nicht geklappt haben – macht nichts. Unsere Erfahrung zeigt, dass sich diese für uns wichtige Wahrnehmung durch Training relativ schnell wieder aktivieren und verfeinern lässt.

Diese hier vorgestellte Übung ist Bestandteil der Seminarreihe „Innere Ordnung für mehr Lebensqualität“.

Nähere Informationen:

[www.feinstoffliches-erleben.de/seminarreihe](http://www.feinstoffliches-erleben.de/seminarreihe) oder bei einer Feinstoffpraxis



# Gelassener sein – mit sensiblen Antennen

*Riccardo Klinger spricht über Hochsensibilität und seine Erfahrungen mit Feinstoffberatungen und finewell Vital Anwendungen*

**Herr Klinger, Sie haben sich im Gespräch als hochsensibel bezeichnet. Wann haben Sie das erste Mal gemerkt, dass Sie hochsensibel sind?**

Riccardo Klinger: Als ich ungefähr 16 Jahre alt war, in der Schule. Da habe ich feinfühlig mitbekommen, was andere denken, was gegen mich gerichtet war. Aber den Begriff „hochsensibel“ kannte ich damals noch gar nicht. In der Schule wurde ich eine Zeit lang gemobbt. Die Mitschüler hatten gemerkt, dass ich anders bin und reagierten darauf. Sie hatten auch gemerkt, dass ich oft mitbekam, wenn es ihnen nicht gut ging, und sie darauf angesprochen habe. Manche fanden das unheimlich, dass ich das wusste oder gesehen habe. Viel später wurde mir dann klarer, dass das Thema Hochsensibilität auf mich zutrifft, da ich ganz bestimmte Erfahrungen machte.

**Können Sie uns ein Beispiel einer solchen Erfahrung nennen?**

Riccardo Klinger: Ja. Einmal sollte ich einen Computer reparieren, das war bei einer Psychotherapeutin in einer großen Klinik. Als ich das Gebäude betrat, merkte ich schon ein komisches Gefühl in der Magengegend. Sie war total freundlich, also eigentlich waren alle Grundvoraussetzungen da, dass es mir gut gehen müsste. Aber das Gefühl wurde immer stärker, von Übelkeit und Schrecken, Angst, aber auch totaler Hilflosigkeit. Und ich hab zu der Ärztin gesagt: „Verzeihung, ich bin irgendwie total... Ich weiß gar nicht was mit mir los ist.“ Dann meinte sie: „Es kann gut möglich sein, dass Sie spüren, was hier gerade in dem Raum vor ein paar Minuten passiert ist. Das ist nämlich eine psychiatrische Einrichtung. Und ich behandle hier schwere Fälle.“ Von dort an habe ich beobachtet, dass es häufiger vorkam, wenn ich in Räume eintrat, dass es Veränderungen der Stimmung bei mir gab. Vorher hatte ich gedacht, dass ich es selbst

wäre, aber tatsächlich wurde die Stimmung von außen hinzugefügt: Die Antennen waren also ganz sensibel.

**Wie würden Sie die Wirkung von Hochsensibilität auf sich selbst beschreiben? Gibt es eher Probleme und Nachteile dadurch, oder auch Vorteile?**

Riccardo Klinger: Ein Nachteil zum Beispiel: Dass man manchmal nicht so gut vorankommt, weil man Gefühle von anderen so stark wahrnimmt, dass man denkt, die Gefühle sind von einem selbst. Dabei ist es ein großes Talent. Aber das herauszufinden, das hat eine ganze Weile gedauert.

**Was hat Sie denn dazu bewogen, in der Feinstoffpraxis anzurufen?**

Riccardo Klinger: Zu einer Zeit, als ich mich unwohler fühlte als sonst, habe ich bei Google eingegeben: „Gelassenheit“ oder „gelassener sein“. Durch diese Hochsensibilität ist man ja oftmals nicht so gelassen. Auf der Webseite der Feinstoffpraxis las ich etwas, das hörte sich sehr interessant an – eine andere Vorgehensweise als das, was ich vorher schon erfahren hatte. Vom Bauchgefühl her war das genau das fehlende Puzzle-Teil.

**In welchen Situationen merkten Sie diesen Mangel an Gelassenheit?**

Riccardo Klinger: Wenn ich mit Druck von außen konfrontiert wurde, spürte ich das, wie wenn eine Art Gürtel immer enger geschnallt wurde, auch bevor etwas angesprochen war. Wenn ich eine Aufgabe vor mir hatte, war ständig diese bedrückende Stimme in mir: „Du musst dich beeilen, mach schneller!“ Durch die vielen Wahrnehmungen und meine Vorliebe zum Detail bekam ich schon



öfters ein Problem mit der Zeiteinteilung. Und dadurch, dass ich so oft gehört habe: „Riccardo, mach mal schneller!“, hatte es sich irgendwann in mir festgesetzt. Seit den Feinstoffberatungen ist das fast nicht mehr spürbar.

**Wie haben die Menschen in Ihrer Umgebung reagiert, nachdem Sie aus den Feinstoffberatungen kamen?**

Riccardo Klinger: Danach fühlte ich mich jedenfalls viel befreiter. Nach den ersten Feinstoffberatungen hatte ich das Gefühl, dass die Menschen in meiner Umgebung versucht haben, mich in dieses Muster oder in diese Vergangenheit zurückzuziehen. Nach dem Motto: „Bleib mal so wie du bist!“ Dabei habe ich die interessante Erfahrung gemacht: Wenn man dem Druck der anderen, so zu bleiben, wie sie einen kennen, nicht mit Gereiztheit begegnet, dann verpufft er. Erst wenn man auf die anderen eingeht und ihnen Widerstand leistet, dann wird es schlimm. Seitdem ich weniger Gegenwehr leistete, akzeptieren die Menschen mich mehr so wie ich bin.

Meine Kinder haben ganz positiv auf die Veränderungen bei mir reagiert, und auch der Hund. Ein Schlüsselerlebnis: Als ich von der Feinstoffberatung zurückkam, habe ich bemerkt, dass meine Tochter mit leuchtenden Augen und so verständnisvoll auf mich schaute. Es war so, wie wenn ein Kanal freigeräumt worden ist. Die innerliche Kommunikation war viel stärker als vorher. Kinder haben einen ganz geordneten Blick auf die Dinge. Dadurch hat meine Tochter einfach gesehen: Papa geht es besser.

**Sie haben im Anschluss an den Beratungszyklus auch finewell Vital Anwendungen in Anspruch genommen. Was hat Ihnen dies gebracht?**

Riccardo Klinger: Jeder, der eine Feinstoffberatung gemacht hat, sollte auf jeden Fall finewell Vital Anwendungen machen, das ist so meine Schlusserkenntnis. Es baut aufeinander auf. Nachdem die Basis des Problems, mit dem ich kam, in den Feinstoffberatungen geklärt war, wurde mit den finewell Vital Anwendungen noch tiefer aufgeräumt und alles tiefengründlich aufgefrischt, wenn man das sagen kann. Das hat mir geholfen, diesen neuen Raum, den ich gewonnen habe, noch besser kennenzulernen, und hat mich die ganze Zeit in diesem Entstehungsprozess darin begleitet, die Dinge geordnet zu lassen. Ich wurde die ganze Zeit mit Sachen wieder konfrontiert, die mich ein bisschen beengt haben, und die finewell Vital Anwendungen haben mir dann wiederum geholfen, die Sachen wieder zu klären. Auch die Ängste, die ich vorher hatte, wurden immer weniger durch finewell Vital.

**Sie hatten zu Beginn von Ihrer sensiblen Wahrnehmung in Bezug auf die Emotionen von Menschen gesprochen. Hat sich seit der feinstofflichen Unterstützung in dieser Hinsicht etwas verändert?**

Riccardo Klinger: Ich bin noch feinfühlicher in Bezug auf andere Menschen geworden. Viele Wahrnehmungen, die ich früher weggesteckt hatte, sind intensiver und bewusster geworden. Ich kann die wahrgenommenen Gefühle

jetzt besser den einzelnen Menschen zuordnen und diese Wahrnehmungen sogar genießen, ohne dadurch Angst zu bekommen. Gleichzeitig fühle ich mich stabiler, ohne in Gesellschaft in Unruhe zu geraten.

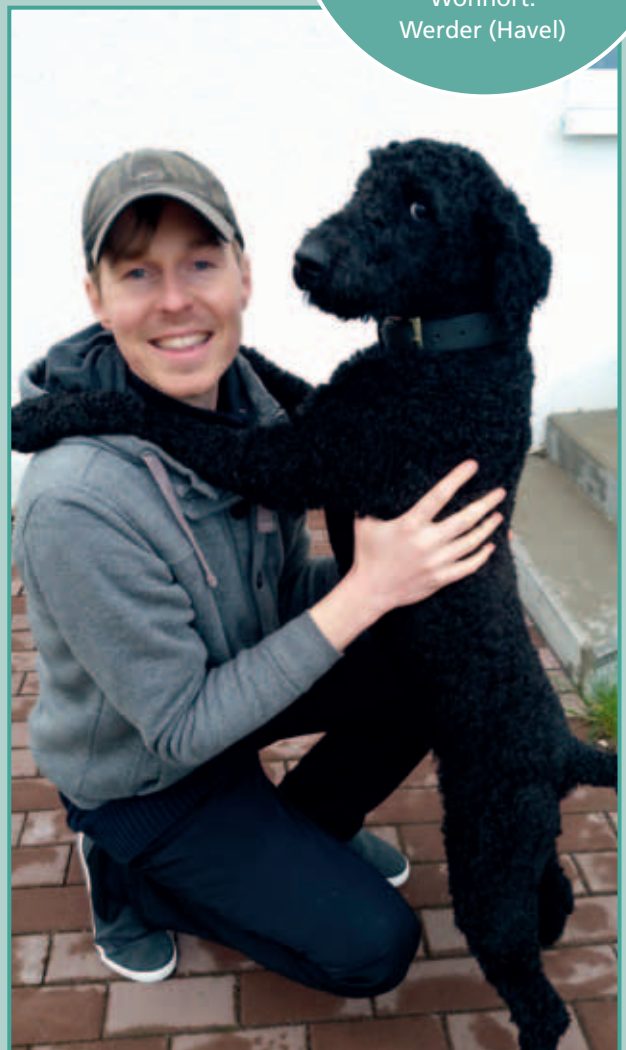
**Bedeutet das, dass Sie sich im Umgang mit anderen Menschen oder in Konfliktsituationen jetzt gelassener erleben?**

Riccardo Klinger: Ja. Früher, wenn ich einen Konflikt hatte und mir jemand Energie entzog, empfand ich einen starken Schmerz im Solar Plexus Bereich. Danach fühlte ich mich richtig ausgelaugt. Es hatte Stunden oder auch Tage gedauert, bis ich wieder neue Energie hatte. Diesen Energieverlust habe ich nicht mehr, seitdem ich die finewell Vital Anwendungen abgeschlossen habe. Ich fühle mich einfach im Alltag wohler – und auch gelassener. Genau das, wofür ich eigentlich kam.

**Vielen Dank, Herr Klinger, für das Gespräch!**

**Riccardo  
Klinger**

**32 Jahre,**  
verheiratet, 2 Kinder  
im Alter von 2 Jahren und  
9 Monaten, IT-System Engineer,  
Hobbies: Natur erleben,  
Wassersport, Fahrrad fahren,  
Gadgets ausprobieren,  
Wohnort:  
Werder (Havel)



# finewell Vital Anwendungen – eine gute Nachricht



*Eine gute Nachricht für viele Menschen mit medizinisch unerklärbaren Beschwerden: Schlafstörungen, Erschöpfung, Bedrücktheit, innere Unruhe, und auch Rückenprobleme können Ausdruck von innerer Unordnung sein. Die innere Unordnung lässt sich meist schnell beheben, wenn sie in der Ebene angegangen wird, in der sie entstanden ist – im Feinstofflichen des Menschen. Dadurch werden die belastenden Symptome gelindert, oder verschwinden oft ganz. Durch die Wiederherstellung der inneren Ordnung erleben Menschen mehr Vitalität, Ausgeglichenheit und innere Klarheit.*

## Eine innovative Behandlungsform

Unter dem geschützten Namen finewell Vital® gibt es seit 2010 eine Behandlungsform, die sich der Ordnung und Stärkung der feineren Schichten des Menschen widmet. Wenn die feineren Schichten unterstützt werden, lassen sich Blockaden lösen und die innere Ordnung wiederherstellen. Speziell entwickelte Techniken ermöglichen, das vorhandene Ordnungsprinzip in den feineren Schichten des Menschen zu aktivieren. Der natürliche Energiefluss wird wiederhergestellt, die Selbstheilungskräfte können aktiviert werden.

## Wie wird gearbeitet?

Die finewell Vital Anwendung findet auf einer Liege statt. Mit einer Abfolge von sechs unterschiedlichen Techniken arbeitet ein ausgebildeter Feinstoffpraktiker mit den Händen in den feineren Schichten des Menschen, ohne dabei den physischen Körper zu berühren. Anschließend wird im Sitzen die feinstoffliche Wirbelsäule unterstützt. Mit einer speziellen Arbeitsweise wird im Feinstofflichen Wirbel für Wirbel gerichtet.

## Wie fühlt sich das an?

Während in ihren feineren Schichten gearbeitet wird, beschreiben Menschen unterschiedlich intensive körperliche und innerliche Empfindungen. Von Wärme, die sich ausbreitet, und von Kribbeln oder Strömen in verschiedenen Teilen des Körpers wird öfters berichtet. Menschen spüren häufig direkt auf der Liege, wie die eigenen Lebenskräfte – oft in Schüben – freigesetzt werden. Während an tieferliegenden Blockaden gearbeitet wird, kann die Unterstützung zeitweise auch als anstrengend erlebt werden. Nachdem sich eine Blockade löst, erleben Menschen tiefe Entspannung und Erleichterung, und oft ein tieferes Durchatmen. Während der Arbeit an der feinstoff-

lichen Wirbelsäule können sich Blockaden, die als Rückenschmerzen unangenehm spürbar waren, lösen. Menschen berichten, wie ein Gefühl von Wärme und besserer Durchblutung im Rücken, und auch eine aufrichtende Kraft zu erleben ist.

## Wer profitiert von finewell Vital Anwendungen?

Langfristig scheinen insbesondere Menschen, die mit Erschöpfung, Bedrücktheit, oder Stress, Anspannung und innerer Unruhe zu tun haben, von finewell Vital Anwendungen zu profitieren. Personen mit Schlafstörungen berichten von einem längeren und erholsameren Schlaf. Nach Krankheit, Operationen und Schwangerschaft beschreiben Menschen, dass sie durch finewell Vital Anwendungen schneller ihre körperlichen Kräfte und ihre Leistungsfähigkeit zurückgewonnen haben.

Wie die Ergebnisse einer Erfahrungsstudie zu Rückenproblemen<sup>1</sup> und die Erfahrungen aus der Praxis belegen, zeigt die Wiederherstellung der inneren Ordnung eine große Wirksamkeit bei Rückenproblemen. So nehmen mittlerweile viele Menschen finewell Vital Anwendungen bei Rückenproblemen in Anspruch und erfahren dadurch eine große Hilfe.

## Zeitlicher Ablauf

Eine finewell Vital Anwendung dauert etwa 60 Minuten. In einem finewell Vital Zyklus wird mit fünf aufeinander aufbauenden Terminen gearbeitet. Diese sollten innerhalb von 2–3 Wochen stattfinden.

## Wo werden die Anwendungen angeboten?

Die Anschriften der Spezialisten in Deutschland und Österreich finden Sie unter [www.feinstoffpraxen.de](http://www.feinstoffpraxen.de)

<sup>1</sup> [www.göthertsche-methode.de/rueckenprobleme](http://www.göthertsche-methode.de/rueckenprobleme)

Aufgrund der Regelungen des Heilmittelwerbegesetzes (HWG) und dem Gesetz gegen den unlauteren Wettbewerb (UWG) sind wir verpflichtet folgenden rechtlichen Hinweis zu erteilen und wollen dem auch hiermit nachkommen:

Die finewell Vital® Anwendung nach der Göthertschen Methode® dient nicht der Heilung von Krankheiten und ist kein ausreichender Ersatz für medizinische, d. h. ärztliche, heilpraktische oder psychotherapeutische Behandlungen, sondern ist als begleitende Gesundheits- und Lebensberatung zu verstehen, die notwendige medizinische Behandlungen nicht ersetzen kann. Bei gesundheitlichen Beschwerden sollte daher eine medizinische Behandlung in Anspruch genommen werden. Die Göthertsche Methode® ist naturwissenschaftlich nicht anerkannt, sie ist eine Gesundheits- und Energieberatung im feinstofflichen Bereich.





# Die Feinstoffberufe nach der Göthertschen Methode®

Die Feinstoffberufe sind aus der mehr als 25-jährigen Forschung und Erfahrungswissenschaft und aus der 15-jährigen Praxistätigkeit von Ronald Göthert entstanden. Die Ausbildungen zu diesen Berufen werden an der Akademie für die Göthertsche Methode mit Ronald Göthert als Ausbildungsleiter angeboten. Menschen, die nach der Göthertschen Methode arbeiten, sind als Spezialisten für die Unterstützung der feineren Schichten ausgebildet. Die hochspezifischen Techniken, die sie in der Ausbildung erlernen, ermöglichen ein sehr effektives Arbeiten in den feineren Schichten des Menschen und führen dadurch zu einer Verbesserung des feinstofflichen Zustandes innerhalb weniger Behandlungstermine. Um die Qualität der Arbeit auf einem hohen Niveau zu sichern, finden nach Abschluss der Fachausbildung regelmäßige Trainings, Fortbildungen und Qualitätssicherungen statt.

## Qualitätssicherung und Zertifizierung

NDGM® ist das geschützte Qualitätsmerkmal der Feinstoffberufe **Nach Der Göthertschen Methode**. Es steht für die mehrjährige Ausbildung an der Akademie für die Göthertsche Methode, die regelmäßigen Fortbildungen und die jährliche Überprüfung der individuellen Qualifikation.

Dadurch wird ein gleichbleibend hoher Standard in der feinstofflichen Arbeit gewährleistet.

Weitere Informationen zu den Ausbildungen und den Feinstoffberufen erhalten Sie bei Dr. Manuela Münkle, Telefon +49(0) 5626 - 922 79 76 oder unter [www.akademie-goeme.de](http://www.akademie-goeme.de)

## Ihr Nutzen

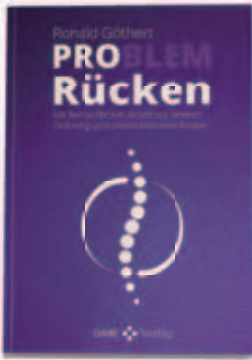
**Feinstoffpraktiker** sind darauf spezialisiert, feinstoffliche Blockaden zu ertasten und Unterstützungen zu geben, sodass sich diese Blockaden lösen können und eine erweiterte innere Ordnung eintritt. Finewell Vital® Anwendungen haben sich u. a. bei **Rückenproblemen** sowie bei **Erschöpfung, innerer Unruhe, Schlafstörungen** und **nach Operationen** bewährt. Die ursprünglichen Lebensenergien werden aktiviert und können wieder freier zum Ausdruck kommen, die **eigenen Kräfte und Ressourcen** werden wieder zugänglicher.

**Feinstoffberater** sind darauf spezialisiert, individuelle Ordnungs- und Entwicklungsprozesse zu unterstützen, z. B. bei **Trennungsschmerz, Trauma, Ängsten oder Verzweiflung** und bei Anliegen in Verbindung mit **Hochsensibilität**. Die Effektivität der Methode ermöglicht eine respektvolle und nachhaltige Unterstützung, ohne dass belastende Lebenssituationen nochmals durchlebt werden müssen.

**Feinstofflehrer** vermitteln durch nachvollziehbare Beispiele und Übungen in der Seminarreihe „Innere Ordnung für mehr Lebensqualität“, wie die **innere Ordnung erhalten** bleiben und wie man sich **bei neu entstandener Unordnung selbst helfen** kann. Sie unterstützen die Teilnehmer u. a. dabei, ihre feinstoffliche Wahrnehmung zu verfeinern, die feineren Schichten zu verstehen, einen besseren **Zugang zum inneren Wissen** zu bekommen und somit persönliche Entwicklungen zu vollziehen.

**Feinstoffnahrungsberater** haben sich auf die Nahrung und deren feinstofflichen Gehalt spezialisiert. In Seminaren und in Beratungen vermitteln sie, welcher **wesentlichen Einfluss** die **Nahrung** auf die **feineren Schichten des Menschen** hat. Wie kann sich die Nahrung blockierend auf die innere Ordnung des Menschen auswirken? Wie kann man über die Nahrung selbst dazu beitragen, den Tag ausgeglichen und tatkräftig zu verbringen, statt mit Müdigkeit und Dünnhäutigkeit kämpfen zu müssen?

## Weiterführende Literatur



Ronald Göthert

### PRO Rücken

Mit feinstofflicher Arbeit zur inneren Ordnung und einem befreiten Rücken

Auch wenn die Ursache des Schmerzes nicht diagnostizierbar ist, kann die Lösung eines Rückenproblems oft ganz einfach sein. Ronald Göthert bietet eine alternative Sicht auf den Rückenschmerz. Seine langjährige Praxistätigkeit zeigt, dass viele Schmerzprobleme in belastenden Lebens- oder Schocksituationen entstehen, die innere Unordnung hervorrufen. Der Leser erfährt in diesem anschaulichen Buch, was ihm zur inneren Ordnung verhelfen kann und erhält wertvolle Tipps für einen schmerzfreien Rücken.

GME Verlag, 1. Auflage 2017, Softcover 144 Seiten, 9 Abbildungen

ISBN 978-3-942479-02-8, € 17,90 [D], € 18,40 [A]

Erhältlich im Buchhandel oder unter [www.gme-verlag.de](http://www.gme-verlag.de)



Ronald Göthert

### Feinstoff Nahrungs Berater

Was haben lähmende Müdigkeit, Wut oder Traurigkeit mit unserer Nahrung zu tun?

Warum fühlt man sich nach manchen Gesprächen wie ausgelaugt? „Die Ursachen liegen im Feinstofflichen“, erklärt Ronald Göthert aus jahrzehntelanger Erfahrungswissenschaft. Das Buch zeigt diese Zusammenhänge und beschreibt, wie der Feinstoffkörper genährt statt belastet wird, sodass wir nicht länger im materiellen Überfluss feinstofflich verhungern müssen.

GME Verlag, 2. Auflage 2015, gebundene Ausgabe 120 Seiten, 20 Abbildungen

ISBN 978-3-942479-01-1, € 19,80 [D], € 20,40 [A]

Erhältlich im Buchhandel oder unter [www.gme-verlag.de](http://www.gme-verlag.de)



### Sammelausgabe feinstoffblick

Haben die Artikel dieses Heftes Sie angesprochen? In der Sammelausgabe 2012–2014 haben wir die Fachartikel der ersten drei Jahrgänge dieser Zeitschrift zusammengestellt. Die ausgewählten Beiträge vermitteln weitere Einblicke in die feinstoffliche Erfahrungswissenschaft und die daraus entwickelte Göthertsche Methode®.

Sammelausgabe feinstoffblick 2012–2014

Zeitschrift der Göthertschen Methode®, 52 Seiten

ISBN 078-3-942479-20-2, € 7,-

Bestellen Sie die Sammelausgabe über den GME Verlag unter [www.gme-verlag.de](http://www.gme-verlag.de) (7,- Euro zzgl. Versand) oder direkt bei einem Feinstoffpraktiker, Feinstoffberater oder Feinstofflehrer in Ihrer Nähe.

Die Arbeit nach der  
Göthertschen Methode® wird in Vorträgen und auf  
Messen präsentiert und in Seminaren vermittelt.

Die Termine erfahren Sie auf der Seite  
[www.termine.feinstoffpraxen.de](http://www.termine.feinstoffpraxen.de) oder direkt bei der  
Feinstoffpraxis in Ihrer Nähe: [www.feinstoffpraxen.de](http://www.feinstoffpraxen.de)

#### Impressum

„feinstoffblick“ ist eine Zeitschrift der Göthertschen Methode®

GME Verlag · Ronald Göthert · Schöne Aussicht 5 · D-34596 Bad Zwusten  
Tel.: +49(0)5626-922 79 71 · [redaktion@feinstoffblick.de](mailto:redaktion@feinstoffblick.de) · [www.feinstoffblick.de](http://www.feinstoffblick.de)

Herausgeber: Ronald Göthert

Verlagsleitung, Konzeption: Angela Göthert

Mitarbeit an dieser Ausgabe: Angela Göthert, Beate-Maria Kämper,  
Dagmar Lüttgau, Reiner Marks, Dr. Manuela Münkle

Druck und Layout: Druckerei & Verlag Steinmeier, Deiningen

Erscheinungsweise: 1–2 Mal jährlich

Ausgabe Juni 2017 · Auflage: 26.000 · kostenfrei erhältlich · ISSN 2363-4820  
© 2017

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 Göthertsche Methode® ist weltanschaulich unabhängig und neutral.

Sie kann von jedem im täglichen Leben angewandt werden.

Eine Mitgliedschaft in einer speziellen Vereinigung oder Gruppierung ist weder  
erforderlich noch möglich.

#### Bildnachweis:

Titel: coreograph depositphotos · Seite 2: Autorenportrait Ronald Göthert: Philippi  
Photographie · Seite 3: Africa Studio Fotolia · Seite 4: Edler von Rabenstein Fotolia ·  
Seite 5: masares depositphotos · Seite 6: Antranas pixabay, estherpoon Fotolia ·  
Seite 7: Daniel Ernst Adobe Stock · Seite 8: drubig-photo Fotolia ·  
Seite 10: Wavebreakmedia depositphoto · Seite 11: PublicDomainPictures,  
Joergelman, beide pixabay · Seite 12: GLady pixabay · Seite 13: Riccardo Klinger ·  
Seite 14: iko Fotolia · alle anderen GME Verlag