

# feinstoffblick



GÖHERTSCHER  
METHODE®

Zeitschrift der Göthertschen Methode® | Sammelausgabe 2012-2014 | € 7,-



FÜR MEHR  
LEBENS-  
QUALITÄT

*Oft sind es Lebenssituationen wie Erschöpfung, innere Unruhe, Verzweiflung oder auch Rückenprobleme, die Menschen bewegen, sich mit dem Feinstofflichen zu beschäftigen. Sie sind alsbald überrascht, die Zusammenhänge von Lebenssituationen mit dem Feinstofflichen zu erfahren und bei den Beschwerden Verbesserungen zu erleben. Menschen, die über mehrere Jahre einen der spezialisierten Feinstoffberufe erlernt haben, berichten in dieser Ausgabe aus ihrer erfolgreichen Tätigkeit, ob bei Einzelanwendungen oder Seminaren, wodurch mittlerweile Tausenden von Menschen geholfen werden konnte.*

*Eigentlich sollte jeder Mensch von der Realität des Feinstofflichen wissen.  
Es ist für das Leben so entscheidend!*

Ronald Göthert

**Die Autorinnen und Autoren dieser Sammelausgabe:**



Ronald Göthert



Angela Göthert



Reiner Marks



Sonja-Maria Münkle



Gabriel Marks



Thekla-Sophia  
Autenrieth



Beate Gerber



Angela Jaffé



Beate-Maria Kämper



Dr. Michael Münkle

# Inhalt

Was das Leben ausmacht	4
Wo bleibt die Lebensenergie?	6
Erschöpfung als Chance	8
Rückenschmerz – die oft unerklärbare Plage	10
Müdigkeit – ein Zuviel an Energie?	12
Was ist finewell Vital?	14
Rückenprobleme? Lösungen zur Schmerzfreiheit: Eine Erfahrungsstudie	16
Dem Schmerz auf der Spur	18
Und wo ist nun der Feinstoffkörper?	20
Entwicklung der vergessenen Sinne	22
Eigentlich wusste ich es ...	24
Der fremde Stress in mir	26
Schluss mit dem Gedankennebel	28
Informationen als Last	30
Bye-bye Morgengesicht	32
Wenn ein Gespräch zum Wettkampf wird	34
Raus aus der Vergangenheit	36
Die Wirkungen von Unordnung und Verletzung im Feinstofflichen	38
Der Ärger mit dem Ärger	40
Der Besuch in einer Feinstoffpraxis	42
Prägungen: Die Stützräder im Leben	44
Voran zu mir selbst	46
Eins mit der Zeit	48
Die Feinstoffberufe nach der Göthertschen Methode	50

## Impressum

GME Verlag · Ronald Göthert  
Schöne Aussicht 5 · D - 34596 Bad Zwesten  
Telefon +49 (0)5626 - 922 79 71  
redaktion@feinstoffblick.de  
www.feinstoffblick.de

Herausgeber: Ronald Göthert  
Verlagsleitung, Konzeption: Angela Göthert  
Verantwortlicher Redakteur: Reiner Marks  
Gestaltung: Hugo Waschkowski  
Technik und Internet: Gabriel Marks

## ©2015

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.

Erscheinungstermin Januar 2015  
Texte aus den einzelnen Ausgaben des  
**feinstoffblick** wurden z.T. bearbeitet  
und aktualisiert.

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.

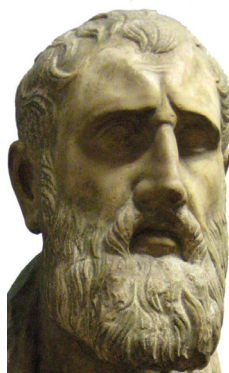
## Bildnachweis:

Titel contrastwerkstatt, S. 4 Shakko/Wikipedia  
Commons, S. 6 drubig-photo, S. 7 Adam Gregor,  
S. 8 Styf, S. 10 Sunabesyou, S. 11 Jiri Miklo,  
S. 12 Gautier Willaume, S. 14 Monkey Business,  
S. 15 iko, S. 16 Africa Studio, S. 18 Cmon,  
S. 19 electriceye, S. 20 eevl, S. 22 Mr Cornflakes,  
S. 23 DDRockstar, S. 24 yanlev, S. 25 lassedesignen,  
S. 26 Sergey Nivens, S.28 lassedesignen, S. 30 Müller,  
S. 32 Maridav, S. 36 Giadox, S. 40 Minverva Studio,  
S. 42 Vasilius, S. 44 Laurent Hamels, S. 46 olly,  
S. 48 Yuri Arcurs, außer Seite 4 alle Fotolia,  
alle anderen GME Verlag

# Was das Leben ausmacht

Eine Entdeckungsreise zum feinstofflichen Wissen

von **Angela Göthert**



**Bereits aus der Zeit der Pyramiden vor über 4000 Jahren in Ägypten soll es Beschreibungen von den feinstofflichen Körpern des Menschen geben: Ka und Ba. Demnach bildet der Ka den physischen Körper wie ein Doppelgänger nach, verlässt ihn erst beim Tod und wird als eine Quelle der Lebenskraft beschrieben. Die alten Ägypter sollen auch festgestellt haben, dass der Ka-Körper, ähnlich wie der physische Körper, Nahrung benötigt, die er über die feinstoffliche Ka-Substanz in der Nahrung zu sich nehmen kann. Der Ba-Körper wurde in der Gestalt eines Vogels mit Menschengesicht dargestellt. Ihm wurden die Eigenschaften von großer Beweglichkeit, höherer Erkenntnisfähigkeit, aber auch Verletzlichkeit zugeschrieben. Der Ba könne sich von dem physischen Körper in Teilen lösen und sich von ihm entfernen.**

## „Die Seele ist stofflich“ – das Feinstoffliche in der Griechischen Antike

In der griechischen Antike scheint die feinstoffliche Wirklichkeit und die Beschaffenheit der menschlichen Seele eine Thematik von großer Wertigkeit gewesen zu sein. **Aristoteles** (384 - 322 v. Chr.) soll in seiner Schrift *Physik* zwei feinstoffliche Substanzen beschrieben haben: *Pneuma* und *Äther*, die den Kosmos durchdringen. Die Seele des Menschen besteht laut Aristoteles aus dem „Seelenstoff“ *Pneuma*, der „genauso substanzuell wie die sichtbare Materie“ sei.<sup>1</sup>

Als weitere Persönlichkeit kann der griechische Kaufmann **Zenon von Kition** genannt werden. Nach der Überlieferung erforschte auch er die feinstoffliche Qualität der Materie und gründete im Jahr 333 v. Chr. eine Schule, die „Stoa“. Ihm und seinen Schülern, den Stoikern, kam es vor allem darauf an, den Zusammenhang von Seele und Körper zu beschreiben. Wäre die Seele nicht körperhaft, argumentiert der Stoiker **Epikur** (341 - 270 v. Chr.), dann könnte der Mensch weder Tatkraft noch Leid erleben. Diese feinere Ebene der Materie sei zwar nicht direkt mit den Sinnen, aber dennoch über eine feinere Erkenntnisfähigkeit erfahrbar.

Später in der neuplatonischen Schule (im 3. Jh. n. Chr.) wurden neben dem physischen Körper *soma* zwei feinstoffliche Körper beschrieben: der *soma pneumatikon* (Pneuma-Körper), und der *astroeidés ochema* (Astralisches Fahrzeug oder Astralkörper).

## Der unsichtbaren Substanz des Lebens auf der Spur

Im Mittelalter war es u.a. die Visionärin **Hildegard von Bingen** (im 12. Jh.), die auf die feinstoffliche Wirklichkeit hinwies. Eine Grundlage der Heilkunde von Hildegard von Bingen ist eine Lebenssubstanz, die sie „Viriditas“ oder Grünkraft nennt. Diese Grünkraft im Menschen, die ihrer Wahrnehmung nach auch die gesamte Natur durchdringt, kann geschwächt werden, beispielsweise durch monotone Tätigkeiten, und kann über die Nahrung, Heilpflanzen und Aufenthalt in der Natur wieder gestärkt werden.

In der Zeit der Aufklärung waren einige Menschen in ärztlichen Berufen ebenfalls der Überzeugung, dass Mensch und Natur von einer unsichtbaren Substanz, einer „Lebenskraft“ durchdrungen seien. Für **Christoph Wilhelm Hufeland** (1762 - 1836), Mitgründer der Naturheilkunde, und **Samuel Hahnemann** (1755 - 1843), Entwickler der Homöopathie, waren Krankheiten Ausdruck einer „Verstimmung der Lebenskraft“, und das Ziel eines Arztes, die gestörte Lebenskraft des Menschen wieder in Ordnung zu bringen. Hahnemann entwickelte sogenannte „Hochpotenzen“, in denen die Arzneimittel so stark verdünnt werden, dass sie physisch nicht mehr nachweisbar sind. Sein Ziel war, dass die „im inneren Wesen der Arzneien verborgene, geistartige Kraft wirksam werde“, so dass diese feinstoffliche Kraft auf die Ebene der Lebenskraft wirken könnte und somit Heilungsprozesse fördere.

Auch viele östliche Kulturen, wie Buddhismus, Taoismus, Hinduismus, kennen einen oder mehrere Körper aus feineren Substanzen, deren Betrachtung die Basis von jahrtausendalten Heilkünsten und Bewusstseinslehren bildet. In Indien und Tibet spricht man zum Beispiel von einem Lebenskräfteleib, einem Gefühlkörper und einem Denkkörper.<sup>3</sup> Die traditionelle chinesische Medizin sowie die uralte indische Heilpraxis des Ayurvedas basieren auf der Existenz einer feinstofflichen Lebensenergie, „Chi“ bzw. „Prana“ genannt. Diese feinstoffliche Substanz wird als genauso wirklich wie die (be)greifbare Materie dargestellt. Dass das System der Chakren, der ausstrahlenden Energiezentren im Feinstoffkörper, nicht nur in Indien vorkommt, sondern in fast identischer Weise auch in entfernten Kulturen wie bei den Inkas, Cherokees, Tibetern und Zulus beschrieben sein soll, zeugt davon, wie Menschen weltweit aus ihrer Wahrnehmungsfähigkeit objektive feinstoffliche Gegebenheiten erforschten.

### Eine „zweite Ebene der Materie“

In Europa im frühen 20. Jahrhundert war es (unter anderen) **Rudolf Steiner** (1861 - 1925), der die feinstoffliche Wirklichkeit erforscht und beschrieben – und daraus bedeutsame Anregungen für Pädagogik, Medizin oder die Landwirtschaft gegeben hat.

Durch die Fokussierung der modernen Wissenschaft auf die Vorgänge in der grobstofflichen Materie wurde die Existenz des Feinstofflichen zunächst weniger berücksichtigt. In den letzten Jahrzehnten gibt es Anzeichen dafür, dass man von der Erforschung des Feinstofflichen wieder mehr in der Öffentlichkeit spricht. Aus der Quantenphysik wird berichtet, dass Teilchen, die sich an der Grenze zwischen Materie und Energie bewegen und die festere Materie durchdringen, sich in ihrem Verhalten je nach Bewusstsein des Betrachters verändern.<sup>4</sup> In der Arbeit von **Prof. Dr. William Tiller** an der Stanford Universität soll es experimentell nachgewiesen worden sein, dass Bewusstsein und Blicke Spuren in der Umgebung hinterlassen können und dass die Materie auf feinstofflicher Ebene diese Information speichert.<sup>5</sup> Tiller spricht von dem Feinstofflichen als „Wissenschaft der Zukunft“, einer „zweiten Ebene der Materie“, bei deren Erforschung die verfeinerte Wahrnehmungskraft und Intuition des Menschen eine entscheidende Rolle spielen werden.

### Die Wiederentdeckung des Feinstofflichen in der Medizin

Seit der Einführung der Akupunktur im Westen, deren nachweisliche Erfolge auf der feinstofflichen Gegebenheit der Meridiane basieren, steht die eher grobstofflich-chemisch orientierte Schulmedizin verstärkt vor der Herausforderung, auch feinstoffliche Aspekte des Menschen zu erfassen. Im Bereich der Biophysik wurden in den letzten Jahrzehnten Entdeckungen gemacht, die darauf hinweisen, dass Lebensprozesse durch bislang unsichtbare Teilchen, Schwingungen und Felder gesteuert und beeinflusst werden. **Prof. Dr. Fritz Albert Popp** soll beispielsweise festgestellt haben, dass lebende Zellen Lichtquanten ausstrahlen und durch diese miteinander kommunizieren.<sup>6</sup> Unterstützt durch neuere Messtechniken, die verschiedene unsichtbare Felder um den physischen Körper (ob magnetisch, elektromagnetisch oder aus subatomaren Teilchen bestehend) anfänglich aufzeigen sollen, sowie krankhafte Veränderungen dieser Felder sichtbar machen können, nimmt der Stellenwert der sogenannten Energie- oder Quantenmedizin zu.<sup>7</sup> Wie die Techniken der Chirurgie am physischen Körper sich über die letzten Jahrhunderte verfeinert haben, so entwickeln sich auch die Techniken an den feineren Ebenen des Menschen zu arbeiten weiter.

### Neue Ansätze in der feinstofflichen Forschung

In den letzten Jahrzehnten hat durch die Erfahrungswissenschaft von **Ronald Göthert** die Erforschung des Feinstofflichen eine neue Qualität erreicht, indem die Erfahrung mit dem Feinstofflichen lehrbar und für jeden lernbar geworden ist. „Genauso wie wir nicht entscheiden können, ob wir mit der Schwerkraft zu tun haben wollen oder nicht“, erklärt Ronald Göthert, „hat das Feinstoffliche in jedem Augenblick eine Wirksamkeit auf uns – ob wir es bewusst erleben, oder unbewusst davon gelebt werden.“ Er erforscht seit Jahrzehnten die Gesetze von Ursache und Wirkung im Feinstofflichen. Die aus seinen Forschungen entwickelte Göthertsche Methode ist ein Handwerkzeug für den Umgang mit dem Feinstofflichen im täglichen Leben. Ähnlich wie man gelernt hat, sich mit dem physischen Körper zurecht zu finden, kann man lernen, den Feinstoffkörper bewusst wahrzunehmen, ihn zu nähren und zu pflegen, und so zu leben, dass feinstoffliche Schmerzempfindungen vermieden werden können.

Denn die feinstofflichen Körper, wie Ronald Göthert festgestellt hat, sind empfindlich und geben Schmerzsignale von sich. Das Gefühl, dass einen etwas bedrückt, oder dass man vor Anspannung um sich schlagen könnte, oder dass etwas einen Kraft kostet, sind Signale aus dem feinstofflichen Bereich, die eine fassbare Realität haben – und deren Ursache auch erkannt und verändert werden kann.

Die Zustände in den Feinstoffkörpern haben somit einen maßgebenden Einfluss auf unser Wohlbefinden. Unordnung und Verletzung in den Feinstoffkörpern führt meist zu belastenden Emotionen, Kraftlosigkeit, Ängsten oder Depressionen. Wenn die Feinstoffkörper dagegen in einem geordneten Zustand sind, sind Inspiration, Tatkraft, Zuversicht und auch Liebe auf natürliche Weise gegeben.

Aus der Erfahrungswissenschaft und Praxistätigkeit von Ronald Göthert wurden neue Erkenntnisse über die Anatomie und Funktionen dieser Feinstoffkörper gewonnen. Neue, hoch-effiziente Techniken wurden entwickelt, an den Feinstoffkörpern zu arbeiten um sie wieder in Ordnung zu bringen. Daraus entstanden neue Berufe: die Feinstoffberufe. Der *Feinstoffpraktiker* unterstützt mit der Anwendung finewell Vital den Gesamtzustand und die Vitalität der Feinstoffkörper. Der *Feinstoffberater* unterstützt individuelle Ordnungsprozesse bei persönlichen Anliegen wie Trennungsschmerz und Trauma. Der *Feinstoff Nährungsberater* sensibilisiert für die feinstofflichen Qualitäten und Belastungen der Nahrung und lehrt, wie man den Feinstoffkörper nähren kann. Der *Feinstofflehrer* vermittelt in der Seminarreihe „Feinstoffliche Grundlagen für das Leben“ den Umgang mit dem Feinstofflichen im Täglichen.

Weil der Mensch mehr ist als Haut und Knochen, gibt es eine Menge über das Physische hinaus zu erforschen und zu erfahren. Tage voller Kreativität und Lebensfreude müssen kein Zufall sein – sie können im achtsamen Leben mit dem Feinstofflichen zur Normalität werden.

1 und 4) Marco Bischof, Tachyonen, Orgonenergie, Skalarwellen: Feinstoffliche Felder zwischen Mythos und Wissenschaft, 2004 AT Verlag

2) Samuel Hahnemann, Organon der Heilkunst, 6. Auflage, § 269-270

3) Cyndi Dale, Der Energiekörper des Menschen – Handbuch der Feinstofflichen Anatomie, 2012 Lotos Verlag

5) www.tiller.org

6) Fritz Albert Popp, Biophotonen – neue Horizonte in der Medizin, 2006 Haug Verlag

7) James L. Oschman, Energiemedizin: Konzepte und ihre wissenschaftliche Basis, 2009 Urban & Fischer Verlag

„Feinstofflich, was soll das sein? Das kenne ich nicht.“

Jemandem, der so fragt, könnte man antworten: „Haben Sie schon erlebt, im spontanen Eindruck einer ersten Begegnung zu spüren, wie die Person mit Ihnen kommunizieren wird? Ob Sie sich öffnen können – oder ob etwas in Ihnen sich zurückzieht? Kennen Sie es, sich selber an einem Tag freudig und tatkräftig zu fühlen und zu einer anderen Zeit dünnhäutig oder wie neben der Spur?“ Darauf sagen viele: „Ja, das kenne ich.“

– „Dann kennen Sie das Feinstoffliche.“ von **Ronald Göthert**

# Erschöpfung als Chance



# „Feinstofflich? Damit möchte ich nichts zu tun haben! Warum soll ich mich damit beschäftigen?“

Auf diese Frage kann die Antwort lauten:

„Es gibt etwas, das genauso wenig sichtbar ist wie das Feinstoffliche: die Schwerkraft. Wollen Sie mit dieser auch nichts zu tun haben? Würde man die Schwerkraft ignorieren, könnte es zu schwerwiegenden Verletzungen kommen. – Oder positiv gesagt: Um mit der Schwerkraft nicht unliebsam zu tun zu bekommen, sollte man gelernt haben, mit ihr umzugehen.“

„Dann müsste ich mich ja mit dem Feinstofflichen beschäftigen, gerade wenn ich nichts damit zu tun haben will?“  
„Genau, so könnte man es sagen.“

## Vorboten der Erschöpfung

Ganz ähnlich wie der physische Körper Schmerz empfindet, wenn z.B. die Schwerkraft nicht beachtet wird, so gibt es auch Schmerzen im Feinstoffkörper, die auf bestimmte Ursachen zurückgeführt werden können. Diese Schmerzen können sich unterschiedlich äußern, zum Beispiel als innere Enge, als Druck, Kurzatmigkeit oder Gereiztheit. Wenn wir mit Empfindungen dieser Art zu tun bekommen, kann man von feinstofflichen Schmerzempfindungen sprechen. Es sind Signale, dass es im Feinstoffkörper zu einer Verletzung kommen kann. Wenn diese Signale übergangen werden, treten meist feinstoffliche Verletzungen ein, die zu dem Erleben der Erschöpfung, Müdigkeit, Bedrückung und Traurigkeit führen können. Man fühlt sich neben sich stehend, nicht in Form, nicht in seiner vollen Kraft.

## Umdenken

Erschöpfung wird gewöhnlich als Energiemangel verstanden, „die Batterie ist leer“, man fühlt sich ausgelaugt. Feinstofflich betrachtet kann man oft das Gegenteil wahrnehmen: Wir haben genügend Lebensenergie in uns. Sie kann aber gestaut sein. Und gerade dann kann dies als Erschöpfung erlebt werden.

Im Physischen kann ein zu enges Gummiband am Arm bewirken, dass die Hand anschwillt, blau wird und im Gebrauch eingeschränkt ist. Wird das Gummiband gelockert, sodass das Blut wieder fließen kann, verschwinden die Symptome und die Hand wird in ihrer gewohnten Kraft zur Verfügung stehen. Ähnlich führen Blockaden im Feinstofflichen zu Erschöpfung und Kraftlosigkeit. Wenn sie gelöst werden, fühlen wir uns energiegeladener und tatkräftiger.

## Umlenken

Wenn man sich mit dem Feinstofflichen nicht beschäftigen will, fehlt die Kenntnis, die Signale von innerer Enge oder aggressiver Stimmung oder anderem als Ausdruck feinstofflicher Schmerzempfindung zu begreifen.

Oft wird in Freizeit, Wellness und Urlaub die Erholung gesucht, die die Batterien wieder aufladen soll. Dass das tägliche Leben kraftraubend sei, wird dabei als Gegebenheit vorausgesetzt. Damit verbunden ist die Haltung: Was muss ich tun, um energiegeladener zu werden? Um wieder aufzutanken?

Der Ansatz nach der Göthertschen Methode geht von der gegenteiligen Frage aus: Wie vermeide ich es, Energie zu verlieren? Wie vermeide ich, dass es zu einem feinstofflichen Stau (einer Blockade) kommt? Diese Bedingungen sind aus der Erfahrungswissenschaft von Ronald Göthert erlernbar.

## Die Chance ergreifen

Wie wir den Umgang mit der Schwerkraft schon als Kind gelernt haben (ob wir wollten oder nicht) – z.B. Stehen und Laufen lernen, ohne hinzufallen, oder beim Fahrradfahren das Gleichgewicht zu behalten – so lässt sich noch im Erwachsenenalter lernen, mit den Gegebenheiten des Feinstofflichen so umzugehen, dass Erschöpfung nicht mehr zwangsläufig eintreten muss.

In der Seminarreihe „Feinstoffliche Grundlagen für das Leben“ werden so konkrete Themen behandelt wie diese:

- Man kann verstehen, warum manches Gespräch als anstrengend erlebt wird; und was man tun kann, um sich vor dem Energieabzug durch den Gesprächspartner zu schützen.
- Man kann die Zusammenhänge von Unzufriedenheit oder Anstrengung mit einer Mahlzeit durchschauen; und lernen, was zu tun ist, um vom Essen nicht erschöpft zu sein, sondern erfrischt und gestärkt zu werden.
- Man kann erkennen, woher Aggressivität oder bedrückte Stimmung kommen, auch wenn kein äußerer Anlass gegeben scheint. Und es ist erlernbar, wie man immer weniger solchen Belastungen ausgeliefert sein muss.

Die Erfahrung hat gezeigt: Sobald man das Feinstoffliche einbezieht, gibt es Erklärungen für Lebenssituationen – und auch Veränderungsmöglichkeiten. Eine Erschöpfung bietet die Chance, sich mit den Ursachen im Feinstofflichen zu beschäftigen. Darüber besteht die Möglichkeit, innere Lähmung und Kraftlosigkeit in Lebensfreude und Initiativekraft zu verändern.

# Und wo ist nun der Feinstoffkörper?

von Beate-Maria Kämper

Wie mag es wohl sein, durch das Leben zu gehen, ohne riechen zu können? Es würde ein wichtiger Teil fehlen, der unser Leben bereichert, farbiger, lebendiger macht. Keine Düfte aus der Natur oder von leckeren Mahlzeiten, aber auch keine unangenehmen Gerüche in den Bahnhöfen und Städten. Allerdings könnte es sogar lebensgefährlich werden, wenn wir durch einen schlechten Geruch nicht mehr gewarnt wären, z.B. bei verdorbenem Essen oder Brandgeruch. Krankheiten oder Verletzungen könnten die Folge sein.



Es ist schwer vorstellbar, dass wir mit etwas, was zu uns Menschen gehört, nicht umgehen können. Gehen, riechen, hören, sehen, fühlen: Soweit die Gesundheit es zulässt, ist der Umgang damit für uns normal und lebensbereichernd. Wenige kämen auf die Idee, freiwillig darauf zu verzichten.

### Ein vergessener Lebensbereich

Was ist mit der feinen Hülle, dem realen substanziellen Energiefeld, das unseren physischen Körper durchdringt und umgibt? Können wir damit umgehen? Die Forschung von Ronald Göthert über das Feinstoffliche ergab, dass ein ungestörter Fluss in dem Feinstoffkörper des Menschen ein Leben mit ausreichender Lebensenergie, erfüllter Ruhe, innerer Lebendigkeit und Lebensfreude ermöglicht. Doch wer kann das schon von sich behaupten?

Die Erfahrung zeigt, dass der Feinstoffkörper statt in ruhigem Fluss oft als verwirbelt, blockiert und verhärtet erlebt wird. Er ist in Unordnung gekommen. So erleben wir uns dann auch: blockiert, erschöpft, gestresst. Nur ahnen wenige, dass es hier Zusammenhänge mit dem Feinstofflichen gibt. Der Feinstoffkörper ist auch deshalb oft in Unordnung, weil wir ihn nicht mehr bewusst wahrnehmen und spüren, weil wir keinen normalen Umgang damit erlernt haben.

### Spüren des Feinstoffkörpers

Aus diesem Grund gibt es Übungen, den eigenen Feinstoffkörper selbst bewusst zu spüren. Es werden im Feinstofflichen zwei Ebenen gespürt. Eine, die den physischen Körper in einer Entfernung von etwa 20 cm umgibt und durchdringt. Dieser erste Feinstoffkörper wirkt belebend auf den physischen Körper. Eine weitere, anders schwingende Ebene ist in einem deutlich größeren Umkreis um den physischen Körper erlebbar. Unordnung in diesem zweiten Feinstoffkörper lässt uns negative Emotionen und Erschöpfung erleben und ist auch oft Ursache für anstrengende Gedankenkreisel.

Bei einem Tagesseminar zum Thema „Hilfe, was zieht mir Energie ab?“ waren einige Menschen gekommen, die laut ihrer Aussage noch nie etwas vom Feinstofflichen gehört hatten, vom Thema jedoch sehr angesprochen waren. Wir begannen bald mit dem Spüren des eigenen ersten Feinstoffkörpers. Dazu sitzen die Teilnehmer und führen eine Handinnenfläche vor die Brustmitte. Den meisten Menschen ist es möglich, recht bald etwas zu erleben, denn die Feinstoffkörper haben eine substanzielle, anfassbare Realität.

„Kann das sein, ich erlebe ein Kribbeln in der Hand, das sich in den Arm ausbreitet?“ – „Ich erlebe nichts in der Hand, aber eine große Freude in mir.“ – „Es drückt sehr auf der Brust.“ – „Da strömt etwas zwischen der Hand und der Brust.“ – „Ich habe das Gefühl, Watte in der Hand zu haben.“ So unterschiedlich wie die Menschen sind, so unterschiedlich sind die Wahrnehmungen. Dies sind sehr eindrückliche Erfahrungen: „Bis heute habe ich noch nie etwas vom Feinstofflichen gehört und nun kann ich es sogar spüren!“, meinte dankbar ein Teilnehmer am Ende des Seminars.

### „Per Du“ mit dem Feinstoffkörper

In der Seminarreihe „Feinstoffliche Grundlagen für das Leben“ ist es möglich, noch intensiver in das Spüren zu kommen – auch bei anderen Teilnehmern. Hierzu sitzt eine Person auf dem Stuhl und eine weitere hält von der Seite ihre

Handfläche in einem Abstand von ca. 20 cm vor die Brustmitte des Sitzenden. Interessant in der Beobachtung ist, dass es den Menschen, die meinen bei sich selbst nichts zu spüren, dann leichter möglich ist, den Feinstoffkörper bei der anderen Person wahrzunehmen.

So kann es sein, dass eine Person, welche meint irgendwie wenig zu spüren, nach einem anfänglichen Druck in der Hand Wärme und Fluss erlebt, wenn sie bei einer anderen Person spürt. Auch die sitzende Person, bei welcher gespürt wurde, hat offensichtlich etwas wahrgenommen: „Zunächst war da ein leichter Druck auf der Brust, dann war Erleichterung zu erleben und ein angenehmes Strömen um mich herum.“

„Das ist ja interessant!“, kommt von einer Teilnehmerin, die diesem Spüren zuschaute. „Genau das habe ich auch gerade bei mir selbst erlebt, zunächst Druck auf der Brust, dann eine Erleichterung. Was bedeutet das?“ Die Teilnehmerin hat das, was die aktiv Spürenden erlebt haben, sozusagen miterlebt.

Das geschieht ständig, auch wenn wir es nicht zuordnen können. So spüren wir oft auch im eigenen Feinstoffkörper, wenn der Feinstoffkörper anderer Menschen schmerzt. Deshalb ist es wichtig, bei einem feinstofflich erlebten Schmerz (Druckgefühl, Stress, Unruhe oder Ängste) sich zu fragen, ob es der eigene ist.

### „Es gibt ihn also wirklich!“

Ein Teilnehmer, der eine akademische naturwissenschaftliche Ausbildung durchlaufen hat, zeigte beim Spüren des ersten Feinstoffkörpers große Skepsis: „Das kann auch die Körperwärme sein, die ich erlebe, und das Kribbeln kann ja von der Handhaltung kommen.“ Durchaus berechtigte Einwände. Als er jedoch bei einer anderen sitzenden Person den zweiten Feinstoffkörper in einer Entfernung von etwa zwei Metern spürte, war die Rückmeldung, sichtlich berührt: „Das kann man jetzt in der Entfernung nicht mehr physisch erklären, das muss der Feinstoffkörper sein.“

Es bedeutet etwas, wenn Lebensbereiche, die bisher verborgen lagen, plötzlich eine deutliche Erfahrung werden. Es kann wie ein Türöffner zu einem erweiterten Leben sein: Wer sich übt, die feinstofflichen Ebenen zu erleben und zu verstehen, erhält immer mehr Erklärungen für Dinge, die bisher nicht verstanden wurden und denen man sich vielleicht ausgesetzt gefühlt hat, wie z.B. stark bedrückende Emotionen oder dauerhafte Erschöpfung. Diese tiefgreifenden Erfahrungen bringen die reale Existenz des Feinstoffkörpers immer sicherer ins Erleben. Am Ende eines jeden Basisseminars bekräftigten, so wie ich mich erinnere, bisher alle Teilnehmer, dass die Existenz des Feinstoffkörpers eine Erfahrung geworden sei, die ihnen niemand mehr wegdiskutieren könne.

Das bewusste Spüren und Wahrnehmen des Feinstoffkörpers und der Umgang mit der feinstofflichen Realität hilft uns ein Leben mit deutlich mehr Kraft, lebendiger Präsenz und Zuversicht zu führen. Wie im Physischen das Gehen, Riechen, Sehen, Hören und Fühlen zum Leben dazu gehört, so können wir durch die Wahrnehmung des Feinstoffkörpers immer deutlicher erleben, dass ein angemessener Umgang mit ihm für uns genauso lebensbereichernd ist.

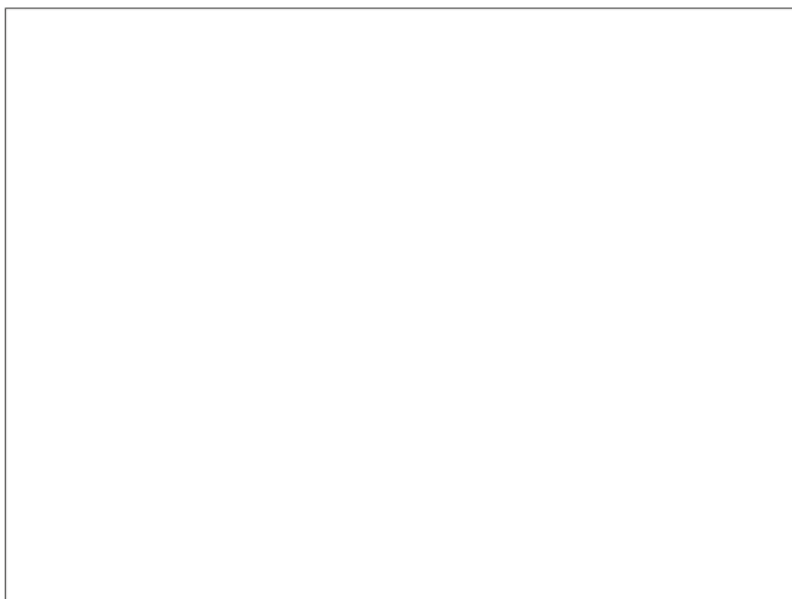
# Eigentlich sollte jeder Mensch von der Realität des Feinstofflichen wissen!

**... denn im Feinstofflichen findet man oft die Ursachen für unangenehme Lebenssituationen. Aber auch die Möglichkeiten zur Veränderung.**

Mittlerweile arbeiten vierzig Menschen erfolgreich in den Feinstoffberufen und konnten schon Tausenden von Menschen zu mehr Lebensqualität verhelfen. Nutzen Sie die Möglichkeiten:

- Feinstoffpraktiker helfen durch **finewell Vital® Anwendungen** u.a. bei Stress und Erschöpfung, bei innerer Unruhe oder nach Krankheit und Operationen.
- Feinstoffberater unterstützen in **Feinstoffberatungen** bei unverarbeiteten Lebenssituationen, so dass sich z.B. Trennungsschmerz, Ängste oder Traurigkeit und innere Lähmung lösen können.
- Feinstofflehrer vermitteln in der **Seminarreihe „Feinstoffliche Grundlagen für das Leben“** Veränderungsmöglichkeiten für mehr Lebensqualität.

Unter [www.feinstoffliches-erleben.de/kontakt](http://www.feinstoffliches-erleben.de/kontakt) finden Sie die Kontaktdaten der Personen, bei denen Sie die Angebote in Anspruch nehmen können.



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.

Die Zeitschrift **feinstoffblick** erscheint zweimal jährlich. Die Fachartikel aus den ersten drei Jahrgängen werden in dieser Sammelausgabe präsentiert. Weitere Informationen erhalten Sie auf der Seite [www.feinstoffliches-erleben.de](http://www.feinstoffliches-erleben.de) oder direkt bei einem Feinstoffpraktiker, Feinstoffberater oder Feinstofflehrer in Ihrer Nähe.

**Fragen Sie auch nach der aktuellen Ausgabe der Zeitschrift feinstoffblick!**