

Das Fachmagazin für Naturheilkunde



# Naturheilkunde Journal

Oktober  
2021

23. Jahrgang

Komplementärmedizin und konventionelle Medizin

Wir haben verlernt,  
das Glück in  
uns zu finden



# „Wir haben verlernt, das Glück in uns zu finden“

## Ein Interview mit Ronald Göthert

Ein Gespräch mit dem Feinstoffexperten und Autoren Ronald Göthert über feinstoffliche Gesundheit, seine neue Weiterbildung „Subtle Body Balance“ sowie sein neues Buch.

*Herr Göthert, Sie forschen und schreiben seit vielen Jahren über den Feinstoffkörper. Worum handelt es sich dabei genau?*

**Ronald Göthert:** Es ist ja bereits seit Jahrtausenden bekannt, dass unser physischer Körper von feineren Schichten durchdrungen und umgeben ist. Für mein neues Buch „Entdecke deinen Feinstoffkörper“ habe ich mich besonders mit der körpernahen Schicht beschäftigt, die sich etwa handbreit um den Körper herum ertasten lässt. Dieser Feinstoffkörper versorgt den physischen Körper mit Lebensenergie, ist aber nicht nur energetischer Natur, sondern wirklich substanziiell. Er stellt also eine eigenständige, dem Menschen zugehörige Struktur dar. Dieser Teil von uns hat ein eigenes Sensorium, viele unserer Empfindungen und Missempfindungen entstehen aus diesem Bereich. Wie im physischen Körper können im Feinstoffkörper unterschiedliche Störungen vorliegen. Es macht daher Sinn, unterschiedliche Spezialisten hierfür auszubilden. Auch wenn die Wissenschaft diese feinere Materie noch nicht erfasst hat: Der Feinstoffkörper ist objektiv wahrnehmbar, untersuchbar und beeinflussbar.

*Warum sind sich die meisten Menschen nicht mehr bewusst, über diese feinstoffliche Umhüllung zu verfügen?*

**Ronald Göthert:** Das ist eine gute Frage! Wahrscheinlich, weil unser Fokus auf der physischen Materie liegt und wir nicht von klein auf unsere Sinne für das Feinstoffliche trainiert haben. Kinder haben oft einen natürlicheren Zugang dazu, aber es fehlt ihnen meist jemand, der sagt: „Das ist dein Feinstoffkörper“. Diese Sinnesentwicklung können wir als Erwachsene aber gut nachholen. Wir Menschen bekommen unseren Feinstoffkörper oft nur anhand von Reaktionen in Extremsituationen mit, zum Beispiel, wenn wir inneren Druck erleben, sich in uns alles zusammenzieht oder wir



© Kim Schneider – stock.adobe.com

aus der Haut fahren könnten. Nur wissen wir meist nicht, dass diese Empfindungen von unserem Feinstoffkörper herrühren, der uns dringend mitteilen will, dass uns etwas schadet. Wir meinen dann, dass Druck und Enge ab und zu einfach zum Leben dazugehören. Das sollten sie aber nicht!

*Sie bilden Menschen in Heilberufen darin weiter, ihre Patienten feinstofflich zu behandeln. Was können wir uns darunter vorstellen?*

**Ronald Göthert:** Auf Basis meiner jahrzehntelangen Forschungen über das Feinstoffliche habe ich neue Therapieformen entwickelt, unter anderem die „Subtle Body Balance“. Dabei befindet sich der Patient auf der Liege, während der Feinstoffkörper mit der Hand des Therapeuten aktiviert, entfaltet und in die Balance gebracht wird, ohne dass dabei der physische Körper berührt wird. Während dieses Prozesses gewinnt der Patient auch ein Bewusstsein für seinen Feinstoffkörper und damit einen ganz neuen Blick auf sich selbst. Im Anschluss zu den Behandlungen werden

Übungen vermittelt, die zu Hause angewandt werden können, um die eigene feinstoffliche Gesundheit weiter zu fördern. Aus meiner Sicht gehört es für jeden, der sich als ganzheitlicher Therapeut versteht, dazu, sich über das Thema Feinstoffkörper/feinstoffliche Gesundheit weiterzubilden und diesen Teil des Menschen in sein Behandlungsspektrum miteinzubeziehen.

*Welche Verbesserungen können sich dadurch für die Patienten ergeben?*

**Ronald Göthert:** Viele Probleme der Menschen sind in deren Feinstoffkörper zu finden. Auch in der Schmerzwahrnehmung spielt der Feinstoffkörper eine Rolle, da er eine eigene Schmerzempfindung hat, die oft mit körperlichen Leiden verwechselt wird. Wenn man den Feinstoffkörper in die Therapie miteinbezieht, können daher andere Therapien – sowohl auf physischer als auch psychischer Ebene – besser greifen. Durch die Bewusstmachung des eigenen Feinstoffkörpers können wir den Patienten zu einer besseren Selbstwahrnehmung, zu stärkeren Selbstheilungskräften

sowie innerer Stabilität und Balance verhel-  
fen. Übrigens profitieren auch die Anwen-  
der selbst von der Methode durch einen  
besseren Zugang zu sich und der eigenen  
Lebensenergie.

*Gibt es bei vielen Heilberuflern nicht bereits  
eine Offenheit für das Feinstoffliche?*

**Ronald Göthert:** Tatsächlich sind Offenheit  
und Vertrauen viel wichtiger als fachliche  
Vorkenntnisse, um sich auf die feinstoff-  
liche Erfahrung einzulassen und sich dem  
Neuen nicht zu verschließen. Gleichzeitig  
empfehle ich den Menschen aber, sich stets  
eine Skepsis zu bewahren, um das Erfah-  
rene zu überprüfen.

*In Ihrem neuen Buch zeigen Sie Übungen,  
mit denen sich die Leser die feinstoffliche  
Hülle bewusst machen können. Würden Sie  
mal beispielhaft eine Übung beschreiben?*

**Ronald Göthert:** In dem Buch sind insge-  
samt vier Anleitungen für speziell entwik-  
kelte Techniken enthalten, mit denen wir  
die Struktur des Feinstoffkörpers differen-  
ziert wahrnehmen und gleichzeitig dessen  
Zustand verbessern können. Dabei ertastet  
man mit der Handinnenfläche etwa hand-  
breit vom physischen Körper die Oberflä-  
che des eigenen Feinstoffkörpers. Wenn  
man diese Techniken erlernt hat, kann man  
auch die Feinstoffkörper anderer Menschen  
ertasten und entdecken, wie unterschied-  
lich sie sich anfühlen.

*Wie reagieren die Menschen, wenn sie diese  
Übung mit ihnen machen?*

**Ronald Göthert:** Das ist jedes Mal wieder ein  
besonderer Moment! Es ist oft ein Erstau-  
nen und ein Berührtsein bei den Menschen  
zu erleben. Sie fühlen sich ganzheitlich,  
vollständiger. Die Wahrnehmung ihres Fein-  
stoffkörpers kann als etwas Neues, aber  
gleichzeitig etwas tief Vertrautes empfun-  
den werden – denn dieses Bewusstsein ist  
gar nicht neu, sondern nur vergessen. Viele  
Menschen fühlen sich auf einer Ebene in  
ihrem Dasein bestätigt.

*Und was sagen Sie Menschen, die keinen  
Zugang zu ihrem Feinstoffkörper finden?*

**Ronald Göthert:** Da sage ich, wer wahrhaftig  
seinen Feinstoffkörper sucht, wird ihn auch  
finden. Es braucht vielleicht erst Geduld  
und mehrere Anläufe oder Justierungen in  
der Haltung. Doch wer alle Übungen ernst-  
haft durchführt, wird seinen Feinstoffkörper

wahrnehmen – und ihn in der Folge auch  
gesund erhalten können.

*Woran können wir denn festmachen, dass  
wir feinstofflich aus der Balance geraten  
sind? Welche Symptome zeigen sich dann?*

**Ronald Göthert:** Wenn unser Feinstoff-  
körper in keinem guten Zustand ist, sind  
wir erschöpft, weil der Zugang zu unserer  
Lebensenergie blockiert ist. Manche Men-  
schen fühlen sich dünnhäutig und empfind-  
lich, denn der Feinstoffkörper kann seine  
Schutzfunktion nicht mehr erfüllen. Der  
Alltag kann als mühsam empfunden wer-  
den, zwischenmenschliche Begegnungen  
als anstrengend. Auch innere Anspannung  
und Ruhelosigkeit machen sich bemerkbar.  
Ein undefinierbarer Mangel wird spürbar:  
Irgendetwas fehlt. Nur was?

*Sie sprechen dabei von einem inneren  
Hunger.*

**Ronald Göthert:** Richtig. Es handelt sich  
um einen feinstofflichen Mangelzustand,  
der aus dem fehlenden Zugang zu unse-  
rer Lebensenergie herrührt. Wir fühlen uns  
dann genötigt, Ersatz zu beschaffen – und  
das tun wir oft über den Energiehaushalt  
der Mitmenschen. Ob Rechthaberei, Streit-  
lust, Profilierungsdrang oder Jammern – wir  
Menschen entwickeln persönliche Stra-  
tegien, um unseren inneren Hunger zu  
stillen. Für das Gegenüber ist das erschöp-  
fend. Deshalb ist das Gefühl, nach einem  
Gespräch völlig ausgelaut zu sein, so vie-  
len bekannt.

*Viele Menschen versuchen, ihrer Erschöp-  
fung mit Yoga oder Meditation zu begegnen.  
Ist das dann gar nicht zielführend?*

**Ronald Göthert:** Das würde ich nicht sagen.  
Es sind verschiedene Bereiche, die sich  
gegenseitig ergänzen können, um mehr  
Bewusstheit und Wohlbefinden zu erlan-  
gen. Der feinstoffliche Anwendungsbe-  
reich „Subtle Body Balance“, den ich an  
Heilberufler weitervermittele, lässt sich zum  
Beispiel sehr gut in den Yoga-Unterricht  
integrieren. Wir müssen erkennen, dass  
das Feinstoffliche des Menschen eine ganz  
eigene Ebene ist, die sich weder physisch  
noch mental behandeln lässt, sondern nur  
dadurch, dass man lernt, mit dem Fein-  
stoffkörper umzugehen.

*Müssen wir also zunächst unsere feinstoff-  
liche Gesundheit wiederherstellen, um  
innere Erfüllung zu finden?*

**Ronald Göthert:** Man kann sagen, dass ein  
Mensch mit einem ausgeglichenen Fein-  
stoffkörper Freude empfindet, ohne einen  
Grund dafür zu brauchen. Diese Fähig-  
keit, das Glück in sich zu finden, haben  
wir in unserer Gesellschaft verlernt – lei-  
der. Denn wer nicht mehr damit beschäftigt  
ist, ein unerkanntes Defizit irgendwie aus-  
zugleichen, kann in seiner Mitte sein, sich  
weiterentwickeln, seine eigentliche Lebens-  
bestimmung finden und ihr folgen.

**Keywords:** *Subtle Body Balance, Feinstoff-  
körper, Lebensenergie, Energiemedizin*

*Das Interview führte Frau Ulrike Schäfer.*



#### DER AUTOR

Ronald Göthert,  
(\*1964) erforscht  
seit Anfang der  
Neunzigerjahre die  
Zusammenhänge  
der feinstofflichen  
Wirklichkeit in

Bezug zum Menschen. Er entwickelte  
verschiedene Therapien für den Fein-  
stoffkörper, mit denen dieser von Ver-  
letzungen und Belastungen befreit  
werden kann. Im Jahr 1999 gab Ron-  
ald Göthert seinen kaufmännischen  
Beruf auf, um hauptberuflich mit sei-  
ner Methode zu arbeiten. 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. Sein neues Buch „Entdecke dei-  
nen Feinstoffkörper – Das Praxisbuch  
für Schutz und Stärkung der Lebens-  
energie“ ist im Lotos Verlag erschienen.  
Mehr Informationen, auch zu der Wei-  
terbildung „Subtle Body Balance“ fin-  
den Sie unter [www.göthert-methode.de](http://www.göthert-methode.de)