

## Mehr innere Balance für Therapeuten

Wie man durch feinstoffliche Arbeit auftanken und Erschöpfung vorbeugen kann



**Therapierende sind in ihrem beruflichen Alltag oft besonders gefordert und versuchen, neben der Arbeit für einen guten Ausgleich zu sorgen – bei manchen erzeugt das noch zusätzlichen Stress. Eine neue Methode zeigt einen anderen Weg: Durch die Anwendung von Subtle Body Balance nach der Göthert-Methode geschieht das Ausbalancieren schon während der Behandlung selbst. Die Arbeit mit dem feinstofflichen Körper fördert das Wohlbefinden von Patienten und Therapeuten gleichermaßen.**

Die Vorstellung, der Mensch sei wie ein Akku, der nur ausreichend geladen werden müsse, um wieder voll einsatzfähig zu sein, hält sich hartnäckig. Gerade Menschen in Gesundheitsberufen, die besonders von Erschöpfung und Burnout betroffen sind, haben oft das Gefühl, zu viel von sich zu geben und über ihre Grenzen zu gehen. Nicht selten suchen sie dann den Fehler bei sich und glau-

ben, mit ihren Kräften besser haushalten zu müssen.

Nach 30 Jahren feinstofflicher Forschung und Praxisarbeit bin ich überzeugt: Um Erschöpfung nachhaltig vorzubeugen, ist es wichtig, die Ebene zu verstehen, in der die Erschöpfung stattfindet und dort anzusetzen. Der Feinstoffkörper, der unseren physischen Körper durchdringt und umgibt, ist jedoch in der westlichen Welt noch weitgehend unbekannt. Dabei gibt es das Wissen, dass wir Menschen über energetische beziehungsweise feinstoffliche Strukturen verfügen, schon seit Jahrtausenden: In der Yoga-Philosophie ist der körpernahe feinstoffliche Körper als *Pranamaya Kosha* oder *Energiehülle* bekannt, denn hier ist unsere Lebensenergie zu finden.

Die Göthert-Methode behandelt diese feineren Schichten des Menschen aber nicht nur als Energiekörper, sondern auch in ihrer hap-

tisch erfahrbaren, substanziellen Form. Und um eben diese Erfahrbarkeit geht es bei dem neuen Ansatz Subtle Body Balance, der sich in verschiedenste andere Therapien integrieren lässt. Eine 40-minütige Anwendung besteht jeweils aus der Vermittlung von Kenntnissen über das Feinstoffliche, Übungen für den Patienten und einer Anwendung auf der Liege. Ziel ist, dass der Mensch ein (erweitertes) Bewusstsein von seinem Feinstoffkörper bekommt.

Welche tiefgreifende Wirkung diese neue Wahrnehmung auf das Wohlbefinden eines Menschen haben kann, erstaunt mich immer wieder – und ebenso der positive Effekt der feinstofflichen Arbeit auf die Behandelnden selbst. Ärzte, Heilpraktiker und Therapeuten der verschiedensten Fachrichtungen können mit Subtle Body Balance den Feinstoffkörper des Patienten in ihre Therapie integrieren und gleichzeitig sich selbst helfen, bei Kräften zu bleiben.

## Eine Therapie für Therapeuten

Neulich erzählte mir eine Teilnehmerin der Weiterbildung, wie sich ihr Arbeitsalltag durch die Anwendung von Subtle Body Balance geändert habe. Die Physiotherapeutin geht in der Praxis genauso vor, wie sie es gelernt hat: Sie beginnt mit den Anwendungen am Kopf des Patienten. Langsam bewegt sich ihre Hand dann in einem Abstand von etwa 15 Zentimetern zur Körperoberfläche in Richtung der Füße und wieder zurück. Der Feinstoffkörper wird so aktiviert und die innere Balance wiederhergestellt, ohne den Patienten körperlich zu berühren.

Durch ihre Arbeit mit Subtle Body Balance konnte die Physiotherapeutin sowohl bei ihren Patienten positive Veränderungen erzielen als auch bei sich selbst. Früher, so sagt sie, hätten sich bei ihr spätestens am Nachmittag eines Arbeitstages Erschöpfungssymptome gezeigt. Seit Subtle Body Balance zu ihrem Anwendungsportfolio gehört, sei das anders. Wo früher nach Feierabend oft die Couch rief, hat sie jetzt die Energie für Gespräche mit der Familie oder gemeinsame Unternehmungen.

## Wie eine Stimmgabel, die etwas zum Vibrieren bringt

Woran liegt es, dass sich die Anwendung auch auf die Therapierenden so positiv auswirkt? Um zu vermitteln, wie Subtle Body Balance funktioniert, verwende ich gerne das Bild einer Stimmgabel, durch die etwas zum Vibrieren kommt. Die Anwender senden mit ihrem eigenen Feinstoffkörper Signale. Diese aktivieren und beleben den Feinstoffkörper des Patienten – er spielt quasi eine Melodie, um beim Bild der Stimmgabel zu bleiben. Das kommt wiederum dem Anwender zugute. Nach dieser beidseitigen Aktivierung des Feinstoffkörpers beschreiben sich Patienten sowie Therapeuten als warm umhüllt und geborgen, innerlich stabilisiert und gestärkt.

Bereits beim Erlernen der Methode sind positive Veränderungen zu beobachten, denn es erfordert eine intensive Beschäftigung und durchlebte Erfahrung mit der Ebene der eigenen Lebensenergie. Während der Weiterbildung dürfen sich die Teilnehmer zunächst mit ihrem eigenen feinstofflichen Körper vertraut machen. Nur wenn sie selbst

ein erweitertes Bewusstsein davon entwickeln, können sie mit ihrem Feinstoffkörper handlungsfähig werden. Allein die Zuwendung zu diesem geht meist mit einer Erholung und Stabilisierung der eigenen Lebenskräfte einher. Durch die zahlreichen Anwendungen, welche die Teilnehmer von lernenden Kollegen erhalten, findet eine Art Grundsanierung des eigenen Energiehaushaltes statt. Auch nach jeder selbst durchgeführten Anwendung wird vom gleichen regenerierenden und ausbalancierenden Effekt berichtet. Die häufige Durchführung der

*„So wie der Körper auf Schmerz reagiert, zeigt auch der Feinstoffkörper unmittelbare Abwehrreaktionen, die sich wiederum auf den physischen Körper übertragen.“*

Übungen zur inneren Balance, um diese bestmöglich den Patienten demonstrieren zu können, fördern ebenso die feinstoffliche Gesundheit des Therapeuten.

Die Übungen, die später gemeinsam mit den Patienten durchgeführt werden sowie die feinstoffliche Arbeit selbst, fördern überdies eine gesunde innere Haltung, welche die Energieressourcen schont und auch in fordernden Situationen die Balance zu bewahren hilft. Zu dieser Haltung gehören innere Zurückhaltung, feinstoffliche Bewusstheit und Absichtslosigkeit, die für die Durchführung von Subtle Body Balance erforderlich sind. Diese innere Haltung erweist sich auch bei anderen therapeutischen Maßnahmen als förderlich für den Kräftehaushalt. Zudem entwickelt sich durch den bewussten Umgang mit dem feinstofflichen Körper ein Ver-

ständnis dafür, wie es in beruflichen Situationen unnötig zu Kraftverlust kommt und wie sich dies im Alltag verhindern lässt.

## Erweiterte Wahrnehmung – verbesserte Selbstfürsorge

Wie sowas denn bitte funktionieren sollte, werde ich oft gefragt. In den Gesprächen werden dann meist unser überlastetes Gesundheitssystem und die immer schlechter werdenden Arbeitsbedingungen in Praxen und Kliniken zum Thema. Die Entwicklung ist

ohne Frage besorgniserregend. Gerade deswegen ist es so wichtig für den Einzelnen, sich zu fragen, wie es für ihn jenseits aller „Schutzmaßnahmen“ einen Weg zu einem erfüllteren, kraftvolleren Arbeiten geben kann.

Der Zugang zum Thema der feinstofflichen Gesundheit ist häufig einfacher als gedacht, denn das Feinstoffliche ist eine Ebene, die wir alle kennen. Wir weichen beispielsweise zurück, wenn uns eine Person, die uns unangenehm ist, zu nah kommt. Oder wir erleben, dass sich bei bestimmten Situationen etwas in uns zusammenzieht. Wenn wir so empfinden, haben wir es wahrscheinlich mit Reaktionen unseres Feinstoffkörpers zu tun – nur dass wir schon als Kinder gelernt haben, diese Signale zu unterdrücken und zu übergehen. Es handelt sich um feinstoffliche Schmerzempfindungen, die darauf hindeuten, dass uns etwas schadet – ähnlich wie eine Schmerzempfindung im Körper.

Und genau das ist der Punkt: So wie der Körper auf Schmerz reagiert, zeigt auch der Feinstoffkörper unmittelbare Abwehrreaktionen, die sich wiederum auf den physischen Körper übertragen. Ein erweitertes Bewusstsein für den Feinstoffkörper führt daher zu einer Sensibilisierung für die eigenen Bedürfnisse und Grenzen. Statt weiter dem Glaubenssatz anzuhängen, da einfach „durchzumüssen“, führt die Wahrnehmung des Feinstoffkörpers zu einem achtsameren Umgang mit sich selbst und den Mitmen-

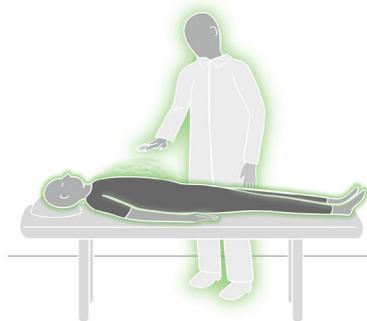


Abb. 1: Subtle Body Balance: Der Feinstoffkörper des Therapeuten sendet ein Signal, das den Feinstoffkörper des Patienten aktiviert.

schen und ermöglicht eine wirksamere Selbstfürsorge.

## Die tastbare Realität des Feinstoffkörpers

Mit etwas Übung lässt sich der Zustand des Feinstoffkörpers auch haptisch wahrnehmen: Wer seinen Feinstoffkörper regelmäßig ertastet, wird feststellen, dass dieser sich je nach Situation und Tagesform anders anfühlt. Bei angespannten Patienten nimmt die geschulte Hand diese Schicht meist als verdichtet und zusammengezogen wahr, bei erschöpften Menschen als starr oder fest, und bei denjenigen, die sich verletzlich und schutzlos fühlen, als schwaches Feld, das in seiner Struktur wie „ausgefranst“ ist. Nun könnte man meinen, dass der Feinstoffkörper unseren inneren Zustand widerspiegelt, aber es ist vielmehr andersherum: Wir fühlen uns so, WEIL der Feinstoffkörper sich gerade in diesem Zustand befindet. Sind wir feinstofflich in einem schlechten Zustand, kommen uns Stressoren von außen unverhältnismäßig nahe und bringen uns aus dem vielleicht ohnehin fragilen Gleichgewicht.

Das Gute ist, dass der Feinstoffkörper sich durch gezielte Aufmerksamkeit oft binnen Minuten regenerieren kann. Dabei reicht die mentale Zuwendung allerdings nicht aus – entscheidend ist der manuelle Ansatz und die haptische Erfahrung. Bereits während der Übungen, bei denen der Patient Stück für Stück das Bewusstsein für seinen Feinstoffkörper entwickelt, beginnt sich sein Zustand zu verändern. Dieser Prozess setzt sich

*„Bereits während der Übungen, bei denen der Patient Stück für Stück das Bewusstsein für seinen Feinstoffkörper entwickelt, beginnt sich sein Zustand zu verändern.“*

dann auf der Liege fort. Was sich beispielsweise als starre und zusammengezogene Schicht an der Hand ertasten ließ, dehnt sich aus und wird durchlässiger und weicher. Die Entspannung im Feinstoffkörper überträgt sich meist sofort auf den physischen Körper.

Ziel ist, dass der Patient nach der Behandlung auch ohne therapeutische Hilfe aktiv werden kann. Sei es, weil der Kopf schmerzt oder der Magen sich meldet oder auch weil



Abb. 2: Übung für die innere Balance: Den Feinstoffkörper ertasten und den hinteren Raum wahrnehmen.

es beruflich oder in der Familie Spannungen gibt, die sich vergleichsweise rasch auflösen, wenn feinstoffliche Prozesse ins Geschehen einbezogen werden.

## In Kontakt mit der eigenen Kraftquelle

Dass jeder dazu in der Lage ist, seinen Feinstoffkörper wahrzunehmen, wenn er entsprechend angeleitet wurde, ist ein für mich wesentlicher Aspekt von Subtle Body Balance. Sobald die Hand vor der Brustmitte etwas registriert, sieht man es den Menschen an: Sie sehen vollständiger aus, klarer, präsenter. Sie kommen wieder in Kontakt mit sich selbst und der eigenen Kraft. Durch die

Übungen zur inneren Balance, mit denen jede Anwendung beginnt, werden feinstofflich gesunde innere Haltungen trainiert, die sich in den Alltag integrieren lassen.

Was ist hier mit Haltung gemeint? Die gesunde Körperhaltung ist ein uns bekanntes Thema. Schon als Kind wird man darauf hingewiesen, sich anständig und gerade hinzusetzen, damit man später keinen Buckel bekommt. Die Körperhaltung ist wichtig für

den Bewegungsapparat, den Kreislauf oder das Gleichgewicht.

Für gesunde innere Haltungen dagegen wird in unserer Kultur weniger Bewusstsein vermittelt. Dabei sind sie wichtig für die Erhaltung der inneren Balance, den Zugang zu unserer Lebenskraft und den natürlichen Schutz vor Stressoren von außen. Wenn wir uns beispielsweise verbissen auf etwas konzentrieren oder uns ärgern, kippen wir aus der inneren Balance. Wir verschwenden viel Energie nach vorne und verlieren unseren natürlichen Schutzraum sowie den Kontakt zu unseren inneren Kräften. Feinstofflich gesehen gehen viele Menschen daher gekrümmt und buckelig durchs Leben. Der Feinstoffkörper verformt sich auf Dauer und der physische Körper folgt oft nach.

## Innere Balance kann trainiert werden

Die folgende kleine Übung, die Sie als Leser gleich umsetzen können, kann helfen, die innere Balance zu finden. Sie basiert darauf, dass wir für gewöhnlich auf das fokussiert sind, was vor uns im Sichtfeld ist. Bei der Übung fragt man sich nun: Wie ist es mit den Seiten, sind die auch im Bewusstsein? Und oben oder unten? Wie sieht es mit der Wahrnehmung hinten aus? Würde man es in diesem Moment mitbekommen, wenn jemand hinter einem stünde? Bei Patienten kann man zusehen, wie sie bei diesem Hinweis in die Balance kommen. Bei einem selbst als Therapeut ebenso, falls das gerade nötig ist. So kann sich die eigene Schutzhülle stabilisieren und man bleibt „bei sich“, in seiner Mitte und inneren Kraft.

Im Rahmen von Subtle Body Balance trainieren die Therapeuten die Haltung: „Ich gehe als Gast zu den Patienten“ – und damit die notwendige Zurückhaltung und den Respekt, wenn man eine natürliche (auch feinstofflich wahrnehmbare) Grenze überschreitet und einen fremden persönlichen Raum betritt, damit keine Störung und kein Energieaustausch entsteht. Das beginnt schon bei den Übungen, bei denen man sogar den eigenen Feinstoffkörper um Einlass bittet. Dabei merken auch die Behandelnden sofort, wie eine Entspannung eintritt und der Feinstoffkörper sich weitet. So gewinnen sie ein erweitertes Bewusstsein für die Ebene, die ihre Lebenskraft und ihr inneres Wohlbe-

finden ausmacht. Durch die Vermittlung von Kenntnissen und Erfahrungen des eigenen Feinstoffkörpers werden diese Vorteile an den Patienten weitergegeben.

## Die Wirksamkeit ist messbar

Die Arbeit mit dem Feinstoffkörper hat einen messbar positiven Effekt auf das vegetative Nervensystem – sowohl beim Patienten als auch beim Therapeuten: Aktuell findet eine Studie zur Wirksamkeit von Subtle Body Balance mittels Herzratenvariabilitätsmessungen statt. Erste Beobachtungen zeigen, dass bei Patienten eine Stärkung des vegetativen Nervensystems festgestellt werden kann. Bereits während der Übungen ist ein positiver Effekt messbar. Während der Arbeit auf der Liege findet eine intensive Erholung und Regenerierung wie im Tiefschlaf statt, obwohl die Patienten wach und ansprechbar bleiben. Die Herzrate senkt sich, der Atem wird tiefer, die respiratorische Sinusarrhythmie setzt immer wieder ein. Die Aktivierung des Parasympathikus zeigt sich über einen starken Anstieg der HF-Werte (High Frequency). Der pNN50-Wert, der als Maß für die Vagus-Aktivität und die generellen Reserven gilt, erhöht sich ebenso während der Anwendung weit über den Tagesdurchschnitt. Parallel zur Entspannung steigen die Total-Power-Werte an.

Auch bei den Anwendern von Subtle Body Balance finden HRV-Messungen statt, etwa bei der anfangs erwähnten Physiotherapeutin. Die 52-Jährige verfügt laut Messung über einen stabilen Energiehaushalt, eine gute Erholungsfähigkeit und überdurchschnittliche Total-Power-Werte. Erstaunlich ist, dass während des Messzeitraumes ein

biologisches Alter von 29 Jahren errechnet wurde [1] – was bei einer Person, die vor Abschluss der Subtle Body Balance-Weiterbildung davon sprach, wegen chronischer Erschöpfung in ihrem Beruf kürzer treten zu wollen, nicht zu erwarten war. Bei den Therapeuten deuten die Messungen auf eine gesteigerte Erholungsfähigkeit infolge von durchgeführten Anwendungen hin.

## Fazit

Erschöpfungsprozesse finden oft auf der feinstofflichen Ebene des Menschen statt. Eine feinstoffliche Weiterbildung ist für Therapeuten daher sehr zu empfehlen. Das Bewusstsein für den eigenen Feinstoffkörper – Ziel der neuen Methode Subtle Body Balance – ermöglicht es, Bedürfnisse zu erkennen, Grenzen zu setzen und eine neue Art der Selbstfürsorge zu erleben. Geschulte Therapeuten lernen durch diese Methode, mit dem Feinstoffkörper zu arbeiten und können dadurch tiefe Erholungs- und Regenerationsprozesse beim Patienten unterstützen. Durch die feinstoffliche Arbeit kommen sie selbst in die Balance sowie in Kontakt mit ihrer eigenen Kraftquelle.

**Ronald Göthert**

**Keywords:** Erschöpfung & Stress, Göthert-Methode, Psychisches Wohlbefinden, Subtle Body Balance

### Literatur

- [1] Messungen und Berechnungen durchgeführt von Autonom Health Herzratenvariabilität, [www.autonomhealth.com](http://www.autonomhealth.com)
- [2] Lohninger A. Herzratenvariabilität: Das HRV Praxis-Lehrbuch. facultas, 2021.



Ronald Göthert

erforscht seit Anfang der Neunzigerjahre die Zusammenhänge der feinstofflichen Wirklichkeit in Bezug zum Menschen. Er entwickelte aus seiner Forschung und seinen 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.

### Kontakt:

[www.goethert-methode.de](http://www.goethert-methode.de)

## Literaturtipp

Ronald Göthert: **Entdecke deinen Feinstoffkörper: Das Praxisbuch für Schutz und Stärkung der Lebensenergie.**

Lotos Verlag, 2021.

ISBN 978-3-7787-8301-6