

Lebens|t|räume

Das Magazin für Gesundheit und Bewusstsein

medizinundbewusstsein
Kongress & Seminare

April
2022



IN DIESER AUSGABE:

LICHT – LEBEN- LIEBE

INDIEN UND DIE AYURVEDA-MEDIZIN



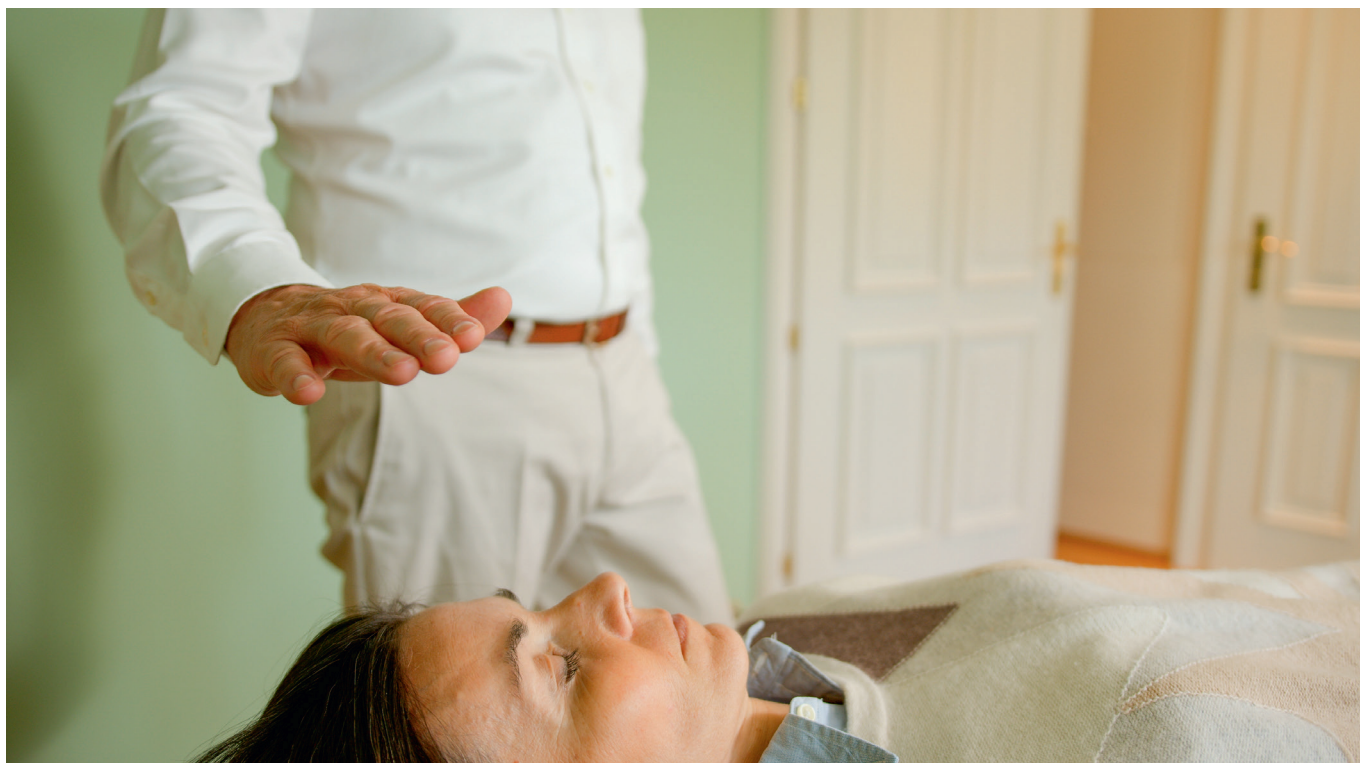
Dr. Gunter Friedrich:
Einladung in die Welt des Lichts



Wolfgang Maiworm:
Indien – Eine Reise in verbindende Gegensätze



Guido Bierther/
Airnergy:
Ich habe meinen Lebenstraum verwirklicht



Durch Feinstoffkörper-Bewusstsein zu mehr Lebensvertrauen

Ronald Göthert

Der Weg zum Urvertrauen geht über das Bewusstwerden des eigenen Feinstoffkörpers, sagt Experte und Buchautor Ronald Göthert. Diese bedeutsame und bewegende Erfahrung wird möglich durch die Anwendung „Subtle Body Balance“.

Ein Urvertrauen ins Leben ist in jedem von uns angelegt. Haben wir Zugang zu dieser feinstofflichen Ebene, versiegt das verunsichernde Gefühl der Bedürftigkeit und des „Habenwollens“ in uns; wir werden geflutet von der Gewissheit, dass für uns gesorgt ist und dass wir bekommen, was wir brauchen. Wir erlangen eine tiefe innere Ruhe anstelle des täglichen Hetzens und Suchens und des lärmenden Durcheinanders im Kopf. Es entsteht ein Freiraum, in dem die Energien fließen können und durch die wir so leben können, wie es für uns gedacht ist.

Leider sind sich die meisten Menschen dieser feinstofflichen Ebene nicht mehr bewusst. Wir werden von klein auf dazu erzogen, einzig dem Verstand zu trauen und nur das anzuerkennen, was unsere physischen Sinne wahrnehmen können. In der Folge gehen sie in einem Grundzustand von Sorgen, Ängsten und Zweifeln durchs Leben; sie suchen Glück, Orientierung und Geborgenheit ruhelos im Äußeren und haben keine Zuversicht, dass sich alles für sie fügen wird.

Es gibt aber einen Weg, wie wir unabhängig von äußeren Gegebenheiten das Urvertrauen in uns wiedererwecken, lebendig halten und pflegen können. Denn wir Menschen haben etwas in und um uns, was uns gleichzeitig Kraft, Geborgenheit, Zuversicht und auch Orientierung geben kann – unseren Feinstoffkörper. Indem wir unsere Sinne

wieder für ihn öffnen, wird unsere Intuition geschärft. Der Feinstoffkörper blüht auf wie eine Pflanze, die nach einer Durststrecke endlich Wasser und Sonnenlicht bekommt. Ein erfülltes und vertrauensvolles Leben wird endlich möglich.

Was genau ist der Feinstoffkörper?

Schon seit Jahrtausenden ist bekannt, dass der Mensch aus „mehr als Haut und Knochen“ besteht. So ist unser physischer Körper von mehreren feineren Schichten durchdrungen und umgeben, auch Energiekörper genannt. Ich verwende gerne den Begriff „Feinstoffkörper“, weil diese Schichten nicht nur energetischer, sondern auch stofflicher Natur sind. Auch wenn die Wissenschaft diese feinere



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



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

Materie noch nicht erfasst hat: Sie ist objektiv wahrnehmbar, ertastbar und beeinflussbar.

Der Feinstoffkörper ist die Ebene unseres Wohlempfindens. Er wirkt sich also unmittelbar darauf aus, wie sich ein Mensch fühlt. Die subjektive Wahrnehmung eines Menschen – seine Stimmungen, Tagesform, seine Einschätzung der eigenen Lebenssituation bzw. Probleme und deren Lösbarkeit – hängt direkt mit dem Zustand seines Feinstoffkörpers zusammen. Ob man sich entspannt, zuversichtlich, innerlich ruhig und geborgen fühlt, oder angespannt, dünnhäutig, gehetzt und ausgelaugt – das ist weniger ein Produkt des Zufalls oder äußerer Umstände, als wir es oft meinen. Vielmehr sind diese Empfindungen wahrgenommene Zustände unseres Feinstoffkörpers. Warum ist die Wirkung des Feinstoffkörpers auf unser Wohlbefinden so intensiv? Um das zu verstehen, müssen wir ihn uns als Schnittstelle zwischen Körper und Psyche vorstellen.

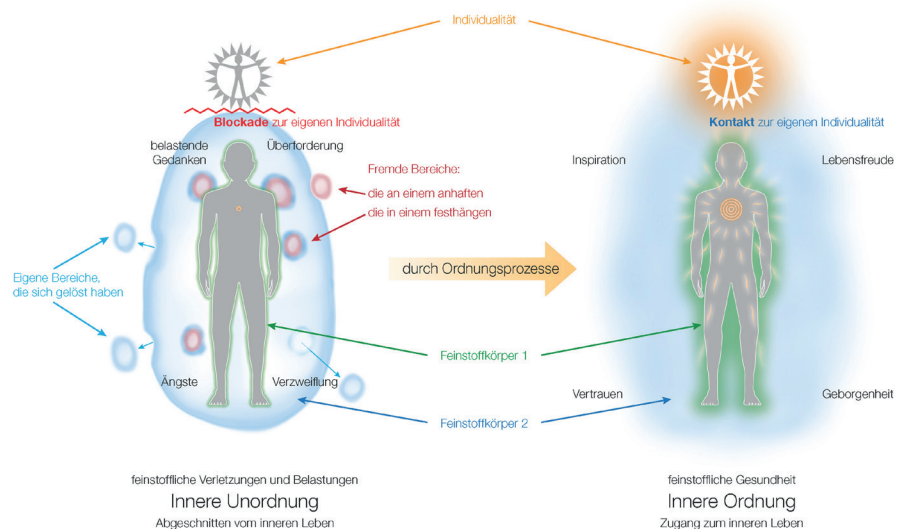
Dabei unterscheiden wir zwischen Feinstoffkörpern in zwei Zuständen, wie sie auf der **Abbildung** zu sehen sind: rechts der Idealzustand von feinstofflicher Gesundheit und innerer Ordnung, links der Zustand, in dem Menschen sich befinden, die aus der Balance geraten sind. Der körpernahe Feinstoffkörper (grün im Bild, auch als Ätherleib oder in der altindischen Lehre als *Pranamaya Kosha* bekannt) 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 Lebensenergie.

Der ungepflegte Feinstoffkörper verliert seine Schutzfunktion

Da der Feinstoffkörper in der westlichen Welt jedoch kaum berücksichtigt wird und die meisten Menschen ihn nicht bewusst wahrnehmen, mangelt es dem körpernahen 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.

Diese zeigen sich vor allem im zweiten Feinstoffkörper (blau im Bild, auch als *Astralleib* bekannt, umfasst die weiteren Koshas), 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 können Ursache dafür sein. Bei Schockerlebnissen oder Belastungen dieser Art kann sich ein Teil der feinstofflichen Schicht ablösen oder abtrennen (blau gezeichnete Kreise) und bleibt in dem Bewusstsein der damaligen Erfahrung

Bildhafte Darstellung nach der Göthert-Methode®



Darstellung der Feinstoffkörper des Menschen

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 „neben sich zu stehen“, „nicht ganz da zu sein“ oder sich „vom inneren Leben abgeschnitten“ zu fühlen. Das Feinstoffliche beeinflusst demnach unser Bewusstsein und kann umgekehrt auch von unserem Bewusstsein beeinflusst werden.

Ist die innere Ordnung beim Menschen wiederhergestellt und der körpernahe Feinstoffkörper in einem gesunden Zustand (im Bild rechts), kann die Individualität oder das Höhere Selbst (orange im Bild) eines Menschen zum Ausdruck kommen. Es sind Momente, in denen wir uns eins mit uns und der Welt fühlen, innerlich erfüllt und geführt von einer höheren Kraft. Diese Augenblicke liegen jedoch oft schon weit zurück in der Erinnerung. Ob man nun von Jiva, Atman, des Menschen unsterbliche Seele, Individualität, dem Höherem Selbst oder dem „Göttlichen Funken“ in uns Menschen spricht: Mein Anliegen besteht darin, mehr Menschen den Zugang zu dieser Ebene ihres Seins zu eröffnen, damit die bewusste Verbindung zum inneren Leben wieder entsteht.

Der Schlüssel zum Höheren Selbst liegt im Feinstoffkörper

Indem das Höhere im Leben des Menschen Ausdruck findet, wird ihm sein individueller Lebenssinn bewusster. Es bedarf dann weder großer mentaler Anstrengungen, um unseren Weg zu finden, noch werden wir emotional umhergeworfen wie ein Blatt im Wind. Stattdessen werden unser Denken und Fühlen aus einer in uns liegenden Quelle gespeist. Wir erleben Zuversicht, Erfüllung und Glück, völlig losgelöst von äußeren Umständen. Leider findet dieses Erleben selten und in Momentaufnahmen statt – selbst bei Menschen, die bemüht sind, sich spirituell zu entwickeln.

Der Schlüssel zum Zugang zum inneren Leben liegt nach meiner Erfahrung im körpernahen

Feinstoffkörper. Er wird bisher auch von vielen spirituellen Praktiken übersehen. Durch ein Bewusstsein für diese feinstoffliche Schicht können wir unserem höheren Selbst wirklich näherkommen und das in uns angelegte Vertrauen sowie Liebe und Dankbarkeit als Quelle zum eigenen Wohlbefinden wieder erschließen.

Wenn wir die haptische Realität unseres Feinstoffkörpers erkennen und wahrnehmen, kann unser Bewusstsein sich damit verbinden. So, wie wir auch ein physisches Körperbewusstsein haben, entsteht ein Feinstoffkörperbewusstsein, das für unser Leben sehr wesentlich ist.

Sobald ein Mensch seinen Feinstoffkörper wahrnimmt, wird dieser aktiviert. Der Mensch hat dann Zugriff auf die darin befindliche Lebensenergie. Denn diese Energie ist immer

vorhanden. In unserer Forschung haben wir noch keinen Menschen erlebt, der zu wenig davon hatte – aber sehr wohl viele, die nicht darauf zugreifen konnten. Feinstoffliche Blockaden können durch die Feinstofftherapie zwar gelöst werden – doch eine nachhaltigere Veränderung tritt erst dann ein, wenn der Mensch lernt, eigenständig seinen Feinstoffkörper wahrzunehmen und zu pflegen, damit ihm der Zugang zu der eigenen Energie erhalten bleibt.

Subtle Body Balance: Bewusstwerdung steigert das Wohlbefinden

Weil das Bewusstsein für den Feinstoffkörper so entscheidend für die Lebensqualität eines Menschen sein kann, ist die Anwendungsform



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

„Subtle Body Balance“ entwickelt worden, die sich von Menschen in Heilberufen in verschiedenste Therapien integrieren lässt. Durch die Anwendung wird der feinstoffliche Zustand des Patienten verbessert und der Patient durch gezielte Übungen ermächtigt, sich um die eigene feinstoffliche Gesundheit zu kümmern.

Für eine Wirksamkeit auf dieser Ebene reicht es dabei nicht, wenn ein Mensch sich nur vorstellt, dass er einen Feinstoffkörper hat, die Schutzschicht visualisiert oder durch geistige Übungen versucht, diese zu aktivieren. Diese Techniken auf der mentalen Ebene erreichen die feinstoffliche Materie nicht, um die es bei dem körpernahen Feinstoffkörper geht. Hier ist ein manueller Ansatz erforderlich, um den Zustand des Feinstoffkörpers zu verbessern. Es ist die direkte, haptische Erfahrung, die es ermöglicht, den Feinstoffkörper zu aktivieren und ins Bewusstsein zu holen. Um als Therapeut diese Anwendung geben zu können, lernt man in der Subtle-Body-Balance-Weiterbildung, den eigenen Feinstoffkörper sowie den des Patienten bewusst wahrzunehmen und heilsam mit ihm umzugehen.

Zu Beginn wird dem Patienten Wissen über den Feinstoffkörper vermittelt sowie Übungen, die zu Hause weitergeführt werden können. Während der Patient mithilfe der Anleitungen seinen Feinstoffkörper ertastet, gilt es für den Therapeuten, den Moment zu erkennen, in dem der Kontakt zwischen dem Menschen und seinem Feinstoffkörper entsteht und sich sein Bewusstsein mit dem Feinstoffkörper verbindet. Fortgesetzt wird der Prozess dann auf einer Liege: Der Feinstoffkörper wird von Kopf bis Fuß mit der Hand des Therapeuten in die Balance gebracht, ohne dass dabei der physische Körper berührt wird.

Es ist ein bedeutsamer Moment, wenn ein Mensch erstmalig seinen Feinstoffkörper wahrnimmt und sich dieser Teil von ihm in seinem Bewusstsein integriert. Der Mensch, der als Patient gekommen ist, erlebt sich als ganzheitlich und fühlt sich dadurch vollständiger. Mancher sieht sich in früheren, eher unterschwelligem Wahrnehmungen bestätigt, die ihm sonst ausgedrückt wurden („Eigentlich wusste ich schon immer, dass es das geben müsste... dass ich mehr bin, als nur mein Körper.“)

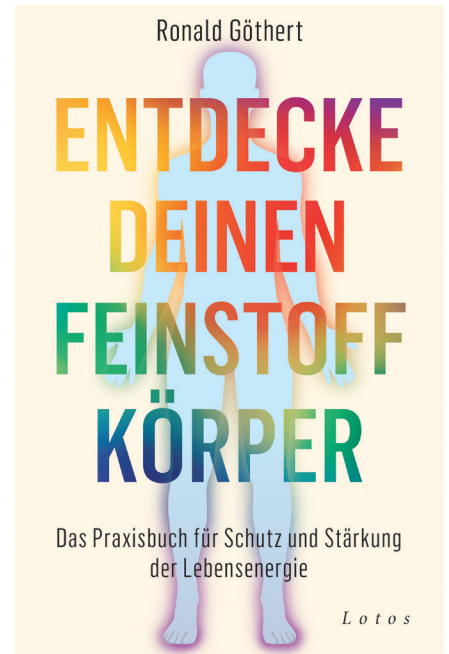
Die äußeren Probleme erscheinen plötzlich kleiner. Körperliche Eingriffe wie Operationen wirken nicht mehr so bedrohlich. Die Angst schwindet, Gelassenheit und Vertrauen entstehen. Der Heilungsprozess wird als etwas Lebendiges wahrgenommen, an dem man innerlich beteiligt ist.

Ist der Feinstoffkörper eines Menschen erst durch die Anwendung aktiviert und hat sich in das eigene Bewusstsein integriert, kann immer wieder an diese Erfahrung angeknüpft werden. Mithilfe von Übungen, die ich entwickelt und in meinem Buch „Entdecke deinen Feinstoffkörper“ (Lotos) zusammengetragen habe, kann das gewonnene Bewusstsein reaktiviert und auch erweitert werden – in entscheidenden Lebenssituationen, wenn man sich unsicher und „neben der Spur“ fühlt, oder am besten als tägliche Routine. Die Anleitungen bestehen aus Anweisungen, den Feinstoffkörper mit der Hand zu ertasten sowie Bewusstseinsübungen, um die Sinne für das Feinstoffliche zu schärfen, die feinstoffliche Gesundheit zu verbessern sowie Zugang zu unserem inneren Leben zu ermöglichen.

Das Bewusstsein für unseren Feinstoffkörper könnte einen großen Entwicklungsschritt für uns Menschen bedeuten. Denn wir werden dann nicht mehr von einer Realität gesteuert, die uns umgibt und ständig beeinflusst, sondern leben ganz bewusst damit. Das macht uns eigenständiger und weniger manipulierbar – und würde zu einem friedlicheren und konstruktiveren Miteinander führen.

Über den Autor:

Ronald Göthert (*1964) erforscht seit Anfang der Neunzigerjahre die Zusammenhänge der feinstofflichen Wirklichkeit in Bezug zum Menschen. Er entwickelte aus seiner Forschung und Erfahrungen 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. Sein neues Buch „Entdecke deinen Feinstoffkörper“ ist im Lotos Verlag erschienen.

www.goethert-methode.de



Ronald Göthert ©Bettina Salomon