

feinstoffblick

Zeitschrift der Göthert-Methode® | Ausgabe 13

... damit das Leben wieder lebenswert wird



GÖTHERT
METHODE®

Wie kommt mein
Kopf zur Ruhe?

Die innere Ordnung
des Menschen

Erfahrungsberichte aus
der Praxistätigkeit



INHALTSVERZEICHNIS

Wie kommt mein Kopf zur Ruhe?	5
Interview aus der Praxis	8
Der Blick – wie aus einem Flugzeug	
Auszug aus dem Buch "PRO Rücken"	11
Die innere Ordnung des Menschen	12
Die Antwort in mir selbst finden	16
Seminare "Meine innere Ordnung"	
Die Bedeutsamkeit der persönlichen Entwicklung für den einzelnen Menschen	17
von Ronald Göthert	
Heute stehe ich neben mir	18
Bericht aus der Praxistätigkeit	
Ein Übel kommt selten allein	20
Erfahrungsstudie zu Rückenproblemen	22
Langzeitwirkung	
Die Feinstoffberufe nach der Göthert-Methode	23
Weiterführende Literatur	24



Anmerkung der Redaktion

Die Göthert-Methode® wurde im Jahr 2007 von Ronald Göthert konzipiert und hieß bis zum 30. Juni 2018 Göthertsche Methode®.

Die Grundlagen für die Methode sind durch seine jahrzehntelange Erfahrungswissenschaft und seine 20-jährige Praxistätigkeit auf dem Gebiet des Feinstofflichen, bezogen auf die innere Ordnung des Menschen, entstanden. Seit 2008 können Feinstoffberufe nach der Göthert-Methode® erlernt werden, um sowohl im therapeutischen als auch im seminaristischen Bereich tätig zu sein.

Aktuelles zum feinstoffblick

Mit dieser Ausgabe hat ein Wechsel zur Produktion nach dem Cradle to Cradle™-Konzept stattgefunden. Ein weltweit einzigartiges Druckverfahren auf höchstem ökologischen Niveau. Die Innovation: Papier, Druckfarben und weitere Druckkomponenten sind für den biologischen Kreislauf optimiert und zu 100% recyclingfähig.

Alle Inhaltsstoffe der Cradle to Cradle™ Druckprodukte wurden in Zusammenarbeit mit wissenschaftlichen Instituten analysiert, ausgewählt und weiterentwickelt, sodass sie optimal für Mensch und Umwelt sind. Gedruckt wird klimapositiv auf Papier aus verantwortungsvoller Waldwirtschaft.



Gedruckt nach der Richtlinie „Druckerzeugnisse“ des Österreichischen Umweltzeichens. gugler*print, Melk, UWZ-Nr. 609, www.gugler.at

„feinstoffblick“ ist eine Zeitschrift der Göthert-Methode®

GME Verlag · Ronald Göthert · Rathausplatz 5 · D-83435 Bad Reichenhall
Tel.: +49(0)8651 - 76 85 716 · redaktion@feinstoffblick.de
www.feinstoffblick.de

Herausgeber: Ronald Göthert

Verlagsleitung und Konzeption: Angela Göthert

Weitere Mitarbeit an dieser Ausgabe:

Reiner Marks, Dagmar Lüttgau, Andrea Jaster

Layout: Druckerei & Verlag Steinmeier

Druck: Gugler GmbH, Melk, Österreich

Erscheinungsweise: 1–2 Mal jährlich · Ausgabe Oktober 2018

Auflage: 40.000 · kostenfrei erhältlich · ISSN 2363-4820

© 2018 · 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.

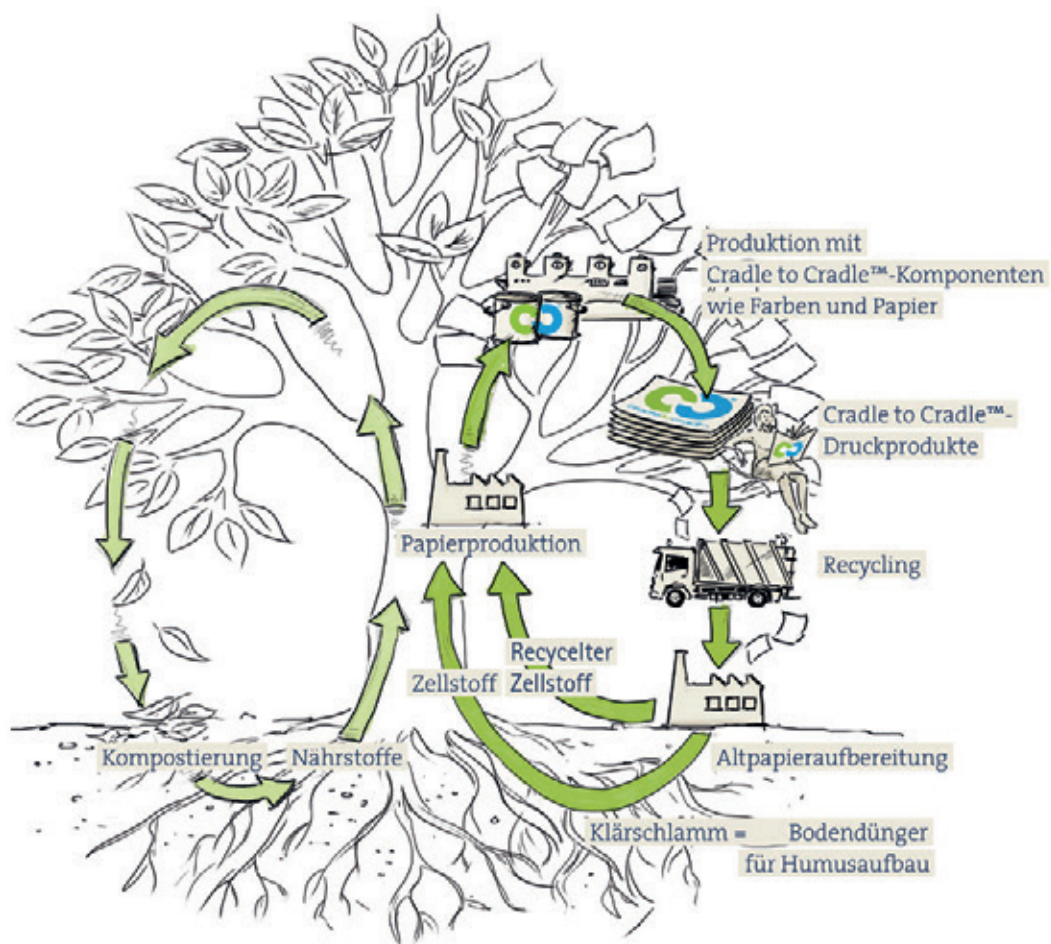
Die Göthert-Methode® ist weltanschaulich unabhängig und neutral. Sie kann von jedem im täglichen Leben angewandt werden. Eine Mitgliedschaft in einer speziellen Vereinigung oder Gruppierung ist weder erforderlich noch möglich.

Bildnachweis: Titelseite: Kunstwerk aus dem Zyklus „Der Weg“ – Peter Kurgan, Potsdam · Seite 5: Nathan Dumlaoui unsplash.com · Seite 6: Scyther5 dreamstime.com · Seite 7: contrastwerkstatt adobestock · Seite 8: Porträt Despina Apostolou: Sandra Mann · Seite 9: unclipodger adobestock · Seite 16: wakila istockphoto · Seite 17: Portrait Ronald Göthert: Philippi Photographie · Seite 18: Mirjam Sterner · Seite 19: MariaBobrova istockphoto · Seite 20: kemalbas istockphoto · Seite 21: stockpics adobestock · alle anderen GME Verlag



*für die
innere Ordnung
des Menschen*

*...damit das Leben wieder
lebenswert wird.*



WIE BIO IST DIESES MAGAZIN?

Durch und durch – denn es wurde nach dem höchsten Ökodruckstandard Cradle to Cradle™ gedruckt und enthält ausschließlich gesunde Inhaltsstoffe.

Die Natur sagt „Danke“. Und Sie können dem **feinstoffblick** für gesunden Lesestoff danken.

gugler*
pure print

www.pureprint.at



Höchster Standard für Ökoeffektivität.
Cradle to Cradle™ zertifizierte
Druckprodukte innovated by gugler*.

Wie kommt mein Kopf zur Ruhe?

Immer mehr Menschen zieht es in die Stadt. Und die Städte werden voller und lauter. Lärmforscher gehen davon aus, dass sich der Lärmpegel in vielen deutschen Städten in den letzten 30 Jahren verdoppelt hat. Eine Umfrage des Umweltbundesamtes von 2012 ergab¹, dass sich gut die Hälfte der Bevölkerung vom Lärm des Straßenverkehrs in ihrem Wohnumfeld gestört oder belästigt fühlt. Beim Schienenverkehr war es fast jeder Dritte, beim Fluglärm etwas mehr als ein Fünftel. Dauerhafte Lärmbelastung kann gesundheitliche Folgen haben, die sich z. B. in Bluthochdruck, Migräne oder Schlafproblemen äußern. Aus gutem Grund empfehlen Achtsamkeitsratgeber und Coaches: „Suche die Stille – *in Dir!*“

„Schön wär's! Doch wie...?“, fragen sich wahrscheinlich viele dabei. Immer mehr Menschen scheinen Stille schwer ertragen zu können. Denn der Blick nach innen ist nicht immer angenehm. In so einem reflektierenden Moment kann einem ein *Gedankenlärm* bewusst werden, der zuweilen belastender und störender sein kann als der Lärm auf der Straße. Sind bei den vielen Gedanken, die aufkommen und kreisen – mal lästig und unsinnig, sorgend oder gar düster –, Radiogedudel und Fernsehgeplapper oder die Bilder und Unterhaltungen auf dem Smartphone nicht eine willkommene Ablenkung?

¹ <http://www.spiegel.de/gesundheit/diagnose/laerm-macht-krank-stress-fuer-koerper-und-psyche-a-965947.html>, 24. August 2018

Wenn man die Lautstärke an vielen Orten der Freizeit, wie Restaurants, Bars, Kaufhäusern oder Fitnessstudios betrachtet, kann man den Eindruck gewinnen, dass viele Menschen in ihrer Freizeit äußere Unruhe und Lärm aufsuchen, anstatt ihnen zu entfliehen. Selbst bei der Joggingrunde im Park werden oft Kopfhörer aufgesetzt. Wahre innere Ruhe scheint ein genauso seltenes Gut zu werden wie die äußere Ruhe. Doch woran liegt das?

„Ich bin, was ich denke“ – stimmt das?

Viele Menschen berichten, von Gedanken geplagt zu sein, die ihnen störend, belastend oder gar befremdlich erscheinen. Diese Gedanken können ihnen die Ruhe zum kreativen Denken und oft auch die Nachtruhe rauben. Dennoch herrscht allgemein die Ansicht: „Was ich denke, das bin ich!“ Die Gedanken – das, was in den „vier Wänden“ des eigenen Kopfes so vorgeht –: Was gibt es denn, das privater, ureigener und einem zugehöriger ist als die eigenen Gedanken? Könnte man jedenfalls meinen. „Ich denke, also bin ich“, heißt es in der Philosophie.

Gedanken, insbesondere die, die sich aufdrängen und stören oder gar verstören, stammen oft jedoch gar nicht aus einem selbst. **Wenn einem ein Gedanke befremdlich vorkommt, kann dieser Gedanke genau das sein – fremd!** Denn wir Menschen sind oft telepathischer, als wir es meinen: Wir nehmen vieles, was an Gedanken und Emotionen bei den Menschen um uns herum stattfindet, wahr – und auch in uns auf. Nur denken wir meist, dass wir selbst es sind, die das denken. Und durch diesen „Denkfehler“ machen wir die fremden Gedanken erst zu unseren „eigenen“, was auch länger für Ruhestörung sorgen kann.

So stellt es sich dar, wenn man die Perspektive erweitert und die feineren Schichten, die uns Menschen umgeben und durchdringen, miteinbezieht. Dann zeigt sich, dass die Ansicht „Ich bin, was ich denke“ ein Irrtum ist.

Störende Gedanken – Ausdruck einer inneren Unordnung

Ein Forscherteam um Timothy Wilson an der University of Virginia wollte durch eine Studie herausfinden, wie Menschen eine tägliche Auszeit von 15 Minuten zum Nachdenken ohne jegliche Ablenkung empfinden.² Die Teilnehmer aus verschiedenen Altersgruppen durften diese 15 Minuten „Denkzeit“ entweder in einem leeren Laborraum oder auch bei sich zu Hause verbringen. Mehr als die Hälfte der



*Es lohnt sich,
die Gedanken,
die man hat,
zu hinterfragen...*

Teilnehmer soll diese stillen Minuten als unangenehm und belastend empfunden haben. In einer zweiten Etappe der Studie sollen die Teilnehmer die Möglichkeit gehabt haben, sich während der Stille mit einem Gerät selbst Elektroschocks zu verpassen. Ein Viertel der Frauen und zwei Drittel der Männer sollen es anscheinend angenehmer empfunden haben, sich durch Schmerzen von den Gedanken abzulenken, als die Gedanken zu ertragen.

Aus der Erfahrungswissenschaft von Ronald Göthert über das Feinstoffliche des Menschen gibt es eine Erklärung, warum es so unangenehm sein kann, allein mit den Gedanken zu sein: Danach kann durch bestimmte belastende Lebenssituationen und Ereignisse wie z.B. Schocksituationen, Verlust oder Tod eines nahestehenden Menschen oder lang anhaltender Stress, Fremdes in die feineren Schichten eines Menschen eindringen.

Diese feinstofflichen „Fremdkörper“ haben eine eigene Frequenz. In unserem Bewusstsein nehmen wir diese Fremdkörper oft sich aufdrängend und störend als Gedanken wahr. So kann es in stillen Momenten geschehen, dass die unangenehmen Gedanken, die von diesen feinstofflichen Fremdkörpern ausgehen, bewusster wahrgenommen werden und somit die Stille fast unerträglich und belastend werden lassen. Innere Unruhe und „Gedankenlärm“ können also auf eine entstandene innere Unordnung in den feineren Schichten hinweisen.

Diese feineren Schichten sind das, was wir um und in uns als „eigenen Raum“ empfinden können. Bildhaft lässt sich das als Haus umschreiben, in dem der Haus-

² <http://www.sueddeutsche.de/wissen/psychologie-lieber-stroemschlaege-als-nichtstun-1.2029363>, 24. August 2018

besitzer versucht, in Ruhe zu wohnen. In einigen Lebenssituationen sind jedoch fremde „Gäste“ in das Haus hineingekommen. Wenn die „Gäste“ laut reden und telefonieren, kann es für den Hausherrn schwierig werden, sie zu ignorieren und sich auf sich selbst zu konzentrieren. Er kann die Musik aufdrehen, um die „Gäste“ zu übertönen. Wenn er Ruhe möchte, wäre es jedoch besser, dass er die Tür öffnet und sie hinausbittet. Doch bei dem Gerede der „Gäste“, das in Form von Gedanken wahrgenommen werden kann, meinen wir meist: „Das bin *ich*, das sind *meine* Gedanken, die mich gerade nerven.“ Das Problem dabei ist, dass wir dadurch erst recht die „Tür“ zusperren, sodass die unbetenen „Gäste“ gar nicht gehen können.

Wie kann ich aus dem Gedankenkarussell aussteigen?

Die Empfehlung von Ronald Göthert lautet, sich die Freiheit zu gönnen, die Gedanken, die man hat, zu hinterfragen: „Gehört dieser Gedanke eigentlich zu mir?“ Und es lässt sich beobachten: Einige störende Gedanken schwinden bereits nach dieser Frage. Oft zeigt sich der Ursprung recht schnell: „Ach, das kommt von dem schwierigen Telefonat, das ich gerade geführt habe ... Dieser Gedanke passt eher zu der Person als zu mir!“ Und siehe da, der lästige Gedanke ist weg. Ist das Bewusstsein schon darauf eingestimmt, kann es mit Zeit und Übung immer einfacher werden, fremde Gedanken von den eigenen zu unterscheiden. Wenn dann so ein fremder Gedanke an der eigenen Tür vorbeischleicht, wird es irgendwann möglich, ihn

bereits als fremd zu erkennen, noch bevor man ihn ins Haus einlassen würde und er zur Plage wird.

Bei wiederkehrenden Gedankenmustern kann es helfen, diese kurz zu notieren, um Distanz zu gewinnen. Dieser Schritt, verbunden mit der Frage „Gehört dieser Gedanke überhaupt zu mir?“, kann es ermöglichen, aus einem bestehenden Gedankenkarussell auszusteigen.

Dass eine belastende Gedankenstruktur nicht aus einem selbst heraus entstanden ist, sondern aus etwas Fremdem, was durch gewisse Umstände in das eigene „feinstoffliche Haus“ hineingekommen ist – diese Option in sich zuzulassen, bedeutet für viele Menschen bereits eine große Erleichterung. Denn viele fremde Gedankenmuster lösen sich deshalb nicht auf, so Ronald Göthert, weil man sich so lange mit ihnen identifiziert hat und sie dadurch im eigenen Haus festhält. Helfen diese Empfehlungen alleine noch nicht weiter, kann ein Spezialist, der im Feinstofflichen arbeitet, dabei unterstützen, dass sich das Fremde, das im eigenen Raum haftet und die störenden Gedanken erzeugt, löst. Nach einer feinstofflichen Behandlung haben Menschen berichtet: „Endlich kommt mein Kopf zur Ruhe!“ Oder: „Stille kann ich jetzt besser ertragen und sogar genießen.“

In einem Zustand der inneren Ordnung ist es leichter, die Ruhe in sich selbst zu finden – auch dann, wenn es außen laut ist – und sich wieder an kleinen Dingen, oder auch am Nichtstun, und am Lauschen der *eigenen* Gedanken zu erfreuen.

von Angela Göthert



Endlich Ruhe

"Der Blick – wie aus einem Flugzeug..."

Despina Apostolou spricht von ihren Erfahrungen mit den feinstofflichen Behandlungen nach der Göthert-Methode in Zeiten hoher beruflicher Anforderungen

Frau Apostolou, wir erreichen Sie gerade im Urlaub. Was machen Sie beruflich?

Despina Apostolou: Ich bin Pianistin. Und Klavierlehrerin. Künstlerin. Ich mache auch interdisziplinäre Projekte mit anderen Künstlern zusammen.

Wie kann man sich diese Projekte vorstellen?

Despina Apostolou: Das geschieht zum Beispiel in Form von Musiktheater, Installation oder Szenischem Konzert. Gerade zeigen wir „Vexations:Revisited“ in Frankfurt. Eine 24-stündige Aufführung des Klavierstücks Vexations von Erik Satie, in dem sich der Flügel zur Hälfte in einem erleuchteten Kubus befindet.

Andere Projekte sind Schulprojekte über neue Musik. In diesem Fall entwerfen wir Stücke mit SchülerInnen, die meistens keine musikalischen Vorkenntnisse haben. Abschließend gibt es mit den Schülern Konzerte in der Alten Oper. Hierbei muss ich sagen, dass ich bei diesen Projekten eine Mitwirkende von insgesamt etwa 40 DozentInnen bin. Die Organisation ist an die Hochschule für Musik und Darstellende Kunst angeknüpft.

Welches Anliegen hatten Sie, als Sie sich dazu entschlossen haben, die Behandlungen nach der Göthert-Methode in Anspruch zu nehmen?

Despina Apostolou: Es war vor der Premiere eines ganz großen Projektes. Ich hatte die künstlerische Leitung und die Produktionsleitung und musste viele Leute koordinieren. Es war innerlich viel Unruhe und Unordnung bei mir, auch Überforderung: das Problem, dass man Prioritäten nicht richtig setzen kann, weil alles zu viel ist.

Ich hatte schon vor ein paar Jahren die feinstoffliche Arbeit nach der Göthert-Methode kennengelernt. Ich hatte damals in Hannover Beratungen in Anspruch genommen und auch Seminare besucht. Und dann habe ich später überlegt, dass ich wieder anfangen sollte, weil das gut für mich gewesen war. Nur dieses Mal gab es keine Möglichkeit nach Hannover zu pendeln. Doch ich habe gesehen, dass diese Methode auch in meiner Nähe angeboten wird. Und ich dachte, vielleicht sollte ich es dort probieren.



Woran haben Sie gemerkt, dass es Ihnen zu viel wird? Gab es Begleiterscheinungen?

Despina Apostolou: Ich war sehr traurig. Und ich hatte das Gefühl, mir reicht die Zeit nicht. Die vielen Träume, die ich früher hatte, gingen auf einmal in Erfüllung. Alles kam gleichzeitig, im Beruflichen wie im Privatleben. Es fühlte sich an, als ob ich keine Kraft für so etwas hätte.

Im Prinzip ist es ja etwas sehr Schönes. Dann spürte ich aber auch die negativen Seiten, von denen ich nicht gedacht hatte, dass es die überhaupt gibt. Aber ich glaube, je nachdem wie es einem geht, kommt man mit bestimmten Situationen auch klar oder nicht.

Wie kann man das verstehen, mit den negativen Seiten? Haben Sie ein Beispiel?

Despina Apostolou: Es war zu viel unter einen Hut zu bringen. Zu viele Aufgaben. Und die Angst, wenn man nein sagt, dass man einfach isoliert oder ausgegrenzt wird. Dann kommen Existenzängste auf, sobald man nein sagt. Angst, obwohl man sieht, dass man so Erfolg hat.

Wie haben Sie sich nach den Behandlungen gefühlt?

Despina Apostolou: Direkt nach der ersten Behandlung hatte ich das Gefühl, einfach beruhigt zu sein. Und eine gewisse Zuversicht zu gewinnen. Und auch Freude. Einfach so wie: „Ah, das war jetzt genau richtig.“ Ich weiß, dass es mir helfen kann, meine Aufgaben positiv zu erledigen. Und das Gefühl: Es kann weitergehen. Ich habe jetzt mehr Kraft und ein besseres Gefühl – wieder selbst zupacken und auch andere unterstützen zu können, einfach dadurch, dass ich mich sicherer fühle.

Und im Rückblick der Gedanke: „Oh, das war wie ein Albtraum, so, wie ich das vorher empfunden habe.“ Und jetzt: „Okay, das ist alles nicht so dramatisch.“

Wie würden Sie eine Behandlung beschreiben? Was haben Sie dabei erlebt?

Despina Apostolou: Ich erlebe es so, als wenn Emotionen oder Situationen wie kleine Boxen nacheinander aufgehen. Es werden so viele Sachen frei! Man spürt dabei Wärme oder Kälte in verschiedenen Teilen vom Körper, oder Freude, auch Trauer, manchmal muss man lachen. Es ist sehr unterschiedlich. Manchmal denkt man an Menschen aus der Vergangenheit oder aus der jetzigen Situation und hat dabei das Gefühl, ihre Blickwinkel besser verstehen zu können. Es gab eine Behandlung, in der ich meinte, genau durchblicken zu können, was eine bestimmte Person durchgemacht hat. Wenn man auf diese Weise mehr Mitgefühl empfindet und erlebt, ist man irgendwie auch nicht mehr wütend.

Sie haben insgesamt fünf Behandlungen nach der Göthert-Methode wahrgenommen. Welche Wirkung hat dies auf Ihren Alltag?

Despina Apostolou: Es war gleich so, dass ich mehr aushalten und ruhig sein konnte, obwohl es da draußen weiter getobt hat. Ein paar Tage später habe ich in bestimmten Situationen mehr Zusammenhänge sehen können. Es war so, als ob ich ganz hoch oben wäre, so wie beim Blick aus einem Flugzeug. Und dann sehe ich unten: Ach so, da ist ein Haus, da ist ein Feld, da ist ein Fluss. Ich bekam immer mehr das Vertrauen, dass ich nicht so viel machen muss. Manches kann sich auch von allein zusammenfügen!

Wenn ich mit dem Vorher vergleichen will, ist auf jeden Fall viel mehr Gleichgewicht und viel mehr Zuversicht gegeben. Ich hatte mir auch schon länger ersehnt, mehr auf mich aufzupassen, weil mein Beruf schon viel verlangt. Ich bin eine Person, die sehr gern

gibt. Es fällt mir manchmal schwer, bei mir zu bleiben. Bei den Beratungen und Seminaren damals in Hannover hatte ich gelernt, den Feinstoffkörper zu spüren und zu pflegen und dadurch besser auf mich zu achten. In dem Trubel aber habe ich bemerkt: Oje, ich spüre jetzt gar nichts mehr vom Feinstoffkörper! Nach den feinstofflichen Behandlungen konnte ich mich wieder spüren, wieder mehr bei mir sein. Also das Gefühl: Da bin ich und das ist gut so. Und danach passieren immer so tolle Sachen!

Wie meinen Sie das?

Despina Apostolou: Einerseits diese Ruhe, diese Freude in mir, aber auch, dass die Welt draußen anders wird. Ich habe das oft so erfahren, dass sich dann andere Menschen melden ...

... die Sie noch nicht kennen?

Despina Apostolou: Ja, auch. Und Menschen, die ich seit langem nicht mehr gesprochen habe. Ich bekomme eine Rückmeldung von draußen, dass ich nicht allein bin. Auch erlebe ich, dass die innere Ordnung bei mir ganz viel außerhalb bewirken kann. Einfach bei sich zu bleiben, wo man vielleicht denken würde, das ist einsam. Es ist aber überhaupt nicht einsam – das Sich-um-sich-Sorgen, diese innere Ruhe und diesen Frieden zu pflegen. Man bleibt viel stabiler. Und das strahlt auch weiter aus.

Vielen Dank für das Gespräch und alles Gute für Sie!

Das Interview führte Dagmar Lüttgau

*BILD: Despina Apostolou
Beruf: Pianistin – Solistin, Kammermusikerin,
Klavierlehrerin, Korrepetitorin
Wohnort: Frankfurt am Main*





Füttern verboten?

15 Mio. Euro werden in jedem Winter in Deutschland für die Fütterung der Vögel ausgegeben.

www.bund.net

Für nur 2,20 Euro in Briefmarken bekommen Sie von uns einen **Ratgeber**, in dem Sie erfahren, wie Sie den Vögeln wirklich helfen.



Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland e.V.

Am Köllnischen Park 1 10179 Berlin
Fax 030 275 86-440
info@bund.net



Helfen Sie unter www.dkhw.de

Ihre Spende gibt Kindern ein gutes Bauchgefühl.

Zu viele arme Kinder sind übergewichtig oder ernähren sich einseitig. Für diese Kinder setzen wir uns ein. Nur mit guter Ernährung können sich Kinder körperlich gesund entwickeln.

Spendenkonto • IBAN: DE23 1002 0500 0003 3311 11 • Bank für Sozialwirtschaft



„...Feinstofflich?“

„...Feinere Schichten?“

[...] Wenn ich bei Vorträgen über die feineren Schichten des Menschen spreche, sehe ich oft zunächst verwunderte Gesichter. Sobald ich Erklärungen und Beispiele bringe, was die feineren Schichten des Menschen sind, sagen die Zuhörer: „Ja, wenn das die feineren Schichten sind – das kenne ich durchaus und sogar sehr gut! Nur hatte ich bislang keine Worte dafür!“

[...]

Die meisten Menschen merken deutlich, wie unterschiedlich die feineren Schichten eines Menschen sein können. Diese werden oft undifferenziert als Ausstrahlung bezeichnet – ob bei jemandem, der sich voller Lebenskraft fühlt, oder bei einem anderen, der unter einem Erschöpfungszustand leidet. Wie kräftig und lebendig der eine aussieht, wie zusammengefallen der andere erscheint und man ihm direkt auf die grau wirkende Haut sehen kann. Wie viele bekommen den Unterschied mit, wenn sich bei einer Person, die ihnen nahesteht, etwas verändert – ob ein freudiges Ereignis sie von innen strahlen lässt oder sie gerade eine Schocksituation erlitten hat und innerlich zurückgezogen und kaum präsent ist?

[...]

Auch bei einem selbst sind die Wirkungen der feineren Schichten deutlich zu bemerken. Wenn man sich z. B. an einem Tag zuerst freudig und tatkräftig und zu einem späteren Zeitpunkt eher dünnhäutig und erschöpft fühlt, oder wenn sich in einer bestimmten Situation etwas innerlich zusammenzieht – es entsteht ein Gefühl der Enge oder der Atem geht schwer. Dies sind Wahrnehmungen einer Veränderung im Feinstofflichen.

■ Die feineren Schichten haben eigene Wahrnehmungen

Die feineren Schichten des Menschen sind etwas Lebendiges und können auch Eindrücke wahrnehmen. Wie z. B. das Gefühl, in ein Zimmer nicht eintreten zu wollen, weil einen etwas nicht Greifbares stört, oder wenn man sich in einem Zimmer eingeengt fühlt, obwohl der Körper genügend Platz hätte. Oder an anderer Stelle das Gefühl sich frei entfalten, tief und entspannt durchatmen zu können oder wiederum eine andere Situation, in der ein anderer Mensch einem räumlich zu nahe kommt, einem sozusagen *auf die Pelle* rückt.

[...]

Diese Erfahrung der feineren Wahrnehmungen lässt sich mithin oft nur nicht einordnen. Wenn ich jemanden explizit auf seine eigenen Wahrnehmungen hinweise, wird oft gesagt: „Ach, jetzt verstehe ich, weshalb ich mich in dieser Situation unwohl gefühlt habe!“ Oder: „Als ich bei der Nachricht dieses komische Gefühl hatte, war da wirklich etwas! Ich habe es mir also nicht eingebildet, dass etwas nicht stimmt.“ [...]

■ Die feineren Schichten spüren auch Schmerzen

Das Feinstoffliche ist ein eigenständiger Bereich des Menschen, zwar feiner als der grobstoffliche Körper, jedoch auch in einer Struktur und je nach innerer Ordnung fester oder etwas weniger fest. Es ist also spür- und tastbar. Genau aus diesem Grund kann man diesen Bereich als *feinstofflich* bezeichnen.

Die feinstofflichen Schichten des Menschen haben ein eigenes Sensorium und auch eine eigene Schmerzempfindung. Die Ursache für einen wesentlichen Anteil der unspezifischen Rückenschmerzen ist sehr oft in den feineren Schichten des Menschen zu finden. Es wird für viele Menschen eine erfreuliche Nachricht sein, dass es für Rückenprobleme, Erschöpfung, Bedrücktheit, innere Unruhe, aber auch medizinisch unerklärliche Schmerzen, nach deren Ursache und Lösung oft händierend gesucht wird, unter Einbeziehung der feineren Schichten Lösungen gibt.



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 erhältlich.

Die innere Ordnung des Menschen

Was bedeutet die innere Ordnung des Menschen?

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.

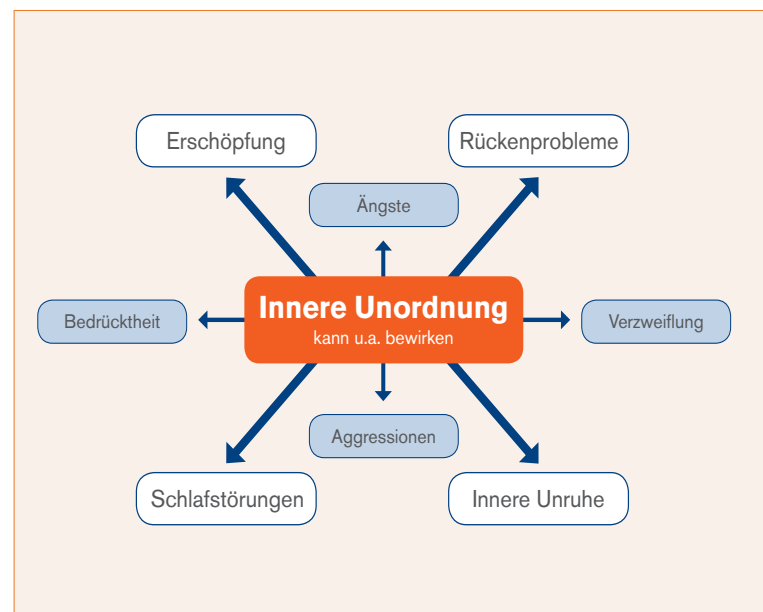
Was sind die „feineren Schichten“ des Menschen?

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

Welche Folgen kann die innere Unordnung für den Betroffenen haben?

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



Wie fühlt es sich an, wenn innere Unordnung entsteht?

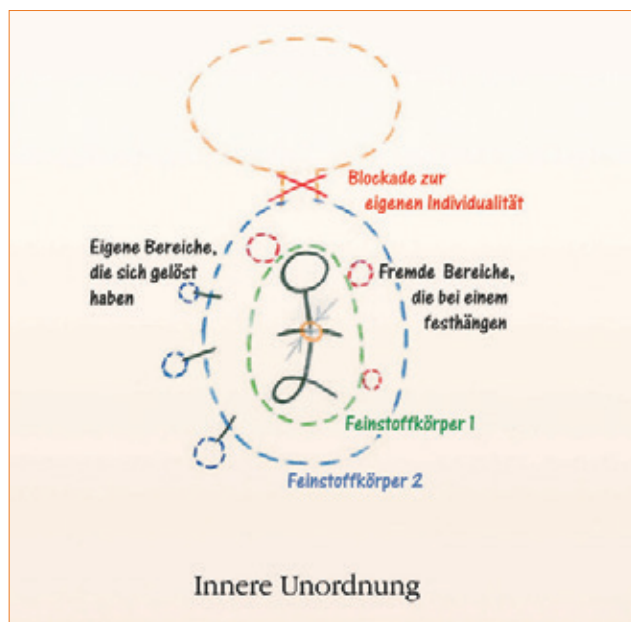
Während innere Unordnung entsteht, geht dies meist mit einer feinstofflichen Schmerzempfindung einher, die für den Menschen oft nicht leicht zuzuordnen ist. Erste Anzeichen können stockender Atem, Druck auf der Brust und ein Gefühl der Enge sein. Darauf folgt meist ein Gefühl von Stress. In gewissen 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.

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.

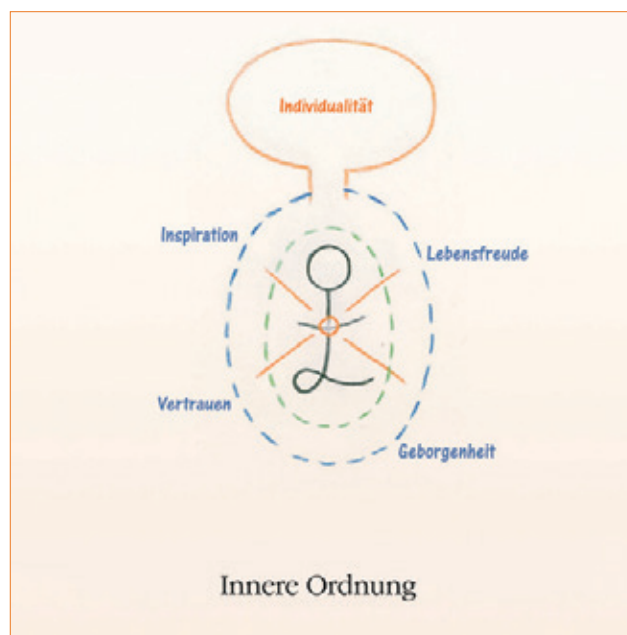


Durch die Blockaden verdichten sich die feineren Schichten. Darüber hinaus kann der Energiefluss an der feinstofflichen Wirbelsäule zum Stocken oder gar zum Erliegen kommen, was wiederum weitgehende Folgen nach sich ziehen kann.

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 Göthert-Methode?

Die feinstoffliche Behandlung findet auf einer Liege statt. Ohne Berührung des physischen Körpers wird mit den Händen an 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 Göthert-Methode werden angewandt: finewell Vital® Anwendungen für eine Grundordnung und Stärkung der feineren Schichten sowie Feinstoffberatungen für die gezielte Unterstützung von einzelnen, tieferliegenden Blockaden.

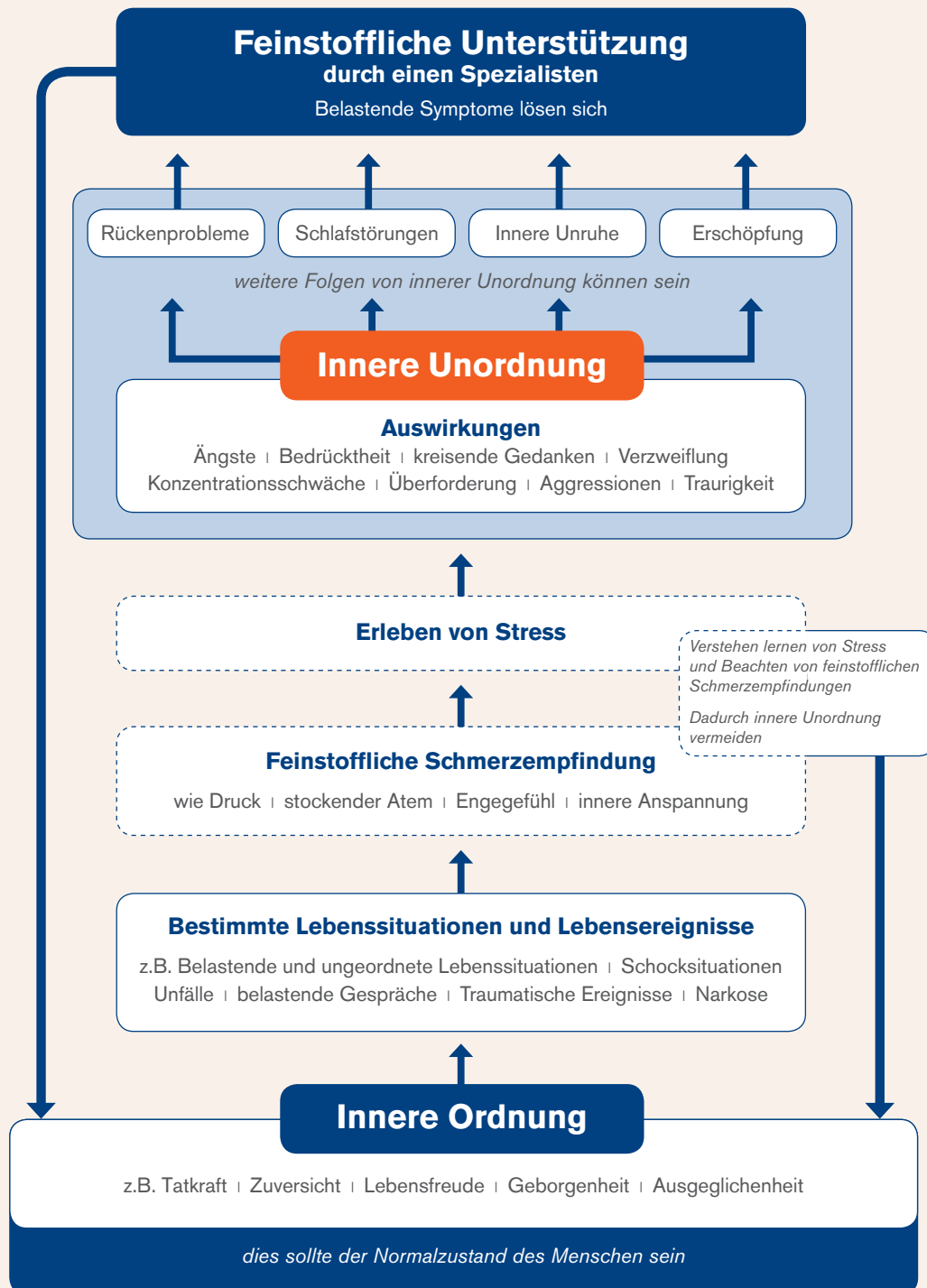
Wie kann innere Unordnung vermieden werden?

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 Schichten 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.

Von innerer Ordnung zur inneren Unordnung des Menschen und mögliche Folgen





inspirieren

informieren

mobilisieren

Die Bienen freuen sich über Spenden:
GLS Gemeinschaftsbank eG
IBAN: DE71430609671105506600
BIC: GENODEM1GLS

Die Bienen brauchen unsere Hilfe

... und wir die Hilfe der Bienen!

Wir möchten dem Rückgang der Bestäuberinsekten nicht länger tatenlos zusehen!

Deshalb möchten wir auch Sie inspirieren, vor Ihrer eigenen Haustür einen Teil zur „Rettung“ der wichtigen Bestäuber beizutragen!

- Machen Sie mit beim deutschlandweiten, alljährlichen Pflanzwettbewerb:

www.wir-tun-was-fuer-bienen.de

- Bestellen Sie unsere beliebte Ratgeber-Broschüre zum bienenfreundlichen Gärtnern!

Stiftung für Mensch und Umwelt

Hermannstraße 29, 14163 Berlin-Zehlendorf
E-Mail: wettbewerb@deutschland-summt.de



DIE TAFELN

Verband der österreichischen Tafeln

und Landwirtschaft kontinuierlich genussstaugliche Lebensmittel und versorgt mit den wertvollen Warenspenden armutsbetroffene Menschen. Ziel ist es, eine Strategie auf nationaler Ebene zur Vermeidung von Lebensmittelabfällen und zur Bekämpfung von Armut zu entwickeln.

Die Tafeln retteten 2017 mit Hilfe von ca. 2.100 Freiwilligen rund 2.500.000 kg Lebensmittel und versorgten mit diesen Warenspenden 35.000 Armutsbetroffene in 155 Sozialeinrichtungen und diversen Ausgabestellen. Dies bedeutet über 4,8 Millionen Mahlzeiten.

Unsere Projekte

TafelBox

Die TafelBox ist eine lebensmittelechte Lebensmitteltransportbox aus kompostierbarem Material mit der bereits verarbeitete Lebensmittel, die bei Buffets übrig bleiben, vor der Entsorgung bewahrt werden. Pro verkaufter TafelBox (50 Cent) geht ein Spendenbetrag von 20 Cent an die Tafeln.

Mehr Informationen & Bestellung unter: www.tafelbox.at

Suppe mit Sinn

Die Suppe mit Sinn ist die jährliche Winterhilfsaktion der österreichischen Tafeln und findet von 1. November bis 31. Dezember statt: Sozial engagierte GastronomInnen widmen eine Suppe auf ihrer Speisekarte

Der **Verband der österreichischen Tafeln** rettet in Kooperation mit Industrie, Handel

den Tafeln und führen für jede verkaufte Portion 1€ Spende an diese ab.

Mehr Informationen & Teilnahme unter: www.suppemitsinn.at

Unsere Mitglieder

- Braunauer Tafel
- Flachgauer Tafel
- Oberösterreichische Tafel
- Pannonische Tafel
- Rotes Kreuz, Team NÖ Tafel
- Tafel Süd
- Wiener Tafel

Als unabhängiger Sozial- und Umweltverein lebt der Verband der österreichischen Tafeln vom Engagement Freiwilliger und von Spenden. Mit Ihrer Spende unterstützen Sie den Einsatz der Tafeln für Menschen in Not. Mit 1 Euro ermöglichen Sie bis zu 10 Mahlzeiten für armutsbetroffene Menschen.

Spendenkonto
Salzburger Sparkasse
IBAN:
AT91 2040 4000 4145 3309

Kontakt
Verband der österreichischen Tafeln
Simmeringer Hauptstraße 2–4,
1110 Wien
+43 664 882 798 09
office@dietafeln.at
www.dietafeln.at





Die Antwort in mir selbst finden

Seminare

Meine innere Ordnung

Hat man als junger Mensch eine Berufswahl getroffen, vielleicht den Partner oder die Partnerin fürs Leben gefunden, eine Familie gegründet und ein Haus gekauft, scheinen viele Ziele erreicht. Was bedeutet das jedoch für die persönliche Entwicklung, für die Fragen ans Leben? Auch wenn das Familienleben glücklich und das Berufsleben erfolgreich sein sollten, kommt bei vielen oft irgendwann die Frage auf: „War es das schon? Gibt es da nicht noch mehr?“ Obwohl äußerlich alles in Ordnung scheint, besteht das Gefühl, dass da noch etwas fehlt. Fragen nach dem Sinn des Lebens und nach dem „Wer bin ich?“ entstehen. Aber wie erhalte ich Antworten auf diese Fragen?

❖ Eine vergessene Fähigkeit

Von klein auf lernen wir, uns um unseren physischen Körper zu kümmern – wir pflegen und nähren ihn und versuchen, ihn gesund zu erhalten. Über die Sinne spüren wir, wann gegessen oder getrunken werden sollte und wann Schlaf benötigt wird. Wir haben also eine Wahrnehmung von unserem physischen Körper. Aber der Mensch besteht ja nicht nur aus Haut und Knochen. Die feineren Schichten können uns über das Physische hinausgehend eine Orientierung geben, was uns gut tut und was uns schadet. Kinder spüren dies noch deutlich und drücken ihre Wahrnehmung dieser feineren Schichten oft direkt aus. Sie schreien z. B., wenn ihnen ein Mensch oder ein Ort unangenehm ist. Indem dieses Verhalten von den Erwachsenen meist nicht verstanden und demzufolge oft vermittelt wird, dass doch alles in Ordnung sei, wird den Kindern die Fähigkeit zu dieser feineren Wahrnehmung quasi ab-erzogen. Worte wie „Sei doch nicht so empfindlich!“ oder „Stell Dich nicht so an!“ sorgen dafür, dass diese Sinne für das Feinstoffliche

abstumpfen (statt sich zu entwickeln) und so der Zugang zu uns selbst nach und nach verloren geht.

Häufig wird so ein ganzer Bereich des Menschen in der Erziehung ausgeklammert. Der Umgang mit den feineren Schichten, der genauso zum Menschen gehören sollte wie der Umgang mit dem physischen Körper, findet kaum statt.

❖ Die Suche nach dem Glück

Durch die Nichtbeachtung dieses Bereichs entsteht später oftmals das Gefühl, von sich getrennt zu sein. Eine Suche nach Erfüllung und Glück beginnt, um dieses Gefühl von innerer Leere zu kompensieren. Man sucht nach Lösungen im Außen: „Vielleicht habe ich ja den falschen Beruf oder den falschen Partner“. Allerdings liegt die Lösung meist nicht in der Veränderung der äußeren Umstände, sondern nach Ronald Göthert in uns selbst.

Genau hier setzt die Göthert-Methode an. In den Seminaren *Meine innere Ordnung* können Kenntnisse über feinstoffliche Zusammenhänge gewonnen werden. Durch einfache Übungen lassen sich die Sinne für das Feinstoffliche wieder trainieren. Eigene Erfahrungen auf der Ebene des Feinstofflichen helfen dabei, die feineren Schichten zu verstehen und bewusster mit ihnen umzugehen. So entsteht die Möglichkeit, einen besseren Zugang zum inneren Wissen zu bekommen und eine persönliche Entwicklung zu vollziehen.

Die Göthert-Methode gibt also nicht eine Antwort auf die im Leben auftretenden Fragen, sie kann jedoch die Grundlage schaffen, dass sich der Mensch wieder eins mit sich fühlt, den Zugang zu sich selbst hat und somit die Antworten *in sich selbst* findet.

Die Bedeutsamkeit der persönlichen Entwicklung für den einzelnen Menschen

von Ronald Göthert



Im Prozess des kindlichen Wachstums steht dem Körper eine bestimmte Energie zur Verfügung. In dieser Lebensphase wird es als normal angesehen und auch erwartet, dass das Kind in seiner persönlichen Entwicklung verschiedene Phasen durchlebt und diese auch wieder hinter sich lässt (irgendwann ist z. B. die Sandkastenzeit vorbei). Auch für diese Entwicklungsprozesse steht Energie zur Verfügung. Das Kind entwickelt sich geistig, lernt Lebensgegebenheiten zu verstehen und Verantwortung zu übernehmen, es reift und wird „er-wachsener“.

Sind gewisse Ziele im Leben eines Menschen erreicht, wie einen Beruf auszuüben oder eine Familie zu gründen, kann es sein, dass das Bewusstsein nun nicht mehr auf die eigene Weiterentwicklung gerichtet ist. Die Energie für die Weiterentwicklung steht dem Menschen aber für das gesamte Leben zur Verfügung. Diese Energie möchte umgesetzt werden – für das weitere Lernen, für das Verstehen von weiteren Lebenszusammenhängen, für das Erlangen von weiteren Er-

kenntnissen und dafür, all diese Erkenntnisse in das Leben zu integrieren.

Wird diese Energie jedoch nicht richtig verstanden und umgesetzt, kann sich genau diese Energie, die eigentlich für das Leben ist, stauen und verformen. Viele Probleme und Lebenskrisen entstehen daher aus gestauter, ungenutzter und verformter Entwicklungsenergie.

Die Seminare *Meine innere Ordnung* wenden sich an Menschen, die für sich die Frage bejahen: „Möchte ich mich weiterentwickeln?“ Die Seminare bieten eine Anleitung, um die Energie, die jeder Mensch für seine persönliche Entwicklung in sich trägt, zu verstehen, umzusetzen und zu nutzen. Somit können Probleme, die im Leben auftreten, wenn diese Entwicklungsenergie ungenutzt bleibt, vermieden werden. Und bestehende Probleme im Leben können sich oft leicht lösen, wenn der Mensch sich persönlich weiterentwickelt.

SEMINARE

„Meine innere Ordnung“

Die Seminare gliedern sich in mehrere, aufeinander aufbauende Module.

Jedes Modul ist in sich abgeschlossen.

Modul 1: 2 x 3 Tage
18 Einheiten à 90 Minuten

Modul 2: 3 x 3 Tage
27 Einheiten à 90 Minuten

Zeiten: Freitag 17–21 Uhr, Samstag 9–18 Uhr, Sonntag 9–13.30 Uhr

Weiterführende und vertiefende Module schließen sich an.

Die Seminare werden deutschlandweit und in Österreich angeboten. Die Termine erfahren sie in den Feinstoffpraxen vor Ort oder unter:

www.feinstoffliches-erleben.de/seminare

"Heute stehe ich neben mir..."

von *Andrea Jaster*
Feinstoffberaterin NDGM

Eine junge Frau kam zu mir in die Feinstoffpraxis, da sie kurz zuvor einen Autounfall erlitten hatte. Physisch war soweit alles wieder in Ordnung, aber sie stand noch immer unter Schock und fühlte sich seit dem Unfall „nicht mehr in ihrer Mitte“.

Sie berichtete von anhaltenden starken Erinnerungen an die Unfallsituation, die mit einer inneren vibrierenden Unruhe und Anspannung verbunden seien. Zudem fehle ihr seither die gewohnte innere Kraft, Konzentration und Klarheit, die sie beruflich aber dringend benötige. In unserem Gespräch wirkte sie wie erschüttert, sogar bis ins Physische hinein in einer gewissen Weise instabil, als würden ihre Füße keinen guten und sicheren Kontakt zum Boden haben.

Wenn man verstehen möchte, warum sich eine Person nach einer Schocksituation so „neben sich stehend“ erlebt, lohnt sich ein Blick auf den Menschen aus der feinstofflichen Perspektive.

Denn die Redewendung „neben sich stehend“ beschreibt einen realen Zustand.

Das Gefühl kennen viele. Aber wo findet das „Nebensich-Stehen“ statt?

In einem Schockmoment kann es – nach den Ergebnissen der Erfahrungswissenschaft von Ronald Göthert – geschehen, dass sich ein Bereich aus den uns umgebenden feineren Schichten löst – man gerät sozusagen „außer sich“ vor Schock. Dieser Bereich bleibt in der auslösenden Situation (in diesem Beispiel der Unfall) hängen und bleibt somit verbunden mit den situationsbedingten Emotionen (in diesem Beispiel Schockgefühl, vibrierende Unruhe und Anspannung).

Solch eine Verletzung der feineren Schichten kann im Leben eines Menschen genauso geschehen, wie es physisch zu einem Beinbruch kommen kann. Im physischen Körper helfen dann neben der notwendigen Unterstützung von außen (Gips oder OP) in erster Linie die Selbstheilungskräfte, dass es wieder in Ordnung kommt. Vergleichbar dazu gibt es in den feineren Schichten Ordnungskräfte, die sich um die Wiederherstellung der inneren Ordnung kümmern.

Wenn nun aber, wie in dem genannten Beispiel, das Schockgefühl mit der Zeit nicht geringer wird, spricht dies dafür, dass die Ordnungskräfte es allein nicht geschafft haben, den losgelösten Bereich wieder zu integrieren, sondern, dass er feinstofflich noch in der Schocksituation festhängt.

Die Redewendung „Heute stehe ich neben mir“ beschreibt einen realen Zustand. Das Gefühl kennen viele. Aber wo findet das „Nebensich-Stehen“ statt?

Das erklärt die deutlichen Erinnerungsbilder der jungen Frau, aber auch das Gefühl, sich nicht mehr kraftvoll, klar und präsent in der eigenen Mitte zu fühlen.



In einer solchen Situation ist es möglich, konkrete Hilfe zu geben: Wo die in uns liegenden Ordnungskräfte es allein nicht geschafft haben, die innere Ordnung wiederherzustellen, genau dort ist es möglich, diese Ordnungskräfte zu unterstützen, damit die Folgen der Schocksituation überwunden werden können.

Oft ist es nur ein einzelnes Ereignis, das die innere Grundordnung eines Menschen dauerhaft aus dem Gleichgewicht gebracht hat und einen gewissen „Leidensweg“ nach sich zieht.

So auch in einem weiteren Beispiel, in dem eine Dame mit dem Wunsch in die Praxis kam, innerlich wieder mehr zu sich „nach Hause“ zu kommen. Sie sprach davon, seit vielen Jahren das Gefühl zu haben, sich verloren zu haben. Sie konnte aber nicht genau sagen, ab wann oder wodurch sich dieser Zustand in ihrem Leben eingeschlichen hatte. In der feinstofflichen Betrachtung ihrer jetzigen Situation zeigte sich, dass sich diese Veränderung eher ihrer Jugendzeit zuordnen ließ. Durch diese zeitliche Eingrenzung erinnerte sie sich an ein Ereignis, bei dem jemand, gegen ihren Willen, ihre Jugend und Unbeholfenheit ausgenutzt und ihr gegenüber übergriffig gehandelt hatte.

Aus feinstofflicher Perspektive gesehen war es auch hier – durch den damals erlebten Schock – zu der Loslösung eines eigenen feinstofflichen Bereiches gekommen. In einer solchen Situation kann es geschehen, dass man, bildlich gesprochen, aus dem eigenen „feinstofflichen Haus“ flüchtet und sozusagen ein „Zelt neben sich“ im Garten aufschlägt. Oft gewöhnt man sich an das Leben „neben sich“ und vergisst, wie es eigentlich war, im richtigen Haus „zu Hause“ zu sein. So hat sie in diesem Fall das „Zelt“ nicht mehr verlassen, sondern ist in der „Notunterkunft“ hängen geblieben.

Nach vier Behandlungsterminen in der Feinstoffberatung hatte sich für sie das schöne Gefühl von Geborgenheit, innerer Ruhe und Vertrauen wieder eingestellt, das man hat, wenn man „bei sich“ und „eins mit sich“ ist. Sie konnte wieder innere Klarheit und Tatkraft erleben, die ihr lange Zeit gefehlt hatten.

Wie kann es nun sein, dass mit so wenigen Terminen durch die Unterstützung der feineren Schichten sich das Grundlebensgefühl wieder zum Besseren wandeln kann?

Wenn man die feinstoffliche Ebene versteht, auf der sich diese Vorgänge abspielen, entstehen Methoden, mit denen eine gezielte Hilfe möglich ist, damit aus dem „neben sich“ wieder ein „bei sich“ werden kann. Die Unterstüt-



INFO

Die feinstoffliche Arbeit (therapeutisch und seminaristisch) nach der Göthert-Methode wird deutschlandweit und in Österreich angeboten.

Die Anschrift einer Praxis in Ihrer Nähe finden Sie unter www.feinstoffpraxen.de

Eine gezielte Unterstützung auf der richtigen Ebene kann bewirken, dass aus einem „Neben-sich-Stehen“ wieder ein „Bei-sich-Sein“ werden kann.

zung nach der Göthert-Methode setzt unmittelbar dort an, wo das „Neben-sich-Sein“ stattfindet, also in den feineren Schichten. Diese sind substanzial und daher direkt untersuchbar und behandelbar. Ähnlich behandelbar, wie es möglich ist, einen komplizierten Beinbruch wieder in Position zu bringen, sodass die Verletzung durch die Reposition besser heilen kann und das Bein somit wieder funktionstauglich und schmerzfrei wird. Wenn das Bein nicht rechtzeitig von den richtigen Spezialisten behandelt wird, kann es sein, dass das Laufen nicht wieder so möglich sein wird wie zuvor. Genauso verhält es sich mit dem Zustand des „Neben-sich-Seins“. Wenn nicht geholfen wird, dass Losgelöstes wieder seinen angestammten Platz findet, kann es auch langanhaltende negative Auswirkungen für den Menschen mit sich bringen.

Die Ursachen für den Zustand des „Neben-sich-Seins“, mit dem die Menschen zu mir in die Praxis kommen, sind unterschiedlich – z.B. Unfälle, Operationen, Gewalterfahrungen, bis zu einer schwierigen Geburt oder dem Verlust eines geliebten Menschen. Die Göthert-Methode, nach der ich arbeite, ermöglicht eine genaue Untersuchung des Zustandes der feineren Schichten bei einer Person. Diese ist, neben dem Erstgespräch, eine wichtige Orientierung für die nachfolgende Behandlung. Danach wird eine strukturierte Abfolge von Techniken angewendet, damit Losgelöstes sich wieder in den feineren Schichten integrieren kann. Dabei ist der wichtige Helfer auf dem Weg zur inneren Ordnung die in unseren feineren Schichten liegende Ordnungskraft. So kann ich durch meine Arbeit schnelle und effektive Verbesserungen des Befindens bei den Menschen beobachten.

Ein Übel kommt selten allein

»Nun habe ich schon so viel Stress und Sorgen.
Warum muss ich jetzt auch noch Rückenschmerzen bekommen?«

Das alte Sprichwort vom Unglück, das selten allein kommt, scheint sich immer wieder zu bewahrheiten: Wenn an einem Punkt etwas schief läuft, lässt das zweite Problem oder dritte Missgeschick oft nicht lange auf sich warten. Dann sagen wir vielleicht: „Es ist wie verhext“ – und sprechen damit eine Ahnung aus, dass die einzelnen Widrigkeiten möglicherweise eine gemeinsame Ursache haben.

Doch wo ist der Brennpunkt, in dem die scheinbar entgegengesetzten Linien zusammenlaufen? Warum müssen zu den Problemen im Beruf und den Sorgen in der Familie nun auch noch die Rückenschmerzen hinzukommen? Und dann weist der DAK-Gesundheitsreport von 2017 darauf hin, dass 80% der Erwerbstätigen mit Schlafstörungen zu tun haben.¹ Also auch das noch. Ein Übel kommt selten allein.

Vielfach ist der Zusammenhang zwischen Psyche und Körper im Gespräch: Von der landläufigen Meinung, dass Ärger sich auf den Magen schlägt – und wer ein Magengeschwür bekommt, sich zu viel geärgert hat, bis hin zu den so-

nannten psychosomatischen Erkrankungen, bei denen psychische Belastungen zu weiteren körperlichen Beschwerden führen. Aber wie funktioniert diese Übertragung von der Psyche auf den Körper eigentlich genau? Oder gibt es auch hier eine *gemeinsame* Ursache, die sich *nach der einen Seite* hin in seelischen Leiden äußert – und *nach der anderen Seite* körperliche Symptome zeigt, die aber nicht aus dem Körper kommen?

Ein Nenner für verschiedene Symptome

Der Gesundheitsreport der DAK führt weiter aus: „Die meisten Ausfalltage (Tage der Krankschreibung) gingen, trotz leichtem Rückgang, auf das Konto der sogenannten Muskel-Skelett-Erkrankungen wie beispielsweise Rückenschmerzen. Psychische Leiden sind auf Platz zwei.“ Die Nähe zwischen dem Krankenstand wegen psychischer Probleme (246 Fehltage je 100 Versicherte) und Schmerzen im Rücken oder anderen Körperregionen (319 Tage je 100 Versicherte) kann hellhörig machen. Gibt es für einige dieser Probleme vielleicht einen gemeinsamen Nenner?

„Nach neueren Forschungsergebnissen gelten etwa 85 Prozent aller Rückenschmerzen als unspezifisch, das heißt, die Ursache der Schmerzen bleibt unklar“, ist auf der Website der Techniker Krankenkasse zu lesen.² „Denn nicht jeder, der andauernd unter starken Beschwerden leidet, hat einen Wirbelsäulenschaden. Bei anderen wiederum wird der Schaden nur zufällig festgestellt, da sie keine Schmerzen verspüren.“ Das heißt, es soll Menschen geben, die aufgrund von Abnutzungserscheinungen an Wirbelsäule oder Bandscheiben eigentlich Schmerzen haben müssten – sich aber schmerzfrei fühlen. Andere hingegen leiden unter starken Rücken-



1 <https://www.dak.de/dak/bundes-themen/muedes-deutschland-schlafstoerungen-steigen-deutlich-an-1885310.html>, 24. August 2018

2 <https://www.tk.de/techniker/gesund-leben/sport/gesunder-ruecken/ursachen-von-rueckenschmerzen-2007860>, 24. August 2018

3 nach der Forschung über das Feinstoffliche des Menschen

schmerzen, für die der Arzt keine körperliche Ursache findet. Dies deutet darauf hin, dass nicht nur der physische Körper Schmerzen haben kann.

Auch auf anderen Ebenen gibt es Schmerz, der real erlebt wird, wie bei einem erlittenen Verlust nach Trennung oder Tod eines nahestehenden Menschen. – Oder wer kennt nicht den innerlich erlebten Schmerz, den man empfindet,

wenn man verbal angegriffen wird? Dann sagen wir vielleicht: „Diese Äußerung hat mich *verletzt*.“ oder „Dieser Satz hat mich *getroffen*.“ Es ist keine Verletzung im physischen Sinn. Der Schmerz kann aber sehr konkret und oft auch körperlich lokalisiert erlebt werden. Zwischen der Psyche und dem physischen Körper gibt es eine feinere Schicht³ im Menschen, die als ein Energiefeld oder eine Lebenskraft den Körper durchdringt

und umgibt. Wenn sie eine Verletzung erfährt oder in Unordnung gerät, kann sich *auf der einen Seite* Schmerz einstellen, der – ohne körperliche Ursache – körperlich erlebt wird. *Auf der anderen Seite* können Stress, Ängste, innere Unruhe oder Schlafstörungen auftreten, die psychisch belasten, ohne aus der Psyche selbst kommen zu müssen.



Eine Lösung, wo sie nicht vermutet wird

Ist diese feinere Schicht nur ein Gedankenkonstrukt? Eine neue Theorie, die bekannte Phänomene anders erklären soll? Keineswegs. Sie ist der Brennpunkt, in dem die scheinbar entgegengesetzten Linien von Stress und Ängsten, von Schlafstörungen oder Rückenschmerzen zusammenlaufen. Sie ist eine Realität, die erfahrbar ist. Ronald Göthert, der seit fast 30 Jahren die Zusammenhänge zwischen der inneren Ordnung und dem Wohlbefinden des Menschen untersucht, beschreibt aus seinen Beobachtungen: „Die feineren Schichten haben ebenfalls eine Schmerzempfindung, die wir Menschen wahrnehmen und mit der wir leiden.“ So wird verständlich, dass sich für Rückenschmerzen, bei denen die Ursache

in den feineren Schichten liegt, keine physischen Erklärungen finden lassen.

Sabine Keller schreibt auf der Website der TK: „Wo keine eindeutige Diagnose möglich ist, kann auch keine Ursache behandelt werden. Die Therapie unspezifischer Rückenschmerzen bleibt deshalb meist symptomatisch (auf die Symptome bezogen). Die Linderung der Schmerzen, die Verbesserung der Beweglichkeit und die Kräftigung der Muskulatur steht dabei im Vordergrund.“

Wird jedoch berücksichtigt, dass es zwischen Körper und Psyche noch einen eigenständigen Bereich gibt, der auch beachtet werden muss, um zu Lösungen zu kom-

men, ergibt sich eine Möglichkeit der Betrachtung, durch die auch die Ursache – in den feineren Schichten des Menschen – behandelt werden kann. Aus seiner Erfahrungswissenschaft hat Ronald Göthert Behandlungsformen für diese feineren Schichten entwickelt, die an der Ursache ansetzen und im Ergebnis eine Besserung für viele unterschiedliche Bereiche bringen können. So kann er sagen: „Aus der langjährigen Praxis ist deutlich, dass die innere Unordnung bei Menschen eine Vielzahl an Beschwerden auslöst – von Konzentrationsschwäche, Ängsten und Bedrücktheit bis hin zu Schlafstörungen, innerer Unruhe und Erschöpfung.“ Und auch Rückenschmerzen. Dennoch schreibt Ronald Göthert in der Einführung zu seinem Buch PRO Rücken: „Eigentlich war es nicht mein Ziel, eine Behandlungsform für Rückenprobleme zu entwickeln. Dieses geschah mehr oder weniger per Zufall.“ Wie er schreibt, kamen Menschen mit den genannten Beschwerden zu ihm – oder zu denjenigen, die nach der Göthert-Methode arbeiten – und erlebten durch die Behandlung der Ursache in den feineren Schichten eine Besserung ihrer Beschwerden. Oft äußerten sie im Nachhinein erstaunt, dass sich auch die Rückenschmerzen, von denen sie vor der Behandlung nichts erzählt hatten, gebessert hätten. Ein Fallbeispiel auf der nächsten Seite.

von Reiner Marks

Erfahrungsstudie zu Rückenproblemen:

Langzeitwirkung

Stellvertretend für viele erfolgreiche feinstoffliche Behandlungen nach der Göthert-Methode zur Besserung bei Rückenproblemen berichtet Bernd Kramer über die Langzeitwirkung 4 Jahre nach seiner Teilnahme an der Rückenstudie.¹

2014: Bernd Michael Kramer, Facharzt für psychosomatische Medizin und Psychotherapie (62 Jahre), aus Bad Säckingen, beschreibt seine Krankengeschichte:

„Seit 1990, als die berufliche Tätigkeit in einer psychosomatischen Klinik begonnen wurde, hatte ich etwa zweimal im Jahr einen Hexenschuss. 2011, wenige Stunden nach einem anstrengenden Patientenbesuch, gab es plötzlich sehr starke Ischiasschmerzen bei maximaler Bewegungseinschränkung.“

Diagnose: Bandscheibenvorfall. Drei Wochen Klinikaufenthalt, zwei Wochen Reha – insgesamt ein Jahr reduziertes Arbeiten bei 50%. Während des Klinikaufenthaltes wurde ihm klarer, dass die Rückenproblematik mit der Arbeit zusammenhing, dass ihm vieles zu nahe ging und er die Distanz nicht wahren konnte. Vieles blieb ihm „am Körper hängen“, das zeigte sich auch als Schweregefühl und Freudlosigkeit, sogar in Richtung Depression.

Für die Verbesserung des körperlichen Befindens wurden in Klinik und Reha Muskelaufbau- und Gerätetraining betrieben, außerdem Koordinationsübungen im Wasser, Manuelle Therapie, Elektrophysiotherapie sowie spezielle Rückengymnastik. Die Schmerzen waren jedoch nur wenig zurückgegangen.

Die Teilnahme an der Erfahrungsstudie „Rückenbeschwerden“ mit finewell Vital-Anwendungen brachte im Jahr 2014 nachhaltige Besserungen, die Herr Kramer damals folgendermaßen beschrieb: *„Der Körper fühlt sich seitdem beweglicher an; ich erlebe mich leichtfüßiger, weniger belastet und wesentlich weniger schmerzbehaftet. Beim Gehen und besonders beim Rennen ist eine vorher jahrelang nicht mehr gespürte Leichtigkeit anhaltend erlebbar. Längere schmerzfreie Zeiten. Wenn Schmerzen kommen, sind sie kurzfristiger und klingen*

schneller ab. Es fällt mir viel leichter, mich aufzurichten. Vor den finewell Vital-Anwendungen hatte das Aufrichten viel Kraft und Anstrengung gekostet. Jetzt (2014) spüre ich eine aufrichtende Kraft von innen heraus, erlebe auch mehr Vitalitätsgefühl, Gelassenheit, Freude und geistige Präsenz.“

2018: Heute, nach vier Jahren, berichtet Herr Kramer auf Nachfrage: *„Jetzt merke ich, um wie viel es mit dem Rücken besser geworden ist! Aber ich habe mich nicht durchgängig geschont. Wenn ich die Enkelkinder hochgehoben habe, die auch um die 20 kg wiegen, habe ich mich nie verbogen oder Schmerzen gehabt. Vielleicht hat es auch etwas mit Arbeit zu tun, wenn die Schmerzen kommen – oder mit Freude, wenn sie ausbleiben. Ich kann jetzt besser Nein sagen, wenn ich merke, dass die körperliche Belastung zu groß ist.*

So einen schlimmen Hexenschuss hatte ich überhaupt nicht mehr. Nur wenn ich schnell etwas herumgewuchtet habe, hatte ich ein, zwei Tage Schmerzen. Aber sie gingen weg, ohne dass ich etwas machen oder Schmerzmittel zu nehmen brauchte.

Die finewell Vital-Anwendungen haben einen sehr positiven Effekt für mich gehabt. Dies war nicht nur auf den Rücken bezogen. Ich bin im Täglichen auch viel achtsamer geworden und achte darauf, was mich in verschiedenen Situationen innerlich belasten könnte. Bei der Arbeit halse ich mir nicht mehr unlösbare Aufgaben als Therapeut auf, nehme manche Fälle/Patienten nicht an und schicke sie an eine andere passende Stelle. Ich konzentriere mich mehr auf mein eigenes Aufgabengebiet und sage, wo meine Grenzen sind – also ich ‚verbebe‘ mich da nicht mehr.“



¹ Aufgrund der Regelungen des Heilmittelwerbegesetzes (HWG) und des Gesetzes gegen unlauteren Wettbewerb (UWG) sind wir verpflichtet, folgenden rechtlichen Hinweis zu erteilen und wollen dem auch hiermit nachkommen:
Die Beratungen und Behandlungen nach der Göthert-Methode® dienen nicht der Heilung von Krankheiten und sind kein ausreichender Ersatz für medizinische, d. h. ärztliche, heilpraktische oder psychotherapeutische Behandlungen, sondern sind als begleitende Gesundheits- und Lebensberatung zu verstehen, die notwendige medizinische Behandlungen nicht ersetzen können. Bei gesundheitlichen Beschwerden sollte daher eine medizinische Behandlung in Anspruch genommen werden. Die Göthert-Methode® ist naturwissenschaftlich nicht anerkannt, sie ist eine Gesundheits- und Energieberatung im feinstofflichen Bereich.



Die Feinstoffberufe nach der Göthert-Methode®

Die Feinstoffberufe sind 2008 aus der jahrzehntelangen Erfahrungswissenschaft und Praxistätigkeit von Ronald Göthert entstanden.

Die Ausbildungen zu diesen Berufen werden an der Akademie mit Ronald Göthert als Ausbildungsleiter angeboten. Diejenigen, die nach der Göthert-Methode therapeutisch arbeiten, sind auf die Unterstützung der feineren Schichten, bezogen auf die innere Ordnung des Menschen, spezialisiert. Die Methode ermöglicht in den Behandlungen ein sehr effektives Arbeiten und führt so zu einer Verbesserung des feinstofflichen Zustandes innerhalb weniger Termine. Im seminaristischen Bereich liegt der Schwerpunkt in der Vermittlung von Kenntnissen über das Feinstoffliche. Die Inhalte der Seminare ermöglichen es den teilnehmenden Menschen, die Befähigungen zu erlangen, die eigene innere Ordnung zu erhalten und sich bei neu entstandener Unordnung selbst helfen zu können.

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. Die Behandlungen nach der Göthert-Methode, auch finewell Vital®-Anwendungen genannt, 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.

Feinstofflehrer vermitteln durch anschauliche Beispiele und Übungen in den Seminaren „Meine innere Ordnung“, 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 zu sich selbst** zu bekommen und somit persönliche Entwicklungen zu vollziehen.

Qualitätssicherung und Zertifizierung

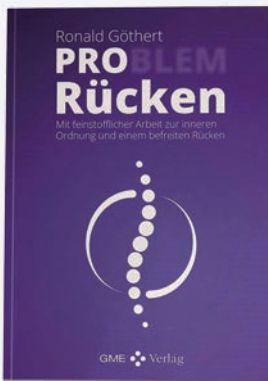
NDGM® ist das geschützte Qualitätsmerkmal der Feinstoffberufe **Nach Der Göthert-Methode**. Es steht für die mehrjährige Ausbildung an der Akademie, die regelmäßigen Fortbildungen und die jährliche Überprüfung der individuellen Qualifikation. Dadurch wird ein gleichbleibend hoher Standard in der feinstofflichen Arbeit gewährleistet.

Weitere Informationen zu den Ausbildungen und den Feinstoffberufen erhalten Sie bei Dr. Manuela Munkle, Telefon +49(0)8651 - 76 85 715 oder unter www.akademie-goeme.de

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.

Feinstoffnahrungsberater haben sich auf die Nahrung und deren feinstofflichen Gehalt spezialisiert. In Seminaren und in Beratungen vermitteln sie, welch **wesentlichen Einfluss** die **Nahrung** auf die **feineren Schichten des Menschen** hat und behandeln Themen wie z.B.: Wodurch 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

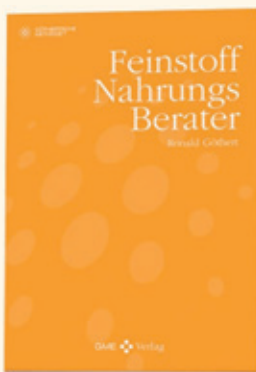
Mit feinstofflicher Arbeit zur inneren Ordnung und einem befreiten Rücken

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



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



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 Göthert-Methode®.

Sammelausgabe feinstoffblick 2012–2014

Zeitschrift der Göthert-Methode®, 52 Seiten

ISBN 078-3-942479-20-2, € 7,-

Bestellen Sie die Sammelausgabe unter www.gme-verlag.de (7,- Euro zzgl. Versand) oder direkt bei einem Feinstoffpraktiker, Feinstoffberater oder Feinstofflehrer in Ihrer Nähe.

Die Inhalte der Göthert-Methode® werden in Vorträgen und auf Messen vorgestellt und in Seminaren vermittelt.

Die Termine erfahren Sie auf der Seite www.termine.feinstoffpraxen.de oder direkt

bei einer Feinstoffpraxis in Ihrer Nähe: www.feinstoffpraxen.de