

# feinstoffblick



Zeitschrift der Göthert-Methode®

#14

Zurück ins  
Urvertrauen

Berichte aus der  
Feinstofftherapie

Da stimmt doch  
etwas nicht!

”

*... damit das Leben  
wieder lebenswert  
wird*





”

*... damit das Leben  
wieder lebenswert  
wird*

# feinstoffblick #14

Zeitschrift der Göthert-Methode®

<b>Zurück ins Urvertrauen</b> .....	<b>4</b>
Wie uns unser feinstofflicher Körper schützt und Vertrauen ins Leben gibt	
<b>Übung: Erstes Kennenlernen mit dem Feinstoffkörper</b> .....	<b>8</b>
<b>Innerlich nach Hause kommen</b> .....	<b>10</b>
Was geschieht in der Feinstofftherapie?	
<b>Der Berufsverband Göthert-Methode® e.V.</b> .....	<b>17</b>
<b>Da stimmt doch etwas nicht!</b> .....	<b>18</b>
Wie Lügen den Zugang zum inneren Wissen blockieren	
<b>Übung: Zugang zum inneren Wissen</b> .....	<b>22</b>
<b>Zu ganzheitlicher Therapie gehört auch feinstoffliche Gesundheit</b> .....	<b>23</b>
<b>Subtle Body Balance</b> .....	<b>28</b>
Eine Anwendungsform, die auch den Therapeuten hilft	
<b>Impressum</b> .....	<b>31</b>

# Zurück ins Urvertrauen



Wie uns unser feinstofflicher Körper schützt  
und Vertrauen ins Leben gibt

**W**ir kennen sie alle, diese Nächte, in denen die Gedanken im Kopf Karussell fahren und es keinen Ausschaltknopf zu geben scheint. Oder die Momente, in denen uns eine eigentlich simple Entscheidung schier in den Wahnsinn treibt, weil wir uns in einem Labyrinth aus Abwägungen verlaufen haben. Zweifellos: Unser Verstand meint es gut. Und doch ist er restlos überfordert und stresst uns, wenn wir nicht vertrauen – in uns, unsere Empfindungen und die Weisheit des Lebens. Wir haben so etwas wie ein Urvertrauen ins Leben in uns angelegt. Doch heutzutage haben viele Menschen den Zugang zu dieser feinstofflichen Ebene verloren.

Stattdessen wird das, was uns Glück, Orientierung im Leben oder auch Geborgenheit und Vertrauen geben soll, ruhelos im Äußeren gesucht. Dass wir Menschen etwas in uns haben, was uns gleichzeitig Kraft, Geborgenheit, Zuversicht und auch Orientierung darüber geben kann, was uns im Leben guttut und was uns schadet, erscheint uns fern. Doch wie können wir Vertrauen spüren, wenn wir nicht gelernt haben, diesen wesentlichen Teil von uns ins Leben einzubeziehen?

Menschen ohne Zugang zu ihrem ureigenen Vertrauen fühlen sich oft vom Leben abgeschnitten und alleingelassen. Sie gehen voller Zweifel und Sorgen durchs Leben und können kaum Zuversicht erleben, dass die Dinge so laufen werden, wie sie gedacht sind. Oft sind wir geprägt von einschneidenden Lebensereignissen, die feinstoffliche Verletzungen verursacht haben. Oder wir richten unsere Aufmerksamkeit eher auf die äußere, materielle Welt und haben den Blick nach innen, auf die feineren Wahrnehmungen, die wir im Hintergrund haben, verloren. Zudem werden wir von klein auf dazu erzogen, einzig dem Verstand zu trauen und nur das anzuerkennen, was unsere physischen Sinne wahrnehmen können.

## Kinder haben ein natürliches Grundvertrauen

Als Kinder erleben wir oft noch aus uns heraus ein Gefühl des Grundvertrauens und des Geborgenseins. In diesen ersten Lebensjahren verfügen wir über einen natürlicheren Zugang zum Feinstofflichen, aber wir können diese Erfahrungen nicht einordnen und werden von den Erwachsenen

auch nicht angeleitet. Im Gegenteil: Wenn Kinder schreien und damit zum Ausdruck bringen: „Nein, da will ich nicht hin!“ oder „Diese Person mag ich nicht!“, werden sie oft von den Eltern gerügt und dazu angehalten, die eigene Wahrnehmung zu ignorieren und trotz der inneren Ablehnung das fremde Haus zu betreten oder Zeit mit der Person zu verbringen. So lernen wir schon früh, die Signale unseres Feinstoffkörpers auszublenden. Das Vertrauen in unser feinstoffliches Empfinden schwindet, bis wir keine Verbindung mehr zu ihm haben. Auf die Dauer wirkt sich das verheerend aus. So kann es etwa passieren, dass uns jemand anlügt und wir ihm glauben, anstatt unserer Wahrnehmung zu folgen, die uns sagt, dass etwas nicht stimmt.

## Das Urvertrauen wiedererwecken

Doch es gibt einen Weg, wie wir unabhängig von äußeren Gegebenheiten das Urvertrauen in uns wiedererwecken, lebendig halten und pflegen können: Indem wir unsere Sinne für die feinstoffliche Ebene öffnen, wird unsere Intuition geschärft und unser Feinstoffkörper blüht auf wie eine Pflanze, die nach einer Durststrecke endlich Wasser und Sonnenlicht bekommt.

Was genau ist der Feinstoffkörper? Schon seit Jahrtausenden ist bekannt, dass der Mensch aus „mehr als Haut und Knochen“ besteht. Unser physischer Körper ist von mehreren feineren Schichten durchdrungen und umgeben. Die körpernahe Schicht befindet sich etwa handbreit (ca. 15 cm) um unseren Körper herum und ist wie ein Schutzmantel, der eine komplexe Barriere gegen unerwünschte äußere Einflüsse darstellt. Auch wenn die Wissenschaft diese feinere Materie noch nicht erfasst hat: Sie ist objektiv wahrnehmbar, ertastbar und beeinflussbar.

## Die Signale des Feinstoffkörpers erkennen

Der Feinstoffkörper ist empfindsam und reagiert auf seine Umwelt. Das bekommen wir zum Beispiel mit, wenn uns jemand „auf die Pelle“ rückt. Der andere muss uns gar nicht körperlich berühren, wir spüren trotzdem etwas: ein inneres Zusammenziehen oder auch ein Wegdrücken, was nichts anderes ist als eine Reaktion unseres



Feinstoffkörper. Dieser möchte uns in vielen Lebenslagen mitteilen, was uns guttut und was uns schadet. Wenn wir inneren Druck erleben, sich alles in uns zusammenzieht oder wir aus der Haut fahren möchten, ist uns meist nicht bewusst, dass diese Empfindungen von unserem Feinstoffkörper herrühren. Viele Menschen glauben, dass diese bedrückenden Gefühle zum Leben dazugehören. Doch das ist nicht richtig.

Wenn wir diesen vergessenen Teil von uns wiederentdecken und gut für ihn sorgen, nehmen wir wieder Verbindung zu unserem höheren Selbst auf. Mit dem Feinstoffkörper haben wir eine natürliche Kraftquelle in uns, die Fürsorge und Pflege benötigt, genau wie unser physischer Körper, der sich ebenfalls nach Berührung und Zuwendung sehnt und leidet, wenn ihm diese Form der Aufmerksamkeit vorenthalten wird.

### Wenn der Schutzmantel fehlt, werden wir dünnhäutig

Ein sich in Harmonie befindender Feinstoffkörper ist eine Bereicherung: Er dient uns als Schutzmantel, vergleichbar mit unserer Haut, die ebenfalls eine komplexe Barriere gegen Eindringlinge und Schutz gegen äußere Einflüsse

darstellt. Bei einem Feinstoffkörper, der aus der Balance geraten ist, schwindet dieser Mantel jedoch und bietet keinen ausreichenden Schutz mehr vor den Belastungen des Alltags. Wir fühlen uns dann dünnhäutig, schutzlos, instabil und auch angespannt – denn wo kein Schutz gegeben ist, sind wir ständig auf der Hut oder sogar aktiv dabei, uns zu verteidigen.

Dabei liegt es eigentlich in unserem Wesen, dass wir anderen vertrauen und ihre Gesellschaft genießen möchten. Wir wollen anderen Menschen begegnen, von ihnen lernen und ihnen zeigen, wer wir in unserem Inneren sind. Doch wir leben in Zeiten, in denen uns Begegnungen mit anderen eher auslaugen und belasten. Trotz wachsender Einsamkeit lässt sich ein gesellschaftlich-sozialer Rückzug beobachten.

### Achtung Energieräuber!

Die Ursache für dieses widersprüchliche Verhalten liegt im gegenseitigen Energieraub, welches ein Gefühl des Mangels, des inneren Hungers, nach sich zieht. Menschen, die kaum Zugang zu ihrer Lebensenergie haben, fühlen sich genötigt, Ersatz zu beschaffen – oft über den Energiehaushalt der Mitmenschen. Sie entwickeln dann ihre eigenen Strategien, um diesen feinstofflichen Mangelzustand auszugleichen – sei es Rechthaberei, Streitlust, Profilierungsdrang oder Jammern.

Gespräche und Begegnungen, die ohne Energieraub stattfinden, verlaufen dagegen unspektakulär, ohne jegliche Gefühlsachterbahn und ohne Kräfteressen. Es sind Gespräche, nach denen man sich bestärkt und bereichert fühlt. In denen man gemeinsam zu einer konstruktiven Lösung findet, inspiriert wird und eine Reflexion oder ein konstruktives Feedback erhält.

Um uns vor Energieraub zu schützen, hilft es, wenn wir uns vor Augen führen, dass unser Gesprächspartner aus einer inneren Not heraus handelt und er versucht, seinen Hunger zu befriedigen. Wenn wir Verständnis entwickeln, statt uns auf die Ebene des gegenseitigen Kampfs um die feinstoffliche Ersatznahrung einzulassen, wird es dem

Gegenüber schwerer fallen, uns Energie abzuziehen. Am bedeutendsten aber ist es, dass wir aus diesem kraftraubenden Kreislauf heraustreten, indem wir uns um unsere eigene feinstoffliche Gesundheit kümmern. Dann haben wir einen natürlichen Schutz vor Energieraub und benötigen auch nicht mehr die Energie unserer Mitmenschen. So tun wir nicht nur uns selbst etwas Gutes, sondern auch unserer Umgebung – ein wesentlicher Schritt zu einem vertrauensvollen Miteinander.

## Wie können wir unsere feinstoffliche Gesundheit verbessern?

Je genauer wir unseren Feinstoffkörper kennen, desto besser können wir Sorge für ihn tragen. Zunächst ist es Fleißarbeit, ihm die erforderliche Fürsorge zukommen zu lassen, doch sie wird irgendwann ganz selbstverständlich zu unserem Tagesablauf gehören und wir werden sie nicht mehr missen wollen. Denn die Wirkung kann überwältigend sein: Wenn wir lernen, den Feinstoffkörper bewusst wahrzunehmen, ihm Berührung und Beachtung zu schenken, können wir ganz unabhängig von äußeren Situationen Geborgenheit und Vertrauen erleben.

Manche Menschen meinen, durch bloßes Anlesen von Wissen eine Verbindung zu ihrem Feinstoffkörper schaffen zu können. Das ist jedoch genauso, als ob man sich in das Thema Meer eingelesen hat und nun über sein Wesen diskutieren will, ohne das Meer jemals besucht und seine Natur am eigenen Leib erfahren zu haben. Wir alle wissen, dass jedes noch so gut gewählte Wort nicht die unmittelbare Erfahrung ersetzen kann, mit den nackten Füßen im heranflutenden Wasser zu stehen, den salzigen Geruch der schäumenden Brandung einzuatmen und zu beobachten, wie sich das Licht auf dem Wellenspiel bricht. Worte sind austauschbar, authentische Erfahrungen nicht.

Ratsam ist daher, das Feinstoffliche erst einmal selbst zu erforschen. Fachkundige Unterstützung dabei erhält man in den Göthert-Seminaren, die mittlerweile vielerorts im deutschsprachigen Raum angeboten werden. Wir können den Feinstoffkörper durch Übungen stärken und immer mehr ins Wachbewusstsein integrieren. Dazu wird mit der Handinnenfläche die Oberfläche unseres Feinstoffkörpers ertastet und gleichzeitig sein Zustand verbessert. Dass unsere Lebenskraft aus einem Teil von uns stammt, den

wir sogar mit den Händen anfassen können und auch pflegen und stärken sollten, ist für viele Menschen ein neuer Ansatz. Doch allein durch die Aufmerksamkeit und Zuwendung, die wir ihm damit schenken, weitet und entspannt sich unser Feinstoffkörper bereits, sodass die Lebensenergie freier fließen kann. Wir fühlen uns in eine warme, weiche Hülle eingebettet, die uns innere Stärke gibt – und uns ein Urvertrauen ins Leben schenkt, dass für uns gesorgt ist und wir bekommen, was wir brauchen. Wir können wieder eins mit uns sein und müssen uns nicht mehr nächtelang den Kopf darüber zerbrechen, welchen Weg unser Leben nehmen soll.



► Übung auf nächster Seite

— ÜBUNG —

## Erstes Kennenlernen mit dem Feinstoffkörper

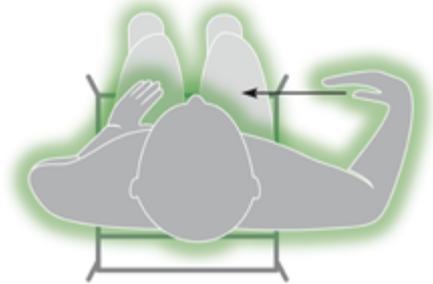
Eine erste kleine Annäherung an den Feinstoffkörper könnte so gelingen:



Für die Übung eine aufrechte Sitzhaltung einnehmen, die Beine nebeneinander aufgestellt.

Zuerst mit der Handinnenfläche ganz langsam auf den entblößten Unterarm zugehen. Versuche, den ersten Moment mitzubekommen, in dem die Hand etwas Körperliches registriert: Ist es Wärme, das erste Berühren der Härchen? Wie lässt sich die Empfindung an der Hand beschreiben?

Ist die Hand so sensibilisiert, lässt sich auf die gleiche Weise der Feinstoffkörper erkunden. Positioniere jetzt die rechte Hand seitlich an der Körperlinie auf Höhe der Brust. Dabei die Hand leicht strecken, als würde sie locker auf einer Tischplatte liegen, während die Finger geschlossen sind.



Führe die Hand von der Seite kommend achtsam und langsam vor die Brustmitte, wobei der Abstand zum physischen Körper etwa eine Handbreite, also etwa 15 cm, ist. Halte die Hand vor der Brustmitte in einer beobachtenden Haltung: Könnte hier etwas sein? Versuche innerlich still zu werden, um auch die feinste Wahrnehmung an der Hand zu empfangen.



Versuche vorsichtig, mit kleinen Bewegungen, eine Grenze zu ertasten. Ist auch hier eine Oberfläche spürbar? Wenn ja, wie fühlt sich diese Oberfläche an? Warm, wattig, prickelnd oder eher kühl? Ist an der Hand ein Widerstand zu spüren?

Halte kurz inne mit der Frage: Wie fühle ich mich gerade? Dann gehe mit der Hand genauso achtsam seitlich wieder hinaus aus dem Bereich des Feinstoffkörpers.

Unser Tipp: Sollte noch wenig wahrnehmbar sein, habe Vertrauen und versuche es erneut! Die Erfahrung zeigt, dass es mehrere Anläufe benötigen kann, bis man diesen feineren Teil von sich ins Bewusstsein bekommt. Weitere Übungen dazu sind in dem Buch „Entdecke deinen Feinstoffkörper“ von Ronald Göthert zu finden.

Im Seminar „Entdecke deinen Feinstoffkörper“ erhalten Sie Unterstützung, Ihren Feinstoffkörper wahrzunehmen und sich um Ihre feinstoffliche Gesundheit zu kümmern.

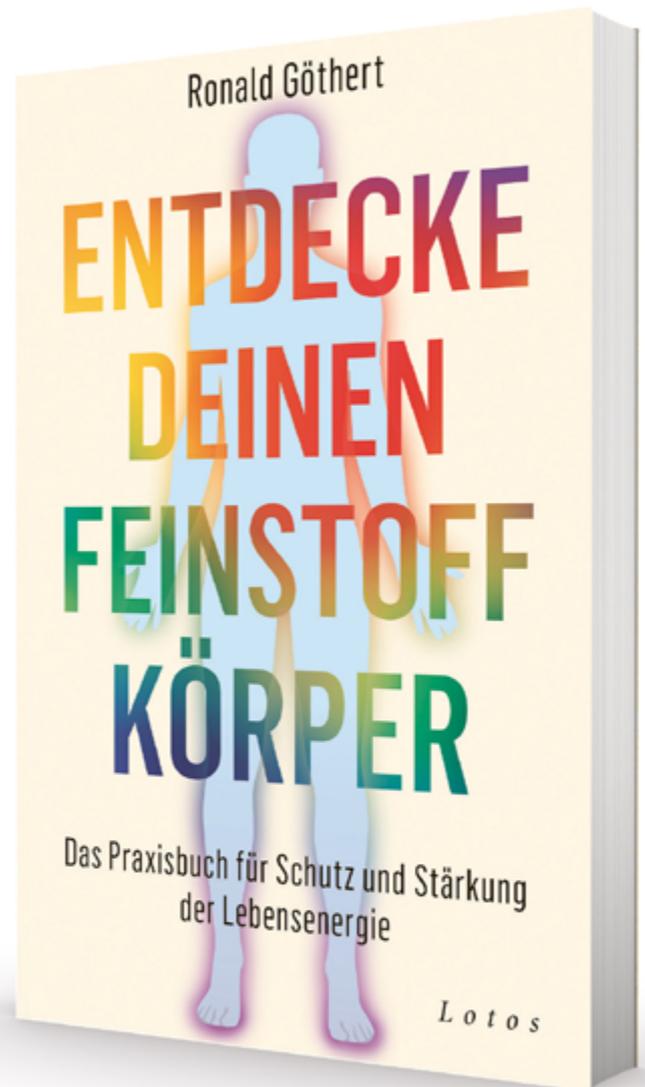
Das Seminar wird meist am Wochenende (Freitagnachmittag bis Sonntagmittag) an verschiedenen Orten in Deutschland und in Österreich angeboten.

→ Zu den Terminen und Orten: [www.bv-goethert-methode.de/seminare](http://www.bv-goethert-methode.de/seminare)



„Entdecke deinen Feinstoffkörper ist nicht nur ein Buchtitel, sondern mein Angebot an Sie, ein Experte für Ihren eigenen Feinstoffkörper zu werden und dadurch endlich wieder eins mit sich zu sein und kraftvoll im Leben zu stehen. Das Ziel ist nicht weniger als innere Fülle und ein freieres Leben.“

*Ronald Göthert*



---

Ronald Göthert „Entdecke deinen Feinstoffkörper –  
Das Praxisbuch für Schutz und Stärkung der Lebensenergie“  
285 Seiten • € 22 [D] • € 22,70 [A] • Lotos

Nutzen Sie die Gelegenheit und lassen Sie sich auf Ihrer Entdeckungsreise inspirieren. Über den QR-Code stehen Ihnen Videos von und mit dem Autor Ronald Göthert zur Verfügung, die Ihnen die Übungen aus dem Buch anschaulich demonstrieren. Die Videos finden Sie auch auf der Webseite der Göthert-Methode: [www.Göthert-Methode.de/feinstoffkoerper-buch-anleitung](http://www.Göthert-Methode.de/feinstoffkoerper-buch-anleitung)





# Innerlich nach Hause kommen

Was geschieht in der Feinstofftherapie?

In diesen herausfordernden Zeiten kommen viele Menschen an ihre Grenzen. Sie haben mit Müdigkeit, innerer Unruhe, Schlafstörungen und Ängsten bis hin zur Verzweiflung zu kämpfen. Das Alltagsleben mit seiner Schnelligkeit und dem hohen Stresspegel ist dann kaum mehr zu bewältigen. Die ständigen Sorgen und negativen Gedanken lassen sich nicht mehr abschalten.

Aus der feinstofflichen Betrachtung heraus lässt sich diese körperliche und seelische Anspannung als Auswirkung von feinstofflichen Verletzungen und innerer Unordnung erklären. Helfen kann hier die Feinstofftherapie. Wie diese Unterstützung in der Praxis abläuft und wie sie wirkt, lässt sich gut an dem Beispiel von Paul\* zeigen.

Es ist eine Geschichte alltäglicher Überforderung, wie sie heute viele Menschen erleben. Paul ist überarbeitet und in seiner Firma unentbehrlich. Ständig macht er Überstunden und kommt spät nach Hause, verdient aber auch viel Geld, was ihn an der Arbeit festhalten lässt. Mehr und mehr steigt der Druck. Pauls Körper zeigt die ersten Symptome: Kopfschmerzen, Stress, Anspannung – das Leben wird ihm zur Qual. Dann der tiefe Einschnitt: Herzinfarkt und eine Lungenembolie.

Trotz der schweren Erkrankungen findet Paul noch immer keinen Ausgang aus dem Hamsterrad. Schlimmer noch: Sein Leben beschleunigt sich weiter, er weiß nicht, wie er dem Stress und der Hektik entkommen soll. Eine Panikattacke jagt die nächste. Irgendwann verlässt er kaum noch das Haus, wenn überhaupt nur mit seiner Frau. Auch die hat viel auszuhalten: Seiner Familie gegenüber ist Paul ungeduldig und schlecht gelaunt. Das Leben scheint ihm immer weniger lebenswert.

## Der erste Termin in der Feinstoffpraxis

In diesem Zustand stürmt er eines Tages in die Feinstoffpraxis von Laura Babur-Dente in Aachen. Panik in den Augen, registriert er zunächst weder die Feinstofftherapeutin noch seine Umgebung. Die Anspannung und Verzweiflung sind ihm anzusehen. Er hat doch schon so vieles ausprobiert – nun wurde ihm die Göthert-Methode empfohlen und er möchte diese Chance ergreifen.

Nach der Anmeldung führt ihn die Feinstofftherapeutin in einen angenehm ruhigen Raum. Sie setzt sich ihm gegenüber für ein kurzes Gespräch über sein Anliegen. „Diese Beklemmung und Enge in der Brust – wenn jetzt wieder eine Panikattacke kommt ...!“, bricht es aus ihm heraus. **Er muss gar nicht ins Detail gehen: Die Feinstofftherapie ermöglicht eine respektvolle Unterstützung, ohne dass belastende Lebenssituationen nochmals durchlebt werden müssen.** Nach und nach spürt er, wie die Ruhe des hellen Praxisraums auf ihn übergeht. Hier wird nichts von ihm verlangt. Die Feinstofftherapeutin erklärt in kurzen Worten die Göthert-Methode, mit der sie arbeitet, und wie sie feinstofflich auf sein Anliegen eingehen wird.

Für die feinstoffliche Unterstützung darf sich Paul auf eine Liege legen. Ohne Berührung seines physischen Körpers „ertastet“ die Therapeutin mit der Hand den Zustand des Feinstoffkörpers. Danach arbeitet sie an seinen feineren Schichten: Mit einer Abfolge von speziellen Techniken werden die Energiepunkte unterstützt, so dass sie sich entfalten können und das bestehende Ordnungsprinzip besser funktioniert. Blockaden lösen sich mehr und mehr auf.

**Paul spürt deutlich, dass etwas mit ihm passiert. Er kann es in seinen Worten gut beschreiben: Mal fühlt er Wärme, mal spürt er Wut oder Traurigkeit. Ein paar Minuten später scheinen sich diese Gefühle wieder aufzulösen und er fühlt sich wie befreit. Er versteht nicht genau, was passiert – es scheint ihm jedoch gut zu tun, und das ist das Wichtigste.**

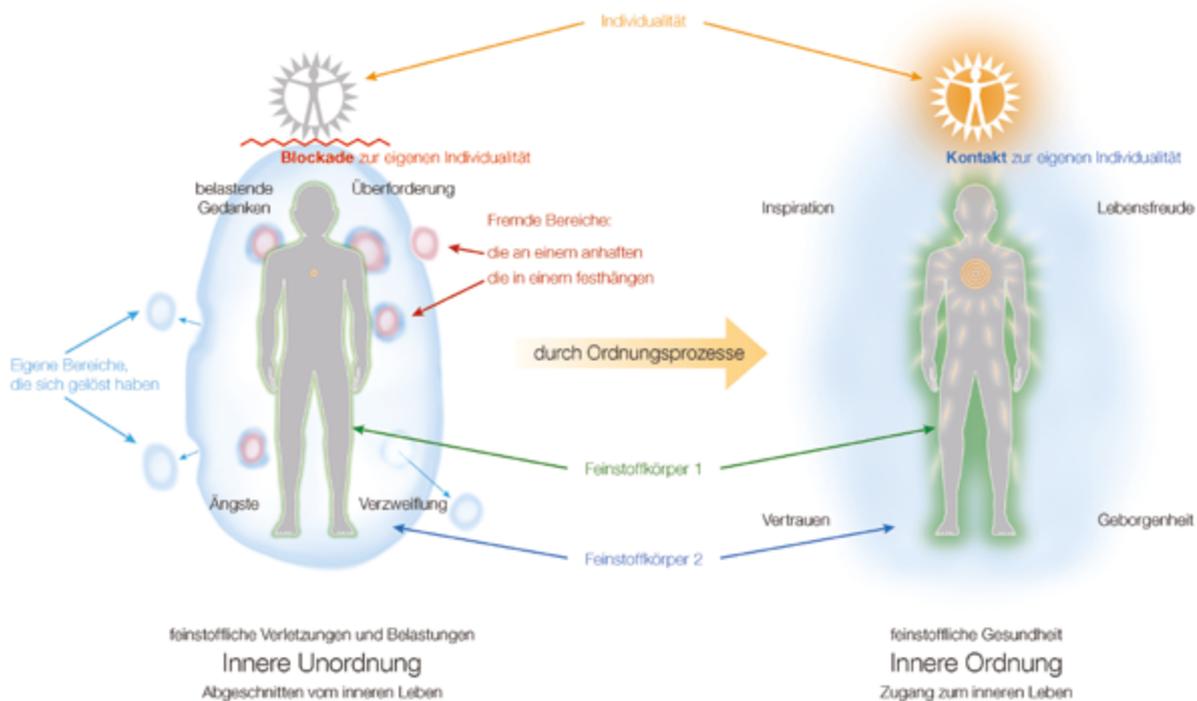
\* Name von der Redaktion geändert

## So wirkt die Feinstofftherapie nach der Göthert-Methode (NDGM)

Nicht jeder Mensch teilt wie Paul seine Gefühle und Erlebnisse während der Unterstützung mit. Manche werden ruhig oder schließen die Augen, manche verfolgen die Behandlung mit Interesse.

Die Wirkung ist davon ganz unabhängig. Was während der Feinstofftherapie geschieht, ist auf der folgenden Abbildung zu sehen:

### Bildhafte Darstellung nach der Göthert-Methode®



Sie zeigt den Menschen mit seinen Feinstoffkörpern in zwei Zuständen: rechts der Idealzustand von feinstofflicher Gesundheit und innerer Ordnung, links der Zustand, in dem Menschen sich befinden, die aus der Balance geraten sind. Der körpernahe Feinstoffkörper (grün im Bild) durchdringt und umgibt den physischen Körper in etwa handbreit (ca. 15 cm). Diese Schicht ist fest mit dem physischen Körper verbunden und versorgt ihn mit der notwendigen Energie, um ein aktives Leben nach den eigenen Vorstellungen zu führen.

Da der Feinstoffkörper in der westlichen Welt jedoch kaum berücksichtigt wird und die meisten Menschen ihn nicht bewusst wahrnehmen, mangelt es dem Feinstoffkörper oft an Pflege und er befindet sich in einem inaktiven, zusammengezogenen Zustand. Durch belastete Nahrung, Krankheit, Operationen oder zehrende körperliche Behandlungen wie z.B. eine Krebstherapie wird der Feinstoffkörper zusätzlich in Mitleidenschaft gezogen. So kann er seiner Aufgabe nur unzureichend nachkommen, den Menschen vor schädlichen äußeren Einflüssen zu schützen.

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, Behandlungen und Anwendungen

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 Behand-

lungen 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.



Vielfach ertragen Menschen feinstoffliche Verletzungen und innere Unordnung über viele Jahre und gewöhnen sich an die Einschränkung ihrer Lebensqualität. Sie erkennen nicht die Signale des Feinstoffkörpers wie stockender Atem, Druck auf der Brust und ein Gefühl der Enge, die auf die innere Unordnung hinweisen, um die sie sich kümmern sollten. Dabei kann ihnen mit der richtigen Unterstützung in relativ kurzer Zeit geholfen werden.

### Die nachhaltige Lösung für innere Ordnung

Die Feinstofftherapie nach der Göthert-Methode bewirkt, dass feinstoffliche Ordnungsprozesse unterstützt werden, indem sich das Fremde löst und die eigenen, getrennten Bereiche sich wieder integrieren. So kann die innere Ordnung hergestellt und der Feinstoffkörper von feinstofflichen Belastungen und Verletzungen befreit werden.

Diese zeigen sich vor allem im Feinstoffkörper 2 (blau im Bild), der im Vergleich zur körpernahen Schicht weniger fest mit dem Körper verbunden ist. Auf dieser feinstofflichen Ebene kann innere Unordnung entstehen, etwa durch einschneidende Lebenserfahrungen wie Unfälle, Trennungen oder den Verlust eines geliebten Menschen. Aber auch langanhaltende belastende Phasen privater oder beruflicher Natur, so wie Paul sie erlebt hat, können Ursache dafür sein. Bei Erlebnissen dieser Art kann sich ein Teil der feinstofflichen Schicht ablösen oder abtrennen (blau gezeichnete Kreise) und bleibt in dem Bewusstsein der damaligen Erfahrung verhaftet. Das erklärt, warum manche lang vergangenen Situationen einem Menschen so vorkommen können, als wären sie gestern geschehen, während andere im ähnlichen Zeitraum weit weg zu sein scheinen. Feinstofflich Fremdes kann zudem in den eigenen feinstofflichen Raum eindringen (rote Kreise) und dort Stress, Erschöpfung, belastende Emotionen und Gedanken verursachen. Berichtet wird auch von Empfindungen wie „neben sich zu stehen“, „nicht ganz da zu sein“ oder sich „vom inneren Leben abgeschnitten“ zu fühlen.

Für uns Menschen bedeutet das, stabiler, klarer und authentischer im Leben zu stehen. Wir gewinnen an Zuversicht, Selbstvertrauen und innerer Sicherheit. Leichtigkeit, Gelassenheit, innere Ruhe und Lebensfreude sind gegeben – weitgehend unabhängig von äußeren Umständen.

So konnte sich etwa bei Paul ein gelöster, eigener Bereich in wenigen Terminen wieder in den Feinstoffkörper eingliedern und anpassen. Die Panikattacken wurden seltener und verschwanden schließlich ganz. Er fand wieder Zugang zu seinem inneren Leben und konnte das „Sein“, auch gemeinsam mit seiner Familie, genießen.



**In Pauls Worten: „Nach wenigen intensiven Behandlungen bei Frau Babur-Dente spürte ich, wie ich immer offener wurde und nach und nach meine verlorene Fröhlichkeit und Dankbarkeit zurückkam, die ich lange so nicht mehr empfunden habe.“**

## Weitere Berichte – direkt aus der Feinstofftherapie:

### „Meine Rückenbeschwerden lösten sich wie Zuckerwürfel in warmer Flüssigkeit.“

Von Johanna Kaiser, Feinstofftherapeutin in Salzburg

Martina\* bereist im jugendlichen Alter die Welt. Sie bringt undefinierbare Rückenschmerzen im Lendenwirbel-Bereich mit nach Hause. Medizinisch lassen sich die Beschwerden nicht klären. Aber sie sind permanent da und begleiten Martina mehr als 40 Jahre lang, auch durch ihre Karriere als erfolgreiche Musikerin hindurch. Irgendwann kommt ein Bandscheibenvorfall hinzu.

Nach der Pensionierung mit 61 Jahren wird sie auf die Göthert-Methode aufmerksam und kommt zu mir in die Praxis. Der feinstoffliche Ansatz dieser Arbeit interessiert sie: „Das will ich mal ausprobieren.“

Bei genauerem Nachfragen kommen verschiedene Anliegen zutage:

Eine bessere Umstellung vom Berufsleben in die Zeit des Ruhestandes.

Rückenschmerzen.

Eine Hand ist im Gips wegen eines aktuell operierten Knochenbruchs. Martina wünscht sich Unterstützung bei der Heilung.

Sie erzählt von ihrer Reise – „Ja, da muss ich mir irgendwas eingefangen haben. Seither schmerzt der Rücken. Aber ich kann mich an keine genaue Situation erinnern.“

Das macht nichts.

Ich betrachte erstmal den Feinstoffkörper und die feinstoffliche Wirbelsäule und stelle schnell fest:

Ein Energiepunkt – der nächstgelegene zur gebrochenen und operierten Hand ist beeinträchtigt.

Eine feinstoffliche Blockade im Lendenwirbelbereich.

Das reicht schon. Ich muss die Ursache nicht kennen: Der Feinstoffkörper selbst kennt seinen geordneten Zustand.

So kann die feinstoffliche Arbeit beginnen: Ich unterstütze einen Energiepunkt nach dem anderen und beobachte dabei von Termin zu Termin, wie sie sich öffnen und entfalten und zu einer Einheit verschmelzen.



Dann gehe ich weiter zum sogenannten „feinstofflichen Organ“ im Zentrum vor die Brustmitte und nehme mich selbst dabei immer mehr zurück. Hier geschieht etwas, was ich jedem Menschen zumindest einmal in seinem Leben wünsche zu erleben: Es öffnet sich etwas von innen, der gesamte Feinstoffkörper kann sich als Einheit entfalten und die Energie frei fließen. Die Körperwahrnehmung erinnert dabei oft an das Gefühl, wie man es noch als Baby kannte – rundum geschützt, getragen und geborgen. In diesem Zustand können tiefgehende Ordnungsprozesse geschehen.

Zum Ende des Termins arbeite ich direkt an der feinstofflichen Wirbelsäule und beobachte, wie sich auch hier Blockaden lösen und ein Strom von Energie immer breiter hindurchfließt. Hierbei wird man immer mehr „eins mit sich selbst“ – Menschen berichten von einem tiefen Glücksgefühl, Entspannung und Frieden.

Jedes Mal vor einem neuen Termin lasse ich mir von Martina genau erzählen, was sich bei ihr verändert hat:

”

*„Ich fühle mich gut, leichter und freier im Nacken. Die Bandscheiben sind weicher. Im gebrochenen Arm Bewegung bis in die Fingerspitzen.“*

*„Mehr innere Ruhe und Ausgeglichenheit. Ein Gefühl wie Urlaub. Ich kann besser loslassen.“*

*„Der Rücken ist schmerzfrei!“*

*„Der Arzt hat gestaunt, wie schön der Knochen verheilt ist.“*

*„Ich spüre ein lebendiges Strömen und eine Durchlässigkeit im ganzen Körper. Ich bin mehr „per Du“ mit meinem Körper.“*

*„Ich habe viel Energie, es hat sich erstaunlich viel getan und gelöst.“*

## „Ich konnte schon nach der ersten Behandlung Verbesserungen spüren.“

Von Katharina Witt, Feinstofftherapeutin in Hannover

Sylvia ist Mutter von drei Kindern im schulpflichtigen Alter bzw. Kindergartenalter und arbeitet seit kurzem selbstständig von zu Hause aus. Sie leidet unter Schlafstörungen, fühlt sich insgesamt erschöpft und gestresst und kommt deswegen zu mir in die Praxis. Ich erlebe Sylvia als sehr interessierte, offene Person. Sie stellt viele Fragen, um die Zusammenhänge zwischen ihren Anliegen und der feinstofflichen Gesundheit und inneren Ordnung besser zu verstehen. Auch die Anleitungen zum Ertasten des Feinstoffkörpers vor jedem Termin führt sie mit großer Aufmerksamkeit aus.

Nach fünf Behandlungen im Feinstoffkörper 1 ist Sylvia überrascht von den vielen positiven Wirkungen der Unterstützung. Sie schreibt:

„Ich war mega gestresst als ich zu Katharina kam. Arbeit,

Kinder, Haushalt... das kennen sicher viele Eltern. Nachts konnte ich nicht mehr richtig (ein)schlafen, weil ich nicht zur Ruhe kam. Ich hatte insgesamt fünf Termine bei Katharina gebucht und konnte bereits nach der ersten Behandlung eine positive Veränderung spüren.

Nach der dritten Unterstützung merkte ich, dass ich mehr in mir ruhe, gegenüber meinen Kindern entspannter reagiere, besser schlafe und beruflich besser priorisieren kann. Die Behandlungen selbst empfand ich als sehr angenehm. Ich wurde währenddessen schon sehr ruhig, beim letzten Mal schlief ich sogar fast ein. Katharina nimmt sich viel Zeit, alle Fragen zu beantworten und hat eine sehr angenehme ruhige Art, bei der ich mich immer sofort wohlfühle.“

Neun Monate später kommt sie für weitere Termine in die Praxis und stellt fest: „Ich kann die Energie vom ersten Behandlungszyklus immer noch spüren! Weiterhin kann ich trotz viel Arbeit und anderer Belastungen gut schlafen und bin begeistert davon, dass die Wirkung so langanhaltend ist.“



## „Ich fühle mich von innerem Frieden erfüllt.“

Von Sonja-Maria Münkle, Feinstofftherapeutin in Detmold

### Unerklärliche Traurigkeit

„So lange meine Erinnerung reicht, begleitet mich eine unerklärlichen Traurigkeit, welche mich oft ohne äußeren Grund überfällt.“ Mit diesem Thema im Gepäck kommt die Managementtrainerin Christiane\* in die Feinstoffpraxis Detmold.

### Der Hintergrund

Kurz zuvor hatte sie in der Zeitung einen Bericht über die Geschichte des örtlichen Krankenhauses aufgeschlagen. Auf einem Bild aus den 60-iger Jahren war ein etwa einjähriges Kind in einem Gitterbettchen zu sehen. Laut ihrer Erzählung brach bei dem Anblick ein starker Schmerz in ihr hervor, verbunden mit einem verzweifelten Tränenausbruch. In diesem Moment fiel es ihr „wie Schuppen von den Augen“: Das bin ja ich!

Sie erinnerte sich an die Erzählung der Eltern von einem Krankenhausaufenthalt im 1. Lebensjahr, der mit einer längeren Trennung von der Mutter verbunden war, wie damals noch üblich.

Diese emotionale Erschütterung, sowie der Wunsch, sich endlich von der alles überschattenden Traurigkeit zu befreien, war der Anlass für die Feinstofftherapie.

### Ein Schock und die feinstoffliche Verbindung zur Ursprungssituation

Durch die Trennung von der Mutter und die fremde Krankenhausumgebung hatte das kleine Kind einen tiefen Schock erlitten, der jetzt wieder ins Bewusstsein kam. Bei einem Schockerlebnis löst sich meist etwas aus dem eigenen Feinstoffkörper und bleibt mit der damaligen Situation verbunden – wie hier über viele Jahre. Die unerklärliche Traurigkeit, die das Leben begleitet hatte, wurzelt in dem eigenen Bereich, der in dem Schmerz des ersten Lebensjahres wortwörtlich „hängengeblieben“ ist.



\* Namen von der Redaktion geändert

### Auswirkungen von innerer Unordnung

Aus der feinstofflichen Perspektive weisen starke Emotionen, wie die genannte Traurigkeit, aber auch die Wut, die uns „beherrscht“, oder die Verzweiflung, die Ängste, die uns „überfallen“, auf eine oft ältere Verletzung des Feinstoffkörpers hin – auf eine Störung der inneren Ordnung. Emotionale Erschütterungen – in der Fachsprache Resonanzen genannt – ausgelöst durch Bilder, Situationen und vieles andere, sind oft lästig und unangenehm. Als Signale des Feinstoffkörpers aber sehr wertvoll, da sie auf innere Unordnung hinweisen, um die man sich kümmern sollte. Innere Unordnung kann zu einem instabilen Lebensgefühl führen, zu Unsicherheit und zu wenig Vertrauen in sich selbst. „Die Lösungen für viele Probleme der Menschen liegen in deren Feinstoffkörpern“ sagt Ronald Göthert – diese Realität erlebe ich fast täglich in der Feinstoffpraxis.

In der beschriebenen Lebenssituation bei Christiane konnte sich der gelöste, eigene Bereich in wenigen Terminen wieder in den Feinstoffkörper eingliedern und anpassen. Damit wurde die „unerklärliche“ Traurigkeit gegenstandslos.

### Rückmeldung nach der Feinstofftherapie:



*„Es war für mich ein Segen, dass mir ein Flyer der Feinstoffpraxis «zur richtigen Zeit» auf meinem Entwicklungsweg begegnete. Bereits in der «Schnupperstunde» setzte sich die heilsame Wirkung in Bewegung. Es ist wunderbar, «einfach nur» auf der Liege zu liegen und die Wandlung wahrzunehmen – ohne «mein aktives Tun». Meine tiefe Traurigkeit, die ich seit Jahrzehnten in mir fühlte, löste sich endlich auf!*

*Ich fuhr nach jeder Sitzung ruhig, mit innerem Frieden und erfüllt wieder heim – ich fühlte mich – eben «in Ordnung». Mein innerer und äußerer Raum ist wieder fühlbar.*

*Diese Ordnung besteht weiter. Ich fühle mich kreativer und in meiner Lebenskraft. “*

Eine Schnupperstunde, wie sie Christiane in der Feinstoffpraxis Detmold annahm, bieten viele Feinstoffpraxen an, um Interessierten zu ermöglichen, sich vor der Entscheidung für eine Feinstofftherapie selbst ein Bild zu machen und die Methode kennenzulernen. Auch eine unverbindliche Beratung in einem persönlichen Gespräch ist oftmals möglich.

Für nachhaltige Ergebnisse werden 5 bis 9 Behandlungen à 60 bis 90 Minuten empfohlen. Ein Behandlungs- oder Beratungszyklus findet innerhalb von 3 Wochen statt.

Eine Feinstoffpraxis in Ihrer Nähe finden Sie unter:

[www.bv-göthert-methode.de/feinstofftherapie](http://www.bv-göthert-methode.de/feinstofftherapie)

# Der Berufsverband Göthert-Methode® e.V.

**Der Berufsverband wurde als Zusammenschluss von Menschen gegründet, die therapeutisch oder seminaristisch nach der Göthert-Methode arbeiten.**

Es ist das Anliegen des Berufsverbandes, interessierte Menschen auf die Feinstoffberufe aufmerksam zu machen, sie über diese berufliche Perspektive zu informieren und die Mitglieder des Verbandes in ihrer Tätigkeit im Feinstoffberuf aktiv zu unterstützen. Er bietet eine Plattform für den regen Informations- und Erfahrungsaustausch unter den Kolleg:innen und stellt u.a. unterstützende Materialien bereit.

Diese regelmäßigen Fortbildungen und die jährliche Fachqualifikation finden in Kooperation mit Ronald Göthert, dem Begründer der Göthert-Methode und Leiter der Ausbildungen zu den Feinstoffberufen, statt. Das Qualitätsmerkmal NDGM (Nach Der Göthert-Methode) bringt dies zum Ausdruck und ist den Mitgliedern des Verbandes vorbehalten.

Bei Interesse an einer beruflichen Tätigkeit in einem der Feinstoffberufe steht Ihnen der Berufsverband Göthert-Methode gerne als Ansprechpartner zur Verfügung.  
[www.bv-goethert-methode.de](http://www.bv-goethert-methode.de)

## Feinstofftherapie – für die feinstoffliche Gesundheit und innere Ordnung des Menschen

Feinstoffliche Verletzungen und innere Unordnung entstehen durch verschiedene Situationen und Ereignisse in unserem Leben. Oft sind es Schocksituationen, ausgelöst durch Unfälle, Trennungen oder den Verlust eines geliebten Menschen. Aber auch langanhaltende belastende Phasen privater oder beruflicher Natur, auch Operationen können Ursache dafür sein.

Bei der Feinstofftherapie nach der Göthert-Methode wird das natürliche Ordnungsprinzip im feinstofflichen Körper unterstützt. Die Effektivität der Methode ermöglicht eine respektvolle Unterstützung, ohne dass belastende Lebenssituationen nochmals durchlebt werden

müssen. Blockaden werden gelöst, die innere Ordnung wiederhergestellt und die eigenen Lebenskräfte werden wieder zugänglich.

## Die Göthert-Seminare

In der Seminarreihe „Mein inneres Leben / My inner life“ vermitteln Feinstofflehrer:innen NDGM durch anschauliche Beispiele und Übungen, wie die feinstoffliche Gesundheit und die innere Ordnung erhalten bleiben können und wie man sich bei neu entstandener innerer Unordnung selbst helfen kann. Sie unterstützen die Teilnehmer:innen u.a. dabei, ihre feinstoffliche Wahrnehmung zu verfeinern, die Feinstoffkörper zu verstehen, einen besseren Zugang zu sich selbst zu bekommen und somit persönliche Entwicklungen zu vollziehen.

Zu den Feinstoffpraxen:  
[www.bv-goethert-methode.de/  
feinstofftherapie](http://www.bv-goethert-methode.de/feinstofftherapie)

## Subtle Body Balance

Subtle Body Balance ist eine therapeutische Anwendung zur Förderung der feinstofflichen Gesundheit, die eigenständig oder ergänzend zu bestehenden Therapien eingesetzt werden kann.

Die Subtle Body Balance-Anwender:innen helfen Patient:innen mit innerer Unruhe, Anspannung und Energielosigkeit oder zu wenig aktiven Selbstheilungskräften. Durch die Vermittlung von Kenntnissen über das Feinstoffliche, durch angeleitete Übungen sowie durch die Anwendung auf der Liege entsteht ein Bewusstsein für den eigenen Feinstoffkörper. Die Anwendungen fördern die Kraft und Zuversicht, stärken vor und nach Operationen und verhelfen zu innerer Balance.

Zu den Subtle Body Balance-Anwender:innen:  
[www.bv-goethert-methode.de/  
subtle-body-balance](http://www.bv-goethert-methode.de/subtle-body-balance)

# Da stimmt doch etwas nicht!



Wie Lügen den Zugang zum inneren Wissen blockieren



Eine Frau kommt nach Hause und findet ihren Partner frisch geduscht und gut gelaunt von einer Geschäftsreise zurückgekehrt. Trotz der Freude auf den gemeinsamen Abend schleicht sich ein eigenartiges Gefühl ein. Irgendetwas scheint anders zu sein als sonst. Später, während des Essens, fragt sie ihn: „Sag mir ehrlich: Hast du eine Andere?“ – „Natürlich nicht“, lautet die prompte Antwort.

Obleich das Leben in den Tagen darauf seinen gewohnten Gang geht, muss die Frau immer wieder an den Abend denken. Irgendetwas scheint zwischen ihr und dem Mann zu stehen, die beiden entfremden sich mehr und mehr. Nach einer Weile spricht sie ihn erneut auf ihren Verdacht an, worauf er nur kräftiger beteuert: „Wie könnte ich dich betrügen? Ich liebe dich doch über alles!“ Um dann vorwurfsvoll nachzuschieben: „Du solltest mal an deinem Eifersuchtsproblem arbeiten.“ Er hat recht, etwas stimmt nicht mit mir, denkt die Frau und unterdrückt die zweifelnde innere Stimme. Die darauffolgenden Wochen und Monate vergehen mühsam, von einer Trägheit und dumpfen Freudlosigkeit geprägt. In diesem inneren Nebel kommt es ihr vor, als würde sie sich selbst aus der Fernglasperspektive betrachten – klein und unerreichbar.

Bis sie eines Tages den Papierkorb ausleert und eine Doppelzimmerrechnung aus dem Nachbarort findet, die nicht für eine Geschäftsreise gewesen sein kann. Damit konfrontiert, gesteht ihr Partner die Affäre. In dem Moment, wo die Wahrheit auf dem Tisch liegt, lichtet sich der innere Nebel. Gleichzeitig mit dem Schmerz, der Traurigkeit und Wut kehrt bei der Frau eine unerwartete Zuversicht ein. Die Farbe kehrt in das Leben zurück. Eine kraftvolle Gewissheit lebt in ihr auf:

**„Eigentlich wusste ich es die ganze Zeit.  
Ich kann auf mich vertrauen.“**

Denn wir haben ein inneres Wissen von dem, was wahr ist und was nicht. Nur haben wir meist nicht gelernt, den Zugang zu diesem Wissen zu pflegen, oder er ist blockiert.

## Innere Unordnung versperrt den Zugang zur Intuition

Manchmal werden in Partnerschaft oder Familie Unwahrheiten erzählt, weil man der geliebten Person nicht wehtun möchte. Doch ist die Verletzung, die durch eine Lüge entsteht, meist weitaus größer – man schneidet sein Gegenüber von seinem inneren Leben ab und letztlich auch sich selbst. Wenn Menschen über Orientierungslosigkeit, Hoffnungslosigkeit, innere Leere und Erschöpfung klagen, stellt sich nicht selten heraus, dass ihre innere Unordnung auf eine mit einer Lüge verbundene Situation zurückzuführen ist.

Der Begriff der inneren Unordnung bezieht sich auf die feinstofflichen Schichten, die unseren physischen Körper umgeben und ihn durchdringen. Der Feinstoffkörper ist nicht nur energetischer, sondern auch substanzieller Natur und somit objektiv wahrnehmbar und mit der richtigen Vorgehensweise auch ertastbar. In ihm können sich unangenehme Lebenserfahrungen abzeichnen, indem sich Teile der feinstofflichen Schicht ablösen und Fremdes hineinkommt. Ist der Feinstoffkörper auf diese Weise in Unordnung geraten, spüren wir dies, auch wenn wir uns der feinstofflichen Ursache nicht bewusst sind.

Mit unserem Feinstoffkörper haben wir Zugang zu übergeordnetem Wissen und Weisheit. Er kennt die Sprache der Schwingungen, kann sie aufnehmen und registrieren wie eine Satellitenschüssel. Denn die menschliche Kommunikation findet auf zwei Ebenen statt: Die ausgesprochenen Worte kann man wählen, wie man möchte. Auf der feinstofflichen Ebene der Kommunikation lässt sich aber nichts verfälschen.

**Wenn jemand lügt, ist es so, als würden wir zwei Songs gleichzeitig hören – die unpassenden Rhythmen und Tonarten prallen aufeinander. Die Dissonanz erleben wir als ungutes Gefühl.**

Wer in Verbindung mit seinem Feinstoffkörper lebt, kann diese feinstoffliche Kommunikation bewusster empfangen und vielleicht sogar den eigentlichen Inhalt ausmachen. Eine Person, die bewusst lügt, möchte aber nicht, dass ihr Gegenüber die Unstimmigkeit bemerkt.



Sie möchte – um im Bild zu bleiben –, dass nur ihr Song gehört wird. Darum dreht sie die Musik auf und versucht, unsere eigene innere Musik verstummen zu lassen – etwa mit überzeugender Mimik und Gestik. Feinstofflich betrachtet, sendet die lügende Person Energie aus, um den Zugang zu unserem inneren Wissen zu blockieren. Schenken wir diesem Menschen Glauben, kann die Verbindung zur eigenen inneren Stimme dauerhaft gestört bleiben. Bei der lügenden Person geschieht das Gleiche – wie sollte man die eigene innere Stimme hören, wenn der Mund falsche Töne von sich gibt?

## Das feinstoffliche Warnsystem lesen lernen

Mit dem Feinstoffkörper verfügen wir über ein sehr fein eingestelltes Instrument, das uns Rückmeldung zur Bewertung von Dingen, Personen und Situationen gibt, hundertprozentig individuell auf uns geeicht. Leider sind wir aber nicht darin geschult, mit diesem wertvollen Instrument umzugehen. Doch – und das ist entscheidend: Jeder von uns kann es lernen! Der Feinstoffkörper kann wahrnehmen und bewerten, was unsere anderen Sinne und der Verstand nicht erfassen

können. Das betrifft auch Dinge, die wir in Zukunft planen: Vieles an Stress und Unwohlsein, das wir in der Gegenwart wahrnehmen, sind die Versuche des Feinstoffkörpers, uns dringend etwas mitzuteilen.

Das Warnsystem unseres Feinstoffkörpers kann sich etwa melden, wenn wir uns einen Film ansehen wollen, der uns später um den Nachtschlaf bringen würde. Und wer ist nicht schon einmal von einem eher unglücklich verlaufenen Ausflug zurückgekehrt und hat im Nachhinein erkannt, dass schon das Kofferpacken mühsam gewesen war und die Vorfreude einen verdächtigen Beigeschmack hatte? Es lohnt sich, diese feinen Zeichen in die Entscheidungsfindung einzubeziehen.

Weil es aber in der heutigen Zeit so ungewöhnlich ist, seine feinstofflichen Sinne auszubilden, hat es einen Hauch von Mysterium, wenn jemand über eine solche Wahrnehmung verfügt, sie ernst nimmt und nach ihren Zeichen lebt. Wir sprechen dann von einem „sechsten Sinn“ oder vom „Bauchgefühl“, das einen nie im Stich lässt. Das zunächst Unbegreifliche wird rasch zur Normalität, je mehr man den Feinstoffkörper und seine Kommunikation im Alltag berücksichtigt und eine Art Hellsichtigkeit oder -fühligkeit zum Normalzustand wird.

## Wie finden wir innere Ruhe?

Diese feinstoffliche Kommunikation, unsere feine innere Stimme, zu hören und zu verstehen, ist eine schwierige Aufgabe in unserer immer lauter werdenden Welt. Es scheint, als würde auch der innere Lärmpegel bei Menschen zunehmen, was die häufige Klage über innere Unruhe und nicht enden wollende Gedankenspiralen zeigt.

Die gute Nachricht ist: Je mehr wir unserem inneren Wissen folgen, desto kräftiger und verständlicher wird für uns diese feinstoffliche Kommunikation. Wir haben dann einen inneren Wegweiser, der uns sagt, was uns guttut und was uns schadet, was wahr ist und was nicht. Einen untrüglichen inneren Kompass, der uns einen Weg in ein für uns sinnhaftes und erfülltes Leben zeigt. Unser Feinstoffkörper ist die Verbindung zu unserem höheren Selbst, und je mehr wir lernen, auf seine Reaktionen zu hören, desto mehr kann dieses Höhere in unserem Leben Raum finden und zum Ausdruck kommen.

Wie schaffen wir die dafür nötige Ruhe in unserem inneren Haus? Neben den Gesprächen, in denen nicht immer auf Wahrheitsgehalt geachtet wird, werden wir tagtäglich mit Nachrichten und Informationen überflutet. Unzählige Werbebotschaften prasseln auf uns ein. Jede Information hat eine eigene Schwingung. Lassen wir diese in unser inneres Haus hinein, kann sie eine eigene Stimme bekommen. Es ist dann, als hätten wir vielen fremden Gästen Einlass gewährt, die lautstark miteinander diskutieren. Das sind die kreisenden und störenden Gedanken, die uns belasten und im Ursprung nicht einmal die eigenen sind.

Was dagegen hilft: Wenn wir Informationen, die auf uns zukommen, erst einmal draußen stehen lassen, statt sie in unser Haus hineinzubitten und zur Wahrheit zu machen. Geht es etwa um ein geführtes Gespräch, sagen wir innerlich wie äußerlich: „Laut dieser Person soll es so gewesen sein.“ Statt: „Es war so.“ Die Informationen bleiben außen vor und stören unser inneres Leben nicht. Wir haben dann die Möglichkeit, diese Informationen mit unseren feinstofflichen Sinnen zu überprüfen, ob sie für uns wichtig sind und in unsere Entscheidungen einfließen sollten. Diese feinstofflichen Sinne können wir schärfen, indem wir Kontakt zu unserem Feinstoffkörper aufnehmen und ihn und seine Kommunikation bewusst wahrnehmen.

## Auf den eigenen Atem hören

Feinstoffliche Kommunikation findet nicht auf einer sprachlichen Ebene statt, wie wir sie kennen. Vielmehr können wir uns ihr über den Atemfluss annähern. Denn die Befindlichkeit unseres Feinstoffkörpers, mit der er zu uns spricht, wirkt sich unmittelbar auf die Tiefe und den Rhythmus des Atems aus. Ist der Feinstoffkörper entspannt und ausgedehnt, können wir tief und ruhig durchatmen. Zieht sich der Feinstoffkörper hingegen zusammen oder verhärtet er sich zur Abwehr, reagiert der physische Körper mit einem flachen, angestregten Atem. Nicht ohne Grund sind uns Aussagen wie „Mir ist die Luft weggeblieben“ bei einer schlechten Nachricht oder „Endlich kann ich wieder aufatmen“, wenn sich eine Irritation aufklärt, gut bekannt.

Es ist ganz natürlich, wenn sich uns die Botschaften der inneren Stimme zunächst nicht so deutlich erschließen, wie wir uns das wünschen würden. Doch geduldig sein und dranbleiben lohnt sich: Je klarer wir diese Missempefindung ausmachen können, die zwischen der Wahrheit und einer falschen Behauptung entsteht, desto entscheidungs- und urteilsfähiger sind wir im Leben.

Folgende Übung kann helfen, unser persönliches Störgefühl besser kennenzulernen und unseren Sinn dafür aktiv zu trainieren.



— ÜBUNG —

## Zugang zum inneren Wissen

Die Farbe ist Rot

Die Farbe ist Grün

- ▶ Schau auf das erste Quadrat und decke dabei das zweite zu. Lies den Satz darin und beobachte das innere Gefühl. Entsteht dabei eine Irritation, ein Widerstand, ein Sträuben? Ist das Gefühl auch irgendwo im Körper zu spüren?
- ▶ Was macht der Atemfluss?
- ▶ Lies den Satz laut. Wie fühlt sich das an?
- ▶ Lasse eine weitere Person den Satz sprechen, während das Quadrat angesehen und der Atemfluss und das innere Erleben beobachtet werden. Es geht darum, das eigene Störgefühl ganz genau mitzubekommen und abzuspeichern.
- ▶ Decke jetzt das zweite Quadrat auf und das erste zu. Lies den Text darin und beobachte erneut das innere Erleben. Wie ist dabei das Gefühl, hat sich etwas verändert? Wie fließt der Atem? Lies den Satz laut und lasse ihn vorlesen. Fließt es jetzt mehr, lässt der Satz einen in Ruhe?
- ▶ Wechsele zwischen den Quadraten, um das eigene Gefühl von „unstimmig“ und „stimmig“ noch besser kennenzulernen.

### *Unsere Empfehlung:*

Wiederhole die Übung immer wieder, insbesondere in Zeiten, wo der innere Nebel aufzieht und Entscheidungen schwerfallen. Mit diesem Störgefühl als Orientierungslicht kann mehr Durchblick entstehen und das innere Wissen zugänglicher werden.



# Zu ganzheitlicher Therapie gehört auch feinstoffliche Gesundheit

**Wie können Ärzte, Heilpraktiker und Therapeuten ihren Patienten zu nachhaltigem Wohlbefinden verhelfen? Mit „Subtle Body Balance“ zeigt Feinstoffexperte Ronald Göthert einen neuen Weg auf.**

*Von Ronald Göthert*

**W**ir alle erinnern uns an Tage, an denen wir ganz in unserer Kraft waren. An denen wir morgens aufwachten, frisch und voller Tatendrang, und alle Türen schienen uns offen zu stehen. Egal, wie lange diese Erfahrung zurückliegen mag, sie zeigt uns, was möglich ist, wenn die Quelle unserer Lebensenergie ungehindert sprudelt. Wir alle verfügen über ausreichend eigene Lebenskraft – doch aus meiner Forschung und Praxiserfahrung heraus weiß ich, dass der Zugang zu ihr oftmals versperrt ist. Wenn das der Fall ist, fühlen wir uns körperlich und seelisch angespannt, erschöpft und gestresst. Wir reagieren empfindlich auf jedes Ereignis oder jede Bemerkung.



Gerade in unserer herausfordernden Zeit voller Stress und Hektik suchen wir nach Wegen, mit der wachsenden Beanspruchung umzugehen. Das gilt auch oder sogar besonders für Menschen in Heilberufen. In unserem Alltagsleben mit seiner Schnelligkeit und der steten Reizüberflutung geraten auch sie an ihre Grenzen. Hinzu kommt die therapeutische Arbeit mit den Sorgen und Nöten der Patienten und womöglich gebremsten oder sogar ausbleibenden Heilerfolgen.

Wie also legen wir unsere Lebensenergie wieder frei und werden resistent gegen die Überforderungen des Alltags – und wie können wir auch unsere Patienten darin anleiten? Die Lösung liegt in unseren Feinstoffkörpern, in der Rückbesinnung auf diese fast vergessene Realität, die uns umgibt und gegen deren Regeln wir aus Unkenntnis oft verstoßen. Die meisten Menschen erkennen heute nur noch an, was sie mit ihren physischen Sinnen wahrnehmen können. Sie blenden aus, dass es neben der materiellen, grobstofflichen Welt auch die Ebene der feinstofflichen Realität gibt, die zwar unsichtbar, aber doch substanziell ist und spürbare Auswirkung auf unser Wohlbefinden hat. Etwa, wenn wir inneren Druck erleben, sich in uns alles zusammenzieht oder wir aus der Haut fahren könnten. Dann ist uns meist nicht bewusst, dass diese Empfindungen von unserem Feinstoffkörper herrühren, der uns dringend mitteilen will, dass uns etwas schadet. Womöglich meinen wir sogar, dass Druck und Enge einfach zum Leben dazugehören – doch das ist nicht der Fall.

## Ein harmonischer Feinstoffkörper ist eine Bereicherung

In meiner Arbeit erlebe ich immer wieder, dass körperliche und seelische Anspannung auf feinstoffliche Verletzungen und innere Unordnung zurückzuführen sind. So kann ein aus der Balance geratener Feinstoffkörper zu Rückenschmerzen oder Schlafstörungen führen. Ein harmonischer Feinstoffkörper dagegen ist eine Bereicherung:

*Wir erleben innere Zufriedenheit und Ruhe; wir sind in der inneren Balance, vital und voller Lebensfreude.*

Um uns wieder mit unserem vernachlässigten Feinstoffkörper in Verbindung zu bringen, erforsche ich seit drei Jahrzehnten die Zusammenhänge der feinstofflichen Wirklichkeit in Bezug zum Menschen. Seit zwanzig Jahren bin ich auch praktisch in diesem Feld tätig. Auf der Basis meines Erfahrungswissens habe ich die Göttert-Methode entwickelt, die bereits vielfach angewendet wird und die ich nun in Form der Weiterbildung „Subtle Body Balance“ an Menschen in Heilberufen weitergebe. Das neue Konzept richtet sich an Ärzte, Therapeuten, Gesundheitsberater sowie Heilpraktiker oder Yogalehrer, die ihre Fähigkeiten und ihr Behandlungsangebot erweitern wollen.

## Ein ganzheitlicher Blick auf den Patienten

Die neue Methode setzt an der Erkenntnis an, dass der Feinstoffkörper bei den meisten Menschen in einem schlechten Zustand ist. Das verwundert nicht: Wer sich seines feinstofflichen Körpers nicht bewusst ist, kann sich auch nicht um dessen Gesundheit kümmern. Zudem kann der Feinstoffkörper z.B. durch Krankheit oder Operationen in Mitleidenschaft gezogen werden. Er kann verdichtet und zusammengezogen und in seiner Struktur geschädigt (ausgefranst) sein. Ein geschulter Therapeut wird dann feststellen, dass der Feinstoffkörper verletzt sein mag, dass wenig, ungeordnete oder stockende Bewegung der Energie wahrzunehmen ist oder auch Verhärtungen, kalte oder erhitzt pulsierende Stellen bemerkbar sind.



*Mit der Göthert-Methode in der neuen Anwendungsform „Subtle Body Balance“ wird es Therapeuten nun möglich, den heilsamen Umgang mit dem menschlichen Feinstoffkörper zu erlernen.*

Denn auch wenn die Wissenschaft diesen Teil des Menschen noch nicht erfasst hat, ist der Feinstoffkörper erforsch- und beeinflussbar. Man kann ihn mit den Sinnen objektiv wahrnehmen – wenn man weiß, wie dabei vorzugehen ist. Die feinstoffliche Wahrnehmung kann so trainiert und verfeinert werden, dass verschiedene Personen bei der Untersuchung des Feinstoffkörpers eines Patienten zum gleichen Ergebnis kommen, was den Gesamtzustand angeht.

### So verläuft die Anwendung in der Praxis

Wie kann man sich die Durchführung der Methode konkret vorstellen? Empfehlenswert sind Therapiesequenzen von drei bis fünf Terminen zu je 30 Minuten. Zu Beginn wird dem Patient Wissen zum Feinstoffkörper vermittelt, sowie Übungen, die zu Hause weitergeführt werden können, um die eigene feinstoffliche Gesundheit zu fördern. Darauf findet eine Anwendung auf der Behandlungsliege statt. Der Feinstoffkörper wird von Kopf bis Fuß mit der Hand des Therapeuten aktiviert, entfaltet und in die Balance gebracht, ohne dass dabei der physische Körper berührt wird. Die Ankurbelung des Energie-

flusses kann als angenehmes Kribbeln und Wärme in blockierten, kranken oder verletzten Körperteilen erlebt werden. Anders als bei den meisten Methoden der Energiearbeit wird hier keine Energie gegeben oder genommen. Der Therapeut lernt vielmehr, mit seinem Feinstoffkörper zu arbeiten. Die Behandlung erfolgt nach dem Prinzip der Resonanz: Der bewusste und aktivierte Feinstoffkörper des Therapeuten erzeugt eine Frequenz, die dem Feinstoffkörper des Patienten einen Impuls gibt, um in eine gesunde Aktivität zu kommen und sich zu entfalten – ähnlich einer Stimmgabel, die eine Saite zum Vibrieren bringen kann.

*Während dieses Prozesses gewinnt der Patient auch ein Bewusstsein für seinen Feinstoffkörper und damit einen ganz neuen Blick auf sich selbst.*

Angewendet werden kann die Methode etwa bei Patienten mit innerer Unruhe, wenig Energie oder dauerhafter Anspannung sowie vor und nach einer Operation. Durch die feinstoffliche Behandlung können sie zu einer besseren Selbstwahrnehmung, stärkeren Selbstheilungskräften sowie innerer Stabilität und Balance gelangen. Das im Menschen angelegte Urvertrauen wird wiedererweckt. Auch bei Schmerzen spielt der Feinstoffkörper eine Rolle, da er eine eigene Schmerzempfindung hat. Die meisten Menschen halten ihre Wahrnehmung dann für ein körperliches Leiden.

## Patienten und Therapeuten profitieren gleichermaßen

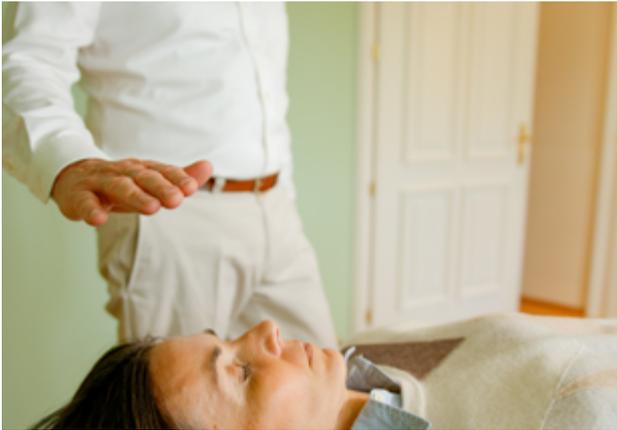
Wenn man den Feinstoffkörper in die Therapie mit einbezieht, können daher andere Therapien – sowohl auf physischer als auch psychischer Ebene – besser greifen. Die Arbeit der geschulten Therapeuten wird im wahrsten Sinne ganzheitlich. Nicht zuletzt profitieren die Anwender auch selbst von der Methode durch die Förderung der eigenen feinstofflichen Gesundheit, die Stabilisierung der inneren Ordnung und einen besseren Zugang zu sich und der eigenen Lebensenergie. Das Praktizieren von „Subtle Body Balance“ fördert bei jeder Anwendung auch die feinstoffliche Balance der Therapeuten.

Es ist also nur von Vorteil, zu erlernen, wie wir unseren Feinstoffkörper sowie den unserer Patienten in einen gesunden Zustand bringen können – damit er seine Arbeit tun kann, den Menschen mit Lebenskraft zu erfüllen und auf eine natürliche Weise zu schützen. „Subtle Body Balance“ ist als Methode einfach umzusetzen und kann als eigenständige Anwendung oder auch als Ergänzung zu bestehenden Therapien eingesetzt werden.

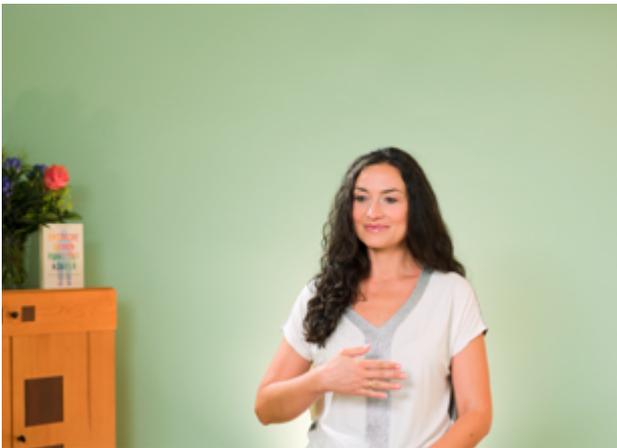
Aus meiner Sicht sollte sich jeder, der sich als ganzheitlicher Therapeut versteht, auch in Bezug auf feinstoffliche Gesundheit weiterbilden und diesen Teil des Menschen in sein Behandlungsspektrum mit einbeziehen. Der Zustand des Feinstoffkörpers gibt dem Therapeuten eine erweiterte Perspektive auf den Menschen – und somit einen ganzheitlichen Blick auf dessen Befinden. Im Gegenzug kann eine Verbesserung des feinstofflichen Zustandes auch positive Veränderungen in Physis und Psyche in Gang setzen. So kann das Einbeziehen des Feinstoffkörpers andere Therapien in der Wirkung unterstützen. Heilberufler, die diese Zusatzqualifikation erlangen, können auf diese Weise den Weg zum Therapieerfolg ebnen.

Dieser Artikel ist in der Zeitschrift AKOM – Fachmagazin für Angewandte Komplementärmedizin, Ausgabe 11/2021 erschienen.

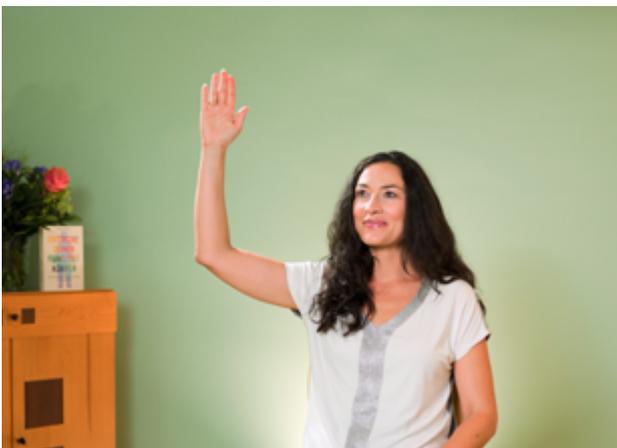




Bei der Anwendung „Subtle Body Balance“ wird der Feinstoffkörper mit der Hand des Therapeuten aktiviert und in die Balance gebracht.



Die Wahrnehmung und Pflege des Feinstoffkörpers vermindert Stress und steigert das Wohlbefinden



Die „Horchende Hand“: eine Bewusstseinsübung zur Förderung der feinstofflichen Gesundheit.

## — ÜBER DEN AUTOR —



**Ronald Göthert** erforscht seit Anfang der Neunzigerjahre die Zusammenhänge der feinstofflichen Wirklichkeit in Bezug zum Menschen. Er entwickelte verschiedene Therapien für den Feinstoffkörper, mit denen dieser von Verletzungen und Belastungen befreit werden kann: Die Feinstofftherapie nach der Göthert-Methode und die Anwendung „Subtle Body Balance“. Seine Mission ist es, so viele Menschen wie möglich wieder mit ihrem vernachlässigten feinstofflichen Körper in Verbindung zu bringen. In Seminaren, Beratungen und Ausbildungen gibt Ronald Göthert die jahrzehntelange Praxiserfahrung weiter.

## SUBTLE BODY BALANCE

# Eine Anwendungsform, die auch den Therapeuten hilft

Die Herausforderung bei der Arbeit mit Patient:innen und im Umgang mit deren Sorgen und Nöten ist doch oft, sich selbst mit ausreichend Energie zu versorgen und so in innerer Balance zu bleiben. Dies führt häufig dazu, selbst eine Überlastung zu spüren und am Ende des Tages selbst zu wenig Energie zu haben und sich ausgelaugt zu fühlen.

## Wie kann Subtle Body Balance dabei helfen?

Die Lösung liegt in der Rückbesinnung auf eine fast vergessene Realität: unseren Feinstoffkörper. In ihm findet das Erleben von Stress und Erschöpfung statt – und dort sind auch Ursache und nachhaltige Abhilfe zu finden. Denn im Feinstoffkörper liegt die Quelle unserer Lebensenergie, zu der wir den Zugang wieder finden können.

Da die meisten Menschen ihren Feinstoffkörper jedoch nicht bewusst wahrnehmen, verkümmert er zusehends und kann seiner Aufgabe nur unzureichend nachkommen, den Menschen vor schädlichen äußeren Einflüssen zu schützen.

Weil dies so maßgebend für die Lebensqualität eines Menschen sein kann, hat Ronald Göthert die **Anwendungsform „Subtle Body Balance“** entwickelt, die sich von Menschen in Heilberufen in verschiedenste Therapien integrieren lässt. Durch die Anwendung entsteht ein (erweitertes) Bewusstsein für den Feinstoffkörper, der feinstoffliche Zustand der Patient:innen wird verbessert und die Patient:innen werden durch gezielte Übungen ermächtigt, sich um die eigene feinstoffliche Gesundheit zu kümmern.



*Durch Subtle Body Balance kann ich den Patient:innen zu mehr feinstofflicher Gesundheit verbelfen und es rundet für mich meine Tätigkeit als Ergotherapeutin ab. Ich freue mich jedes Mal Subtle Body Balance anwenden zu dürfen und erlebe dabei selbst Freude, innere Ruhe und eine Leichtigkeit, sodass sich diese Arbeit gar nicht nach Arbeit anfühlt.*

**Anika Tanz, Ergotherapeutin und Subtle Body Balance-Anwenderin**

Patient:innen, die  
innerlich unruhig sind,  
angespannt sind  
wenig Energie haben  
sich vor oder nach einer  
Operation befinden,  
profitieren von Subtle Body  
Balance.



Subtle Body Balance ist eine therapeutische Maßnahme für Patient:innen, die z.B. unter innerer Unruhe, Anspannung und mangelnden Selbstheilungskräften leiden. Der Feinstoffkörper wird aktiviert und in die Balance gebracht. Damit wird ein wesentlicher Teil des Menschen in die Therapie integriert; die Arbeit der geschulten Therapeut:innen wird im wahrsten Sinne ganzheitlich.

Subtle Body Balance unterstützt die Patient:innen dabei, sich ausgeglichener, stärker und selbstbewusster zu fühlen und gleichzeitig gibt Subtle Body Balance den Therapeut:innen Energie und führt zu höherer Leistungsfähigkeit.

”

*Ich war angenehm überrascht, als ich zu Beginn angeleitet wurde, meinen Feinstoffkörper selbst zu ertasten. Es wich die zuvor gefühlte Anspannung von mir. Nach der Anwendung auf der Liege fühlte ich mich tiefenentspannt und ganz im Hier und Jetzt. Das enge Körpergefühl war weg. Ich fühlte mich durchlässig und erholt.*

M. Autenrieth, Lehrer



*Ich habe die Subtle Body Balance Anwendung als sehr beruhigend und belebend erlebt. Ein wohliges Gefühl der Wärme war während und nach der Anwendung wahrzunehmen, die mir das Gefühl von einem inneren Ganzen gibt. Ich erlebe mich ruhig und geschützt vor den Dingen, die um mich herum geschehen. Die nehme ich wahr, aber sie dringen nicht bis in mein Innerstes vor. Ich verließ die Praxis mit einer inneren Gelassenheit, einem Gefühl der Zuversicht.*

Carla H., Café und Restaurant im Büsenbachtal

## Auch die Therapeut:innen selbst profitieren

Es ist ein interessanter Nebeneffekt, dass die Anwendung von Subtle Body Balance den gleichen Effekt auf die Therapeut:innen haben kann wie auf die Patient:innen. Durch die Demonstration der Übungen sowie durch jede Anwendung kommt der Feinstoffkörper der Therapeut:innen in die Balance und wird aktiviert – das bringt diese spezielle Arbeitstechnik mit sich. Viele der geschulten Therapeut:innen berichten, wie sehr Subtle Body Balance ihren beruflichen Alltag positiv verändert hat. Bereits wenige Termine in der Woche reichen demnach aus, um die eigenen Kräfte besser verteilen zu können und deutlich resistenter gegen den Stress und die Hektik in Klinik, Reha-Zentrum oder Praxis zu sein. Ein gesunder Feinstoffkörper schützt die Therapeut:innen vor dem häufig erlebten Energieabzug durch die Patient:innen und verhindert, dass einem die Emotionen und der Stress der anderen zu sehr nahekommen.

*„Wenn ich zwischendurch Subtle Body Balance bei einem Patienten durchführe, reichen meine Kräfte spielend für die weiteren physiotherapeutischen Behandlungen aus und ich habe mehr Energie für Familie und Freizeit.“*

Stefanie W., Physiotherapeutin und Subtle Body Balance-Anwenderin

## Die Weiterbildung

### Mehr Lebensenergie und innere Balance für Sie und Ihre Patient:innen

Bereichern Sie mit Subtle Body Balance Ihre therapeutische Arbeit und das Methodenspektrum Ihrer Praxis. In dieser kompakten und effektiven Weiterbildung eignen Sie sich wertvolle Informationen und Fachkenntnisse über den menschlichen Feinstoffkörper an. Erfahren Sie, wie Sie die feinstoffliche Gesundheit ihrer Patient:innen fördern können.

In Präsenzs Schulungen, durch Demo-Videos und Videokonferenzen werden Sie intensiv in die Grundlagen der feinstofflichen Arbeit eingeführt, nähern sich dem Umgang mit dem Feinstoffkörper mithilfe praktischer Übungen an und erlernen sofort anwendbare Techniken für die Umsetzung.

Die Weiterbildung wendet sich an Menschen, die in Heilberufen arbeiten. Wenn Sie Arzt oder Ärztin, Therapeut:in, Gesundheitsberater:in, Heilpraktiker:in oder Yoga-Lehrer:in sind, werden Ihre Patient:innen, Ihr Unternehmen und auch Sie selbst von dem Programm profitieren.

## SUBTLE BODY BALANCE

aktiviert die Selbstheilungskräfte

fördert die Kraft und Zuversicht

stärkt vor und nach Operationen

verhilft zu innerer Balance

bietet Ihnen als Therapeut:in einen ganzheitlicheren Blick auf den Menschen und sein Befinden



**Subtle Body Balance ist eine effektive und wirkungsvolle Anwendung, die eigenständig oder ergänzend zu bestehen Therapien eingesetzt werden kann.**



Mit diesem Code können Sie mit Ronald Göthert persönlich ins Gespräch kommen – in einem Termin vor Ort (Potsdam oder Bad Reichenhall) oder per Video-Gespräch. Außerdem werden regelmäßig Online-Gespräche in kleinem Rahmen angeboten.



# So schön und trotzdem wahr.

Cradle to Cradle Gold ist der höchste Standard für ökologisch und gesund produzierte Druckprodukte. Mit insgesamt 40 zertifizierten Materialien – für Verpackungen, Werbemittel, Bücher, und vieles mehr – ist gugler\* DruckSinn die einzige Druckerei in der EU, die ihn erfüllt.

Druckerei für nachhaltig Schönes  
[drucksinn.at](http://drucksinn.at)

**gugler\***  
DruckSinn

## IMPRESSUM

### Zur Göthert-Methode®

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 mehr als 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. Seit 2021 gibt es die Anwendungsform „Subtle Body Balance“.

### Zum Druckverfahren

Gesund. Rückstandsfrei. Klimapositiv. Der GME Verlag schützt das Klima und intakte Ökosysteme durch den Druck des feinstoffblick beim Ökopionier gugler\* DruckSinn, dem weltweit ersten zertifizierten Anbieter für Cradle to Cradle Certified® Druckprodukte. Der feinstoffblick enthält nur gesunde Substanzen und kann daher – anders als herkömmlich gedruckte Druckprodukte – zu 100% wiederverwertet werden. Alle CO<sub>2</sub>-Emissionen, die beim Druck des feinstoffblick entstanden sind, wurden zu 110% kompensiert. In der Produktion kam ausschließlich Ökostrom zum Einsatz. Das Cradle to Cradle Certified®-Zertifikat bestätigt das.  
© drucksinn.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](mailto:redaktion@feinstoffblick.de)  
[www.feinstoffblick.de](http://www.feinstoffblick.de)

**Herausgeber:** Ronald Göthert

**Redaktion:** Angela Göthert

### Weitere Mitarbeit an dieser Ausgabe:

Laura Babur-Dente, Johanna Kaiser,  
Sonja-Maria Münkle, Katharina Witt, PS:PR Köln

**Layout:** Bureau Stabil, Saarbrücken

**Druck:** Gugler GmbH, Melk, Österreich

**Erscheinungsweise:** jährlich  
Ausgabe Juni 2022

**Auflage:** 28.500 · kostenfrei erhältlich  
ISSN 2363-4820 © 2022

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:

Titel rrecrutt istockphoto  
Seite 2 LiudmylaSupynska istockphoto  
Seite 4 kieferpix istockphoto  
Seiten 6, 7 alphaspirt adobestock  
Seite 8 Illustrationen: Wolfgang Pfau  
Seite 9, 27 Porträt Ronald Göthert:  
Bettina Salomon  
Seite 9, 32 Buch: Lotos Verlag  
Seite 10 Vadym Plysiuk istockphoto  
Seite 13 shells1 istockphoto  
Seite 18 Tinpixels istockphoto  
Seite 20 Umkehrer istockphoto  
Seite 21 Myles Katherine Photography  
istockphoto  
Seite 23 RossHelen istockphoto  
Seite 24 courtneyk istockphoto  
Seite 25 Grafik: superherodesign  
Seite 26 RyanJLane istockphoto  
Seite 27 Fotos aus der Praxis: Hanki Film  
Seite 29 oatawa istockphoto

alle anderen GME Verlag und privat





Unsere Lebenskraft wird von einem uns umgebenden Energiefeld beeinflusst: unserem Feinstoffkörper, dessen Zustand sich maßgeblich auf unser Wohlbefinden auswirkt. Wie wir unseren „zweiten Körper“ ertasten, harmonisieren und stärken können, zeigt dieser umfassende Ratgeber zur feinstofflichen Gesundheit.

Wie oft fühlen wir uns nach einem Gespräch völlig erschöpft oder können unsere ständigen Sorgen und negativen Gedanken einfach nicht abschalten? In solchen Situationen haben wir den Zugang zu unserem Feinstoffkörper und der unglaublichen Kraft, die er für uns bereithält, verloren. Ronald Göthert erforscht den menschlichen Feinstoffkörper

seit Jahrzehnten und weiß, wie wir gegen den krankmachenden Stress und die Hektik des Alltags resistent werden. Dank der von ihm entwickelten, einfach umzusetzenden Übungen wird es möglich, den eigenen Feinstoffkörper zu erkunden und wieder ins Gleichgewicht zu bringen, um die durch ihn fließende Energie wieder freizusetzen – für ein rundum gesundes, erfülltes Leben.

---

Ronald Göthert

„Entdecke deinen Feinstoffkörper – Das Praxisbuch für Schutz und Stärkung der Lebensenergie“  
285 Seiten • € 22 [D] • € 22,70 [A] • Lotos

