

Geburtstraumata

bei Mutter und Kind

Powerpflanzen

als Verdauungsturbo

Steinheilkunde

Kristalline Entgiftung

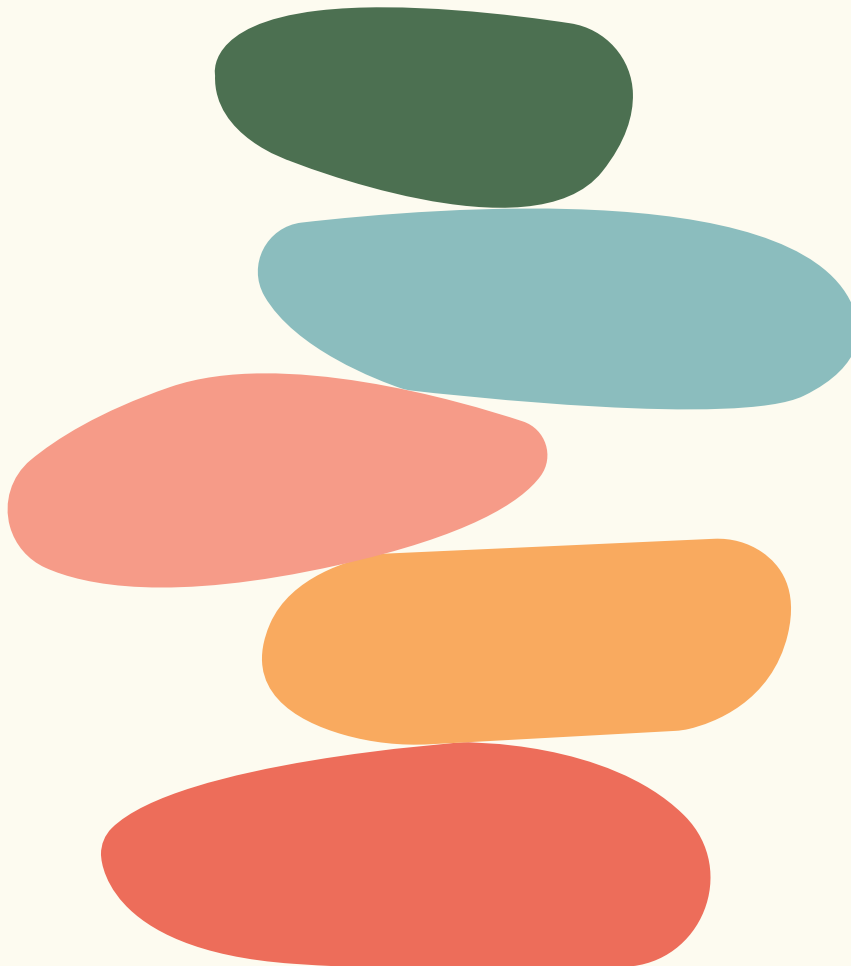
Mikronährstoffe

für gesunde Haut & Haare

Wie Therapeuten bei der Arbeit auftanken

Mit der
Göthert-Methode®
zu mehr
innerer Balance
im Beruf

Wer therapeutisch tätig ist, ist in seinem Arbeitsalltag oft besonders gefordert. Innere Balance kommt durch einen guten Ausgleich, hört man oft. Das Konzept „Subtle Body Balance“, das sich aus der Göthert-Methode® entwickelt hat, kann einen Unterschied machen, denn hier geschieht das Ausbalancieren bereits während der Behandlung.



Sich seines Feinstoffkörpers bewusst werden

Seit über 30 Jahre erforsche ich einen Bereich des Menschen, der in der westlichen Welt noch weitgehend unbekannt ist: die feinstofflichen Körper, die den physischen Körper durchdringen und umgeben. Das Wissen über energetische bzw. feinstoffliche Strukturen des Menschen gibt es bereits seit Jahrtausenden. Die Göthert-Methode® behandelt diese feineren Schichten des Menschen nicht nur als Energiekörper, sondern in ihrer haptisch wahrnehmbaren Form, weshalb ich den Begriff „Feinstoffkörper“ verwende. Nach Jahrzehnten der erfolgreichen Anwendung der Feinstofftherapie wurde mit „Subtle Body Balance“ ein neuer Ansatz entwickelt, der sich in verschiedenste Therapien integrieren lässt. Das Ziel dieser etwa halbstündigen Anwendung, die aus der Vermittlung von Kenntnissen, Übungen für den Patienten und einer Anwendung auf der Liege besteht, ist, dass der Mensch ein (erweitertes) Bewusstsein von seinem Feinstoffkörper bekommt. Zu erklären, was genau dabei passiert und warum, würde hier zu weit führen – über einen spannenden Aspekt möchte ich jedoch berichten: die Wirksamkeit dieser feinstofflichen Arbeit für die Therapeuten selbst.

Eine „Therapie für Therapeuten“

Neulich erzählte mir eine Anwenderin meiner Methode von ihrem veränderten Arbeitsalltag. Sie ist Physiotherapeutin und geht bei „Subtle Body Balance“ in der Praxis genauso vor, wie sie es gelernt hat: Sie tastet den Feinstoffkörper des Patienten nach einem festgelegten Ablauf, vom Kopf bis zu den Füßen und wieder zurück, ab. Dabei wird der Patient nicht körperlich berührt und kommt dennoch – oder gerade deswegen – in Balance. Die Physiotherapeutin berichtet von bemerkenswerten Beobachtungen, die sie bei akut und chronisch Erkrankten machen durfte, seitdem sie „Subtle Body Balance“ anwendet. Aber auch für sie selbst hat sich etwas verändert, und wenn man sie reden hört, spürt man: Die positiven Therapieerfolge, die natürlich immer Balsam für die Seele eines Behandlers sind (im Sinne von „Ich habe meine Arbeit gut gemacht“) sind nicht der

einzig Grund dafür. Sie erzählt, dass sie noch bis vor kurzem v. a. ab dem Nachmittag das Gefühl von „leeren Batterien“ gehabt habe, aber nun empfinde sie völlig anders, sagt sie, und weiter: „Ich könnte gut und gerne noch eine Zeit lang so weitermachen.“ Wo früher nach Feierabend die Couch rief, finden jetzt angeregte Gespräche mit der Familie oder Unternehmungen statt.

Solche Schilderungen berühren mich, denn sie zeigen, wie wichtig und dringend es an der Zeit war, die Göthert-Methode® zu ergänzen. Ärzte, Heilpraktiker und Therapeuten der verschiedensten Fachrichtungen können mit der Methode den feinstofflichen Körper des Patienten in ihre Therapie integrieren und gleichzeitig sich selbst helfen, bei Kräften zu bleiben.

Weg vom Abstand, hin zur Begegnung

„Eigentlich bin ich Patient Nummer Eins.“ Sinngemäß habe ich das in den vergangenen Jahren von vielen Menschen gehört, die in Gesundheitsberufen tätig sind. Dass therapeutisch Tätige in besonderem Ausmaß von Erschöpfung und Burnout betroffen sind, ist bekannt. Die vermeintliche Lösung liegt auf der Hand: Man meint, besser haushalten zu müssen, möchte Kräfte und Energien künftig „klug“ dosieren. Die Vorstellung, der Mensch sei so etwas wie ein Akku, der nur ausreichend geladen sein müsse, um dann wieder voll einsatzfähig zu sein, hält sich hartnäckig.

„Subtle Body Balance“ verfolgt einen anderen Ansatz. Die Methode zielt nicht auf Abstand, sondern vielmehr auf Begegnung ab. Dabei hat sie sowohl den Feinstoffkörper des Patienten als auch jenen des Therapeuten im Blick. Um zu vermitteln, wie die Methode funktioniert, verwende ich gern das Bild einer Stimmgabel, durch die etwas in Vibration gerät: Als Anwender sendet der Therapeut mit seinem eigenen Feinstoffkörper „Signale“. Diese aktivieren den Feinstoffkörper des Patienten, er wird belebt – spielt eine Melodie, um beim Bild der Stimmgabel zu bleiben. Das wiederum kommt auch dem Anwender zugute.

Erweiterte Wahrnehmung – bessere Selbstfürsorge

Es geht also nicht um ein Geben und Nehmen, sondern darum, dass beide Seiten gleichermaßen profitieren. Wie so etwas denn funktionieren soll, werde ich oft gefragt. In diesem Zusammenhang werden in den sich entspannenden Gesprächen vielfach unser überlastetes Gesundheitssystem und die immer schlechter werdenden Arbeitsbedingungen in Praxen und Kliniken thematisiert. Gerade deswegen ist es so wichtig für den Einzelnen, sich zu fragen, was er tun kann und wo es jenseits aller „Schutzmaßnahmen“ einen Ansatz für ein erfüllteres, kraftvolleres Arbeiten gibt. Dafür ist es zunächst wichtig, eine kleine Einführung in das Thema Feinstoffkörper und feinstoffliche Gesundheit zu bekommen. Schon hier kommt es häufig zu ersten Aha-Momenten, denn das Feinstoffliche ist eine Ebene, die wir alle kennen. Wir weichen z. B. zurück, wenn uns eine Person, die uns unangenehm ist, zu nahe kommt. Oder wir erleben, dass sich in uns bei bestimmten Situationen etwas zusam-

menzieht. Wenn wir so wahrnehmen, können wir mit einiger Wahrscheinlichkeit davon ausgehen, dass wir es mit Reaktionen unseres Feinstoffkörpers zu tun haben. Ähnlich wie der Körper auf Schmerz reagiert, indem z. B. die Hand von der heißen Herdplatte gezogen wird, zeigt auch der Feinstoffkörper unmittelbare Abwehrreaktionen, die sich unmittelbar auf den physischen Körper übertragen.

Unterschiede im Zustand des Feinstoffkörpers

Wer seinen Feinstoffkörper regelmäßig ertastet, wird feststellen, dass dieser sich je nach Situation und Tagesform anders anfühlt, denn der Feinstoffkörper ist die Ebene unseres unmittelbaren Wohlempfindens. Bei Patienten, die unter Anspannung leiden, nimmt die geschulte Hand diese Schicht meist als verdichtet und zusammengezogen wahr, bei Empfindlichkeit oder Erschöpfung als schwaches Feld, das in seiner Struktur wie „ausgefranst“ ist.

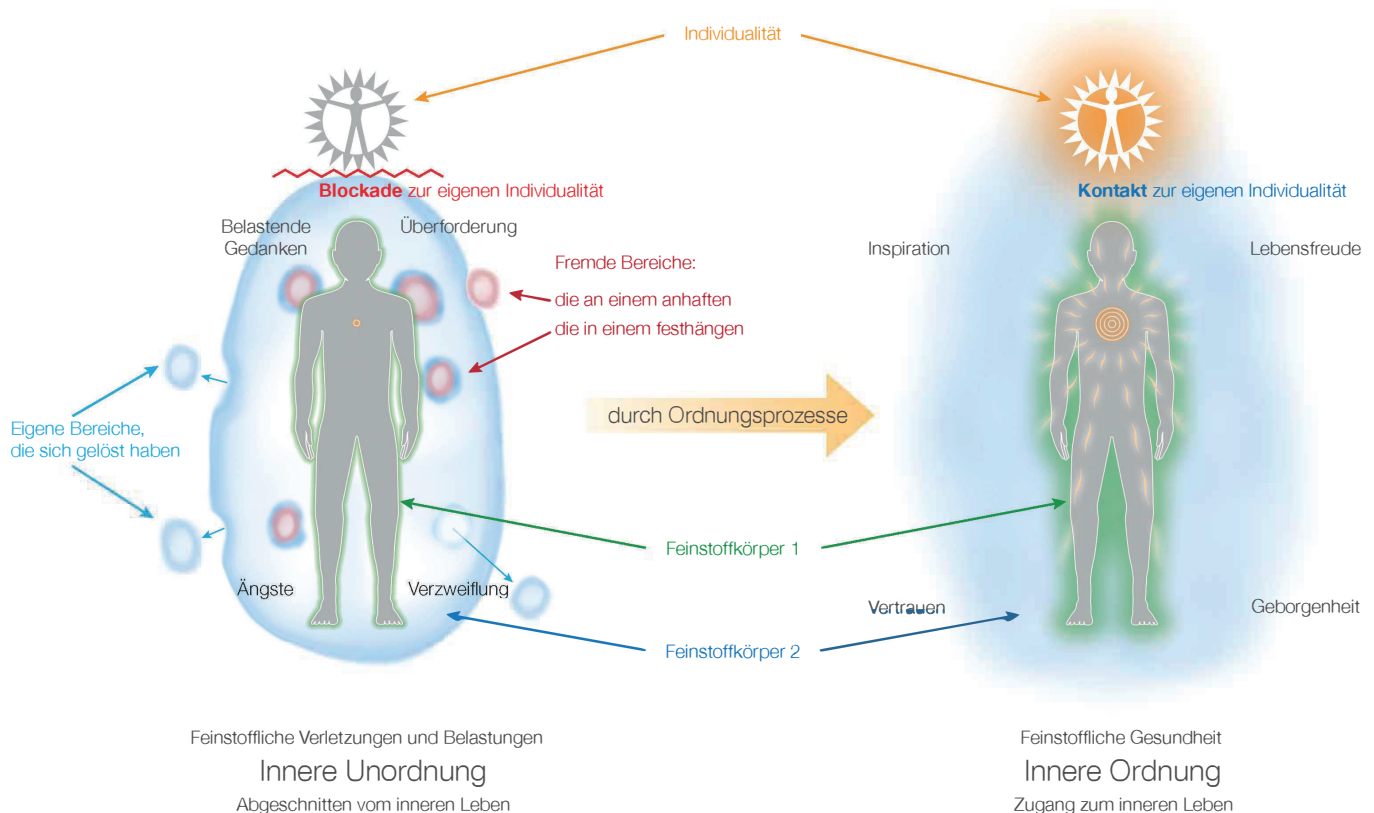
Den eigenen Feinstoffkörper wahrzunehmen bedeutet, bestimmte Signale immer besser

und frühzeitiger zu verstehen und zu deuten. Entsprechende Reaktionen können dann als Hinweis verstanden werden: Etwas muss an der Situation verändert werden – und zwar, bevor eine körperliche Stressreaktion auftritt. Sind wir feinstofflich in einem schlechten Zustand, kommen uns Stressoren von außen unverhältnismäßig nahe und bringen uns aus dem vielleicht ohnehin fragilen Gleichgewicht.

Die tastbare Realität des Feinstoffkörpers

Theoretisch leuchtet das den meisten Menschen schnell ein. Tatsächlich werden immer wieder eindruckliche Situationen geschildert, in denen sie die Wirkkraft des Feinstoffkörpers erlebt haben – auch wenn das Ganze zu diesem Zeitpunkt häufig noch unbewusst lief. Selbst zögerliche Zeitgenossen können davon berichten, wenn sie die eigene Hand im Rahmen der Übungen zur Wahrnehmung des Feinstoffkörpers erstmals von der Seite herkommend vor die Brustmitte führen. Irgendwann wird Wärme registriert, ein Kribbeln, vielleicht auch etwas, was sich wie eine wat-

Bildhafte Darstellung der Göthert-Methode®



tige Hülle anfühlt. Ord nende Prozesse werden bereits dadurch in Gang gesetzt, dass einem der Feinstoffkörper bewusst wird.

Die Schutzschicht visualisieren oder durch geistige Übungen aktivieren zu wollen, kann jedoch nie mehr als ein Anfang sein. Auch wohlige und warme Gedanken oder Affirmationen, um sich zu stärken, sind unserer Erkenntnis nach nicht nachhaltig. Auf der mentalen Ebene allein kann das Feinstoffliche nicht hinlänglich erreicht werden. Es ist der „manuelle Ansatz“, die direkte, haptische Erfahrung, die es ermöglicht, den Feinstoffkörper zu aktivieren.

Anspruchs- und zielorientiert

In der heutigen Zeit ist man es gewohnt, vieles mit Absicht und Willenskraft durchzusetzen. Vor allem Therapeuten neigen dazu, zu viel zu wollen, sich zu verausgaben und dabei sich selbst, ihre eigenen Grenzen und die des anderen nicht mehr wahrzunehmen. Sobald das Bewusstsein für den eigenen Feinstoffkörper und den des Gegenübers geweckt ist, findet eine Wandlung statt. Es entsteht ein Verständnis für den Energieverlust im Berufsalltag, für die kraftraubenden Verbindungen, den Energieabzug und die fremde feinstoffliche Last, die man oft übernimmt.

Als Gast zu Patienten gehen – diese Haltung ist ausschlaggebend. Notwendig und zu trainieren sind Zurückhaltung und Respekt, wenn man eine natürliche (auch feinstofflich wahrnehmbare) Grenze überschreitet, damit keine Störung entsteht. Das beginnt schon bei den Übungen, mit deren Hilfe man sogar den eigenen Feinstoffkörper „um Einlass bittet“. Dabei merkt man sofort, wie Entspannung eintritt und der Feinstoffkörper sich weitet.

Die hohe Wirkkraft des Absichtslosen

Kann man absichtlich absichtslos sein? Sich mit dieser Frage auseinanderzusetzen, ist essenziell wichtig auf dem Weg zu einer absichtslosen Haltung, die notwendig ist für diese feinstoffliche Arbeitstechnik. Denn bei einer Methode, bei der es darum geht, dem Patienten seine eigene Energie zur Verfügung zu stellen, ist jede Intention des Therapeuten – auch der Wunsch, Gutes zu tun – eine Intervention zu viel. Alte Philosophien wie der Daoismus kennen die hohe Wirkkraft des Absichtslosen, sie bestätigt sich immer wieder in meiner feinstofflichen Arbeit. Für die Therapeuten bedeutet das zunächst oft eine gewöhnungsbedürftige Umstellung, aber

dann letztendlich eine Erleichterung: Man muss nicht irgendetwas „anschieben“ oder bewusst intervenieren. Man darf einfach den eigenen Feinstoffkörper arbeiten lassen. Die Wirkkraft von „Subtle Body Balance“ basiert allein auf der Aktivierung des Feinstofflichen.

Manche Behandler wundern sich: Haben sie wirklich „richtig“ und mit vollem Einsatz gearbeitet, wenn sie im Anschluss weiterhin so frisch und energiegeladent sind? An dieser Stelle kann ich in aller Regel beruhigen: Genau so soll es sein!

Aktive und passive Phasen

Die immer gleichen Abläufe bei der Anwendung sind ein wichtiger Baustein für den Erfolg der Methode. Es gibt Passagen, bei denen der Blick des Therapeuten zur eigenen Hand geht, was den Fokus auf den Feinstoffkörper des Gegenübers richtet. Wird der Blick hingegen von der Hand abgewendet, geht die Aufmerksamkeit zum eigenen Inneren. Wir sprechen von aktiven und passiven Phasen. Vor allem Letztere beschreiben Anwender von „Subtle Body Balance“ gern als besonders. Es geschieht etwas in der Praxis eher Ungewöhnliches: Man wendet sich selbst zu und genießt. Gleichzeitig wird erlebbar, wie sich der Feinstoffkörper des Patienten, der sich anfangs vielleicht eher verdichtet oder schwach angefüllt hat, unter der eigenen Hand entfaltet. Beide Seiten fühlen sich während und nach der Anwendung warm umhüllt, geborgen, geschützt und gleichzeitig gestärkt.

In Kontakt mit der eigenen Kraftquelle

Ein wesentlicher Aspekt von „Subtle Body Balance“ ist, dass jeder dazu in der Lage ist, seinen Feinstoffkörper wahrzunehmen, wenn er entsprechend angeleitet wird. Sobald die Hand vor der Brustmitte bewusst etwas registriert, sieht man es den Menschen an – sie sehen „vollständiger“ aus, klarer, präsenter. Man kommt wieder in Kontakt mit sich und der eigenen Kraft.

Zudem wird mit Hilfe von Übungen für mehr innere Balance (z. B. die „Horchende Hand“ oder das „Wahrnehmen des hinteren Raums“) eine feinstofflich gesunde innere Haltung trainiert, die sich später in den Alltag integrieren lässt. Diese Übungen markieren den Beginn jeder Anwendung. Eine davon können Sie sogar direkt ausprobieren.

Wir sind es gewohnt, auf das fokussiert zu sein, was vor uns ist. Stellen Sie sich einmal die Frage und beobachten Sie, wie es mit der



Übung: den Feinstoffkörper mit der Hand ertasten



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



Die Anwendung „Subtle Body Balance“



Übung: den hinteren Raum wahrnehmen



Buch-Tipp
 Ronald Göthert
 Entdecke deinen
 Feinstoffkörper
 Lotos Verlag

Wahrnehmung zu den Seiten, nach oben oder unten aussieht – sind Sie sich dieser Dimensionen ebenso bewusst? Würden Sie es in diesem Moment mitbekommen, wenn jemand hinter Ihnen stünde? So angeleitet, kann man bei so manchem Patienten regelrecht dabei zusehen, wie er bei diesem Hinweis in die Balance kommt. Man merkt es als Therapeut auch an sich selbst, falls man das gerade nötig hatte.

Beide, Therapeut und Patient, führen diese Übungen noch im Sitzen durch. Schon jetzt kann ein tiefes Verständnis jener Prozesse gewonnen werden, die anschließend auf der Liege intensiviert werden.

Zugriff auf die Lebensenergie

Eine Behandlungssequenz umfasst üblicherweise 3 Anwendungen à 30 Minuten. Ziel ist, dass der Patient nach deren Abschluss auch ganz ohne „therapeutische Hilfe“ aktiv werden kann. Sei es, weil der Kopf schmerzt, sich der Magen meldet, es beruflich oder in der Familie Spannungen gibt, die sich vergleichsweise rasch auflösen, wenn feinstoffliche Prozesse ins Geschehen einbezogen werden. Für unsere Lebensqualität ist dies wesentlich. So gesehen ist es ein Jammer, dass unsere Kultur es versäumt, die für Kinder oft noch völlig selbstverständliche Fähigkeit des feinstofflichen Wahrnehmens zu bewahren. So haben schon Jugendliche vielleicht nicht einmal mehr eine Ahnung von dieser schier unerschöpflichen Quelle in uns. Tatsächlich habe ich noch keinen Menschen erlebt, der zu wenig Lebensenergie hatte, aber sehr wohl viele, die nicht darauf zugreifen konnten. Mit einem gesunden Feinstoffkörper, so meine Überzeugung, kann es trotz widriger äußerer Umstände, etwa einer Krankheit oder extremer beruflicher Belastung, gelingen, inneres Wohlbefinden, Gelassenheit und Zuversicht zu erleben.

Fallstudie

(von Dr. Kathrin Nieter, Fachärztin für Innere Medizin, Schwerpunkte ganzheitliche Medizin und Psychotherapie, Berlin)

Die 55-jährige Patientin ist bei mir seit 1,5 Jahren wegen verschiedener psychosomatischer Beschwerden in Behandlung. Sie leidet unter Ängsten und Schlafstörungen, und beschreibt eine Konfliktsituation auf der Arbeit, die innere Unsicherheit und Sozialphobie bei ihr verstärkt sowie vermehrt Panikattacken auslöst, verbunden mit Gangstörungen und Schwindel. Für die Symptome lassen sich keine körperlichen Ursachen feststellen. Auffällig ist die starke innere Anspannung und dass sie sehr feinfühlig reagiert. Bislang habe ich bei ihr mit verschiedenen energetischen Techniken gearbeitet. Vor allem die Gangstörungen haben sich durch Kinesiologie und Klopftherapie deutlich gebessert.

Kriterien für meine Entscheidung, die 3 Sitzungen „Subtle Body Balance“ bei der Patientin anzuwenden, sind ihre innere Anspannung und die anhaltenden Ängste. Bereits während der 1. Sitzung können wir die Entwicklung einer tiefen Entspannung wahrnehmen. Hinterher berichtet die Patientin von einem tiefen Geborgenheitsgefühl, das sie kaum in Worten ausdrücken kann. Etwas in ihr sei lebendig geworden, sie sei wieder mehr in Kontakt mit

sich selbst gekommen und es gehe ihr so gut wie lange nicht, sagt sie.

Nach Abschluss der 3-teiligen Sequenz zeigt sich der Effekt unserer Arbeit überraschenderweise bei einem Symptom, das wir zuletzt weniger im Blick gehabt haben: dem Kopfschmerz. Als die Patientin im Zusammenhang mit der bestehenden Konfliktsituation am Arbeitsplatz eine starke Schmerzattacke erlebt, führt sie selbstständig die Übungen für innere Balance durch, die wir vorher gemeinsam in der Praxis angewandt haben. Bereits nach 10 Minuten bemerkt sie eine deutliche Reduktion des Schmerzes, ihrem Empfinden nach um etwa 50%. Nach weiteren 10 Minuten sei der Kopfschmerz so gut wie verschwunden gewesen, berichtet sie.

Zwei Monate später, nach regelmäßiger Durchführung der Übungen, sei ihr Körper nach jeder Übungseinheit wieder innerlich ausbalanciert. Auch erlebe sie sich inzwischen so, als sei sie dauerhaft in einer Kraft eingebettet, die ihr das Gefühl gebe, dass ihr nichts passieren könne.

Dieses Beispiel zeigt eindrücklich, welche Kraft in der Methode „Subtle Body Balance“ steckt – nicht nur unmittelbar während der Anwendung, sondern auch längerfristig, wenn die Übungen von den Patienten regelmäßig zu Hause eingesetzt werden.

Fazit

Der Feinstoffkörper ist die Ebene unseres unmittelbaren Wohlempfindens. Das Bewusstsein für den eigenen Feinstoffkörper – das Ziel von „Subtle Body Balance“ – ermöglicht eine neue Art der Selbstfürsorge. Geschulte Therapeuten lernen, mit dem Feinstoffkörper zu arbeiten; dadurch kommen auch sie selbst in Balance und (wieder) in Kontakt mit ihrer eigenen Kraftquelle.



Ronald Göthert
 Entwickler der Göthert-Methode® und von „Subtle Body Balance“, Autor
 kontakt@goethert.de

methatec®
 Praxisbedarf
 Servicetelefon: 049 (0) 7307-9755-0

Fragen Sie nach Angeboten für Ihren
Jahresbedarf
 Sie werden überrascht sein.

Haben Sie vor eine
Praxis zu gründen?
 Wir beraten Sie mit unserer 40-jährigen
 Erfahrung gerne.

Benötigen Sie hochwertige
Behandlungsliegen
 Für die Osteopathie oder Chiropraktik?
 Wir haben sie! Fragen Sie an.

+49 (0) 7307 9755 0
 Mo - Fr 8.00 - 17.00 Uhr

www.methatec.de

methatec® *** Ihr Spezialist für Naturheilkunde und die Physiotherapie *** methatec®