

# Balance-Akt

## Wirksame Selbstfürsorge durch Bewusstsein für den feinstofflichen Körper

Ein Beitrag von Ronald Göthert

In stressigen Zeiten fühlen wir uns den äußeren Umständen oft ausgeliefert. Die Methode „Subtle Body Balance“ nach der Göthert-Methode setzt schon bei der Entstehung von Stress an und stärkt die Selbstregulation. Die Wirksamkeit ist wissenschaftlich belegt – sowohl für den Patienten, als auch für den Therapeuten selbst.



Foto: Anatoli Styf / shutterstock.com

Wir leben in herausfordernden Zeiten. Rund um die Uhr ereilen uns Nachrichten aus aller Welt, von Katastrophen und Konflikten. Auch das eigene Berufs- und Privatleben droht vielen Menschen über den Kopf zu wachsen: Sie versuchen, Familie, Kollegen oder Patienten gerecht zu werden und vergessen darüber ihre eigenen Bedürfnisse. Gerade Therapierende sind in ihrem beruflichen Alltag besonders gefordert und versuchen, neben der Arbeit für einen guten Ausgleich zu sorgen. Doch wenn Yoga, Meditation oder Ausdauersport nicht zum erhofften Erfolg führen, erzeugt das oft noch zusätzlichen Druck. Die Folgen sind Dauerstress, Erschöpfung, sogar Burn-out oder andere stressbedingte Erkrankungen. Viele suchen nach Auswege aus dieser Situation, wünschen sich innere Ruhe, Regeneration und Energie, um wieder ein kraftvolles Leben führen zu können.

### Für Eilige

Die ersten Anzeichen von Stress entstehen im Feinstoffkörper. Gleichzeitig ist dieser unsere Ressource für Wohlbefinden und innere Kraft. Subtle Body Balance stärkt das vegetative Nervensystem und beugt Stress sowie Erschöpfung vor, ehe körperliche Negativ-Folgen entstehen.

Wichtig ist, zu verstehen, warum die herkömmlichen Ansätze zur

Stressbewältigung nicht vollumfänglich helfen. Sie zielen auf Ausgleich und Kompensation, statt präventiv zu wirken. Um schon bei der frühen Entstehung von Stress anzusetzen, müssen wir die Ebene betrachten, auf der er entsteht: im eigenen Feinstoffkörper – einer feinen, feldartigen Schicht, die unseren physischen Körper umgibt und durchdringt. Hier zeigt sich der Stress schon, bevor körperliche Reaktionen erfolgen, wie etwa stockender Atem, Herzrasen oder ein Druckgefühl in der Brust. Denn der Feinstoffkörper hängt direkt mit dem vegetativen Nervensystem zusammen, welches die Regenerations- und Leistungsfähigkeit des Menschen steuert. Indem wir diesen noch unbeachteten Teil von uns wahrnehmen und seine Reaktionen verstehen, können wir uns gegen energieraubende Einflüsse und Emotionen schützen und den Stress wie auf Knopfdruck lösen. Eine wissenschaftliche Studie mit Messungen der Herzratenvariabilität hat dies bestätigt.

### Zugang zur inneren Kraft

Was zunächst verblüffend klingt, ist bereits seit tausenden von Jahren bekannt. In den vedischen

Schriften, die Grundlage der Yoga-Lehre und des Ayurveda, wird der Feinstoffkörper als „Pranamaya Kosha“ oder „Energiehülle“ bezeichnet. Wir müssen ihn uns als Schnittstelle zwischen Körper und Psyche vorstellen: Das Feinstoffliche beeinflusst sowohl unser körperliches als auch unser inneres Gleichgewicht.

Der Feinstoffkörper ist die Ebene unseres Wohlempfindens, denn er wirkt sich unmittelbar darauf aus, wie sich ein Mensch fühlt. Die subjektive Wahrnehmung eines Menschen, also 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, ist weniger ein Produkt des Zufalls oder äußerer Umstände, als wir es oft meinen. Vielmehr sind diese Empfindungen wahrgenommene Zustände unseres Feinstoffkörpers. Die Bewusstwerdung des Feinstoffkörpers ist so wichtig, weil dieser den Zugang zu den in uns lebenden Resilienzkräften ermöglicht. Wenn der Mensch diesen Zugang zu seiner inneren Kraft findet, nimmt die äußere Welt und deren Umstände in der subjektiven Bedeutsamkeit ab. Die äußeren Einflüsse wirken nicht mehr so stark ein. Ein gesunder Feinstoffkörper wirkt wie ein Schutzmantel. Er kann wie eine warme, lebendige Hülle rund um den ganzen Körper erlebt werden.

## Unsere tastbare innere Mitte

Auch wenn die Wissenschaft noch nicht genau sagen kann, woraus der feinstoffliche Körper besteht, so kann er doch mit der Hand ertastet und genau untersucht werden. Da sich jedoch die meisten Menschen ihrer feinstofflichen Schicht nicht mehr bewusst sind,

braucht es die Anleitung von Therapeuten, die mit der Arbeit am Feinstoffkörper vertraut sind. Vermittelt und praktiziert wird die feinstoffliche Arbeit durch die Anwendung Subtle Body Balance (SBB) nach der Göthert-Methode. Subtle Body steht dabei für Subtilkörper oder Feinstoffkörper. Es handelt sich um ein einfaches und gleichzeitig hochwirksames Vorgehen, um die heilsame Kraft des Feinstoffkörpers zu entfalten: Die Methode besteht aus einer Anwendung auf der Liege sowie Übungen, die für die Selbstanwendung konzipiert sind. Empfohlen wird eine Sequenz von drei Terminen à 40 Minuten innerhalb von sieben bis zehn Tagen, bei Bedarf gefolgt von einer zweiten Sequenz nach etwa zwei bis drei Wochen. SBB kann von Therapeuten verschiedenster Fachrichtungen erlernt und in ihre Behandlungen integriert werden.

Ziel ist, dass der Mensch ein (erweitertes) Bewusstsein von seinem Feinstoffkörper bekommt. Dies führt zu einer Sensibilisierung für die eigenen Bedürfnisse und Grenzen. Statt weiter dem Glaubenssatz anzuhängen, durch Stress und Überforderung einfach „durchzumüssen“, führt die Wahrnehmung des Feinstoffkörpers zu einem achtsameren Umgang mit sich und den Mitmenschen und ermöglicht eine wirksamere Selbstfürsorge. Die Patienten sollen nach der Behandlung eigenständig und ohne therapeutische Hilfe aktiv werden können. Sie sind in der Lage, das Stresslevel sofort und nachhaltig zu senken und wieder in die innere Balance zu finden. Die Patienten kommen in ihre tastbare „innere Mitte“ und fühlen sich gegen äußere Stressoren abgepuffert. Manche Menschen brauchen etwas Zeit, um das neue Gefühl zu registrieren; viele kommen aus dem Staunen nicht heraus, dass dieses warme, lebendige Polster, das ihren Körper wie eine kraftspendende Schutzhülle umgibt, wirklich zu ihnen gehört. Sie erleben sich entspannt und gleichzeitig hellwach und leistungsbereit. >>

Der Feinstoffkörper ist die Ebene unseres Wohlempfindens.

Der Mensch soll durch SBB ein Bewusstsein für seinen Feinstoffkörper bekommen.

Der feinstoffliche Körper lässt sich mit der Hand ertasten.

## Auch Therapierende profitieren

Der positive Effekt der feinstofflichen Arbeit wirkt sich auch auf die Behandelnden selbst aus. Ärzte, Heilpraktiker und Therapeuten können sich mit Subtle Body Balance selbst helfen, bei Kräften zu bleiben. So erzählte eine Teilnehmerin der Ausbildung, 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. Was äußerlich wie bekannte Methoden der Energiearbeit aussieht, ist in seinem Wirkprinzip grundsätzlich anders, denn es findet dabei kein Energieaustausch statt. Vielmehr ist Subtle Body Balance eine Frequenzarbeit. Das Bild einer Stimmgabel, durch die eine gleichgestimmte Saite zum Vibrieren kommt, passt gut, um den Vorgang zu beschreiben. Der Therapeut sendet mit seinem eigenen Feinstoffkörper Signale. Diese aktivieren und beleben den Feinstoffkörper des Patienten. Dieser kommt, genauso wie der Feinstoffkörper des Therapeuten, aus der eigenen Frequenz wieder in eine gesunde Eigenaktivität. Nach der beidseitigen Aktivierung des Feinstoffkörpers beschreiben sich Patienten sowie Therapeuten als warm umhüllt und geborgen, innerlich stabilisiert und gestärkt. 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.

## Aktuelle Studie

Die positiven Auswirkungen eines aktivierte Feinstoffkörpers sind seit Jahren aus der Praxis und den Rückmeldungen von Patienten und Therapierenden bekannt. Nun konnte eine Beobachtungsstudie mit Herzratenvariabilitäts-Langzeitmessungen (HRV) die Effekte auch wissenschaftlich belegen. Gemessen wurden die körperlichen Reaktionen während der Anwendung von SBB. Da ausschließlich mit der Hand am Feinstoffkörper und nicht am physischen Körper gearbeitet wird, geben die Messungen direkten Einblick in das Zusammenwirken von Feinstoffkörper, Herzschlag, Atmung und vegetativem Nervensystem. Dr. Alfred Lohninger, Experte auf dem Gebiet der HRV-Analytik und Leiter des Instituts Autonom Health in Wien, der die Studie

begleitete, hatte sich von den Messungen anfangs nicht viel versprochen. Mit über 100.000 Langzeitmessungen in seiner Datenbank dachte er, es gäbe nichts bemerkenswert Neues mehr zu entdecken. Doch die Wirkung der Anwendungen nach der Göthert-Methode auf das vegetative Nervensystem überraschte auch ihn: „Als wir die ersten Messergebnisse bekamen“, sagt Dr. Lohninger später in einem Interview, „haben wir schon ziemlich gestaunt, denn es waren Muster erkennbar, die wir noch nie gesehen hatten. So rasche Anstiege der HRV und deutliche Absenkungen der Herzrate gab es bislang noch nicht – und schon gar nicht in einem Nicht-Schlaf-Zustand.“

Die Muster wirkten auf den ersten Blick wie aus einem gesunden Tiefschlaf, lediglich in einer extremen Ausformung. Allerdings war nicht nur der Vagusnerv, der für Heilung im Körper sorgt, noch aktiver als im Schlaf. Gleichzeitig war auch der Leistungsner aktiviert, sodass ungewöhnlich hohe Total-Power-Werte entstanden. Als sei ein Schalter umgelegt worden, der das gesamte System im Menschen unter höchster Ökonomie hochfährt. Dr. Lohninger nahm die Messungen unter die Lupe und fand eine Kohärenz zwischen Herzschlag und Atmung im Verhältnis 4:1. Durch diese Kohärenz, so der Mediziner, kämen alle Rhythmen im Körper wieder in Gleichklang. „Das Zusammenspiel der Rhythmen im Körper ist Gesundheit, ist Wohlbefinden, ist Flow. Auf diese Weise brauchen wir die wenigste Energie und können am meisten leisten. Wir fühlen uns wohl und sind in unserer Mitte – ein Zustand, den wir immer wieder anstreben und der uns ausmacht.“

Mit der Anwendung von SBB sind Therapeuten also in der Lage, die Herzfrequenz des Patienten zu verlangsamen und Anstiege in der Herzratenvariabilität in einem bisher unbekannten Ausmaß zu erzeugen. Kurz: das Stresslevel eines Menschen zu senken und seine Leistungsfähigkeit zu stärken. Das zeigt sich auch am Beispiel einer Probandin der Studie.

## Fallbeispiel einer Stresspatientin

Die 51-Jährige arbeitet als selbstständige Kommunikationstrainerin und litt laut eigener Aussage zum Behandlungszeitpunkt unter akutem Stress. Sie fühlt sich häufig erschöpft und ihre Nächte seien wenig erholsam. Die HRV-Messung vor den SBB-Anwendungen bestätigte, dass ihr Körper am Limit arbeitete und sich kaum regenerieren konnte. Vor allem der Vagusnerv war kaum aktiv. Sowohl tagsüber als auch nachts lag der PNN50-Wert im kritischen Bereich unter zwei Prozent.

Das Thema „Feinstoffkörper“ war für die Probandin ganz neu. Bei der ersten Übungsanleitung war sie, wie sie sagte, nicht ganz sicher, ob sie etwas spürt.

SBB sieht wie Energiearbeit aus, es findet aber kein Energieaustausch statt.

SBB kann die Herzfrequenz des Patienten verlangsamen und die Herzratenvariabilität erhöhen.

Eine Beobachtungsstudie mit HRV konnte die positiven Effekte eines aktivierte Feinstoffkörpers bestätigen.

Trotzdem reagierte das vegetative Nervensystem sofort auf die Berührung des Feinstoffkörpers: Die HRV stieg in allen Bereichen an. Beim zweiten Termin konnte die Probandin schon deutliche Beschreibungen ihres Feinstoffkörpers liefern: Auf der Liege berichtete sie von Kribbeln, Wellen von Gänsehaut und Kraftschüben. Die HRV-Messung zeigte dabei einen Zustand von Flow an. Sympathikus und Parasympathikus waren gleichzeitig aktiviert, die Total Power verdreifachte sich. Die Vagusaktivität erreichte einen gesunden Normwert (PNN50 von 20 Prozent), der nach jeder Anwendung länger anhielt. Auch nachts waren mehr Entspannung und Regeneration erkennbar.

Die Probandin selbst erlebte die Anwendungen und Übungen als wohltuenden Gegenpol zu ihrem stressigen Berufsleben. Sie sei nach drei Terminen schon viel gelassener geworden und könne aus ihrer inneren Mitte den Überblick bewahren. Jedes Mal, wenn sie ihren Feinstoffkörper ertaste, spüre sie wieder diese innere Ruhe, einen positiven Energieschub und eine intensive Lebensfreude.

## Fallbeispiel eines Ausbildungsteilnehmers

Bereits beim Erlernen der Methode sind positive Veränderungen zu beobachten, denn es erfordert eine intensive Beschäftigung mit der Ebene der eigenen Lebensenergie. Es findet während der Ausbildung eine Art „Grundsanierung“ des eigenen Energiehaushaltes statt. Auch bei jeder durchgeführten Anwendung in der Praxis wirkt diese Methode regenerierend und ausbalancierend auf das eigene vegetative Nervensystem, sodass eine nachhaltige positive Veränderung der Gesundheit des Therapeuten durch diese neue Qualifikation möglich ist. Dieser langfristige Effekt wurde durch HRV-Langzeitmessungen bei einem Ausbildungsteilnehmer bestätigt.

Ein 51-jähriger Mann litt vor der Ausbildung unter chronischem Stress, Erschöpfung und Bluthochdruck. Er hatte sich für die Ausbildung zum Subtle-Body-Balance-Practitioner angemeldet, um sie für die therapeutische Arbeit nutzen zu können. Doch wenige Wochen vor Beginn sagte er wegen schlechter Verfassung beinahe ab. Nach dem Hinweis, dass die Ausbildung auch beim Therapeuten meist einen

erholenden Effekt und eine Steigerung der Lebenskräfte bewirke, nahm er schließlich doch teil. Die Möglichkeit, während des Ausbildungszeitraums seinen Gesundheitszustand über den Brustgurtsensor und die HRV-App von Autonom Health zu beobachten, motivierte ihn zusätzlich. Anfangs spiegelten die Daten seinen schlechten Zustand wider: Seine Total-Power-Werte lagen 68 Prozent unter dem Durchschnitt der Werte seiner Altersgenossen. Doch schon zwei Monate später, nach der zweiten Präsenzphase der Ausbildung, waren deutliche Änderungen eingetreten: Seine Total Power lag nun 56 Prozent über dem Durchschnitt seiner Altersgenossen. Die Vagusaktivität hatte sich verdoppelt und sein biologisches Alter um zehn Jahre reduziert. Die mittlere Herzfrequenz am Tag ist um 12,5 Schläge gesunken. Ein klares Zeichen, dass der Mann weniger Stress erlebt. Zudem atmet er nun besser. Die blutdrucksenkenden Mittel konnten laut seiner Aussage auf ein Viertel reduziert werden. Er selbst sagte, er fühle sich wie rundum erneuert und habe trotz der hohen beruflichen Belastung wieder Kraft für Sport und Freizeit. Nach jeder durchgeführten SBB-Anwendung fühle er sich wieder ausbalanciert und für neue Herausforderungen bereit.

## Fazit

Auch in herausfordernden Zeiten mit hohem Stressaufkommen ist es möglich, das innere Gleichgewicht zu bewahren und bei Kräften zu bleiben. Das Bewusstsein für den feinstofflichen Körper des Menschen ist ein Schlüssel, um die Stressreaktionen des Körpers schon im Ansatz herunterzufahren und die innere Balance wiederherzustellen. Therapeuten können mit Subtle Body Balance tiefe Erholungs- und Regenerationsprozesse beim Patienten unterstützen und dabei selbst in Kontakt mit ihrer eigenen Kraftquelle kommen. ■

Eine Stresspatientin konnte ihren Feinstoffkörper bereits beim zweiten Termin deutlich beschreiben.

Ein Ausbildungsteilnehmer fühlte sich hinterher rundherum erneuert.

Auch Therapeuten können bei SBB selbst in Kontakt mit der eigenen Kraftquelle kommen.



## Literatur

1. Göthert R. Entdecke deinen Feinstoffkörper – das Praxisbuch für Schutz und Stärkung der Lebensenergie. München: Lotos Verlag; 2021.
2. Lohninger A. Herzratenvariabilität: Das HRV Praxis-Lehrbuch. Wien: facultas; 2021.

## Ronald Göthert

Er ist Autor und Entwickler der Göthert-Methode und Experte im Bereich feinstofflicher Gesundheit. Seine Forschungen, Wissen und 25-jährige Praxistätigkeit bilden die Grundlage für Seminare, Feinstofftherapien und die Subtle-Body-Balance-Weiterbildung für Therapeutinnen und Therapeuten.

