

## Nach dem Krebs zurück ins Leben

# Nach dem Krebs zurück ins Leben

## Wie der feinstoffliche Körper die Rekonvaleszenz unterstützt

Eine Krebsdiagnose ist immer ein großer Schock, die Behandlung für die Patienten oft schwer zu verkraften. Auch nach überstandener Krankheit oder einer Operation ist vieles nicht mehr, wie es vorher war. Etwas ist aus dem Gleichgewicht geraten, der Heilungsprozess kann sehr langwierig sein. Nicht selten bleiben Schmerzen und Einschränkungen bestehen, der Kräftehaushalt und die Psyche eines Menschen können aus der Balance geraten sein. Ein neuartiger Ansatz, der den feinstofflichen Körper des Menschen in den Genesungsprozess mit einbezieht, kann hier helfen.

Der Feinstoffkörper umgibt und durchdringt den physischen Körper solange das Leben besteht. Er ist im gesunden Zustand etwa 15 Zentimeter vom Körper entfernt mit der Hand ertastbar. Seine Aufgabe ist es, unsere Lebensenergie zu erhalten und die physische Materie unseres Körpers zu beleben. Dieses feinstoffliche „Lebensfeld“ ist vermutlich der Faktor, der uns als lebendige Wesen von unbelebter Materie unterscheidet.

### Auch der Feinstoffkörper leidet

Doch durch gesundheitliche Krisen und zehrende körperliche Behandlungen, wie einer Chemotherapie, wird der Feinstoffkörper oft in Mitleidenschaft gezogen. Es ist daher wichtig zu wissen, wie man ihn wieder funktionsfähig machen kann. Mit Subtle Body Balance (SBB) nach der Göthert-Methode, einer aus Jahrzehntelanger Forschung und Praxis entwickelten Anwendung, kann dieser Feinstoffkörper aktiviert und seine heilsame Kraft zur Wirkung gebracht werden. Den Feinstoffkörper in den Genesungsprozess mit einzubeziehen, kann das Wohlbefinden der Patienten steigern, Schmerzen reduzieren, das



vegetative Nervensystem stärken, Selbstheilungskräfte unterstützen und so den Wiedereinstieg in ein aktives Leben beschleunigen.

Wie wichtig ein natürliches Gleichgewicht ist, wird uns meist erst bewusst, wenn die Unordnung mit all ihren spürbaren Folgen eingetreten ist. Doch woher kommt dieses Gleichgewicht, diese innere Balance, die unseren Körper bei Gesundheit und Kräften hält und für Resilienz und Zuversicht sorgt? Tatsächlich gibt es mit dem feinstofflichen Körper einen Teil von uns, der dieses Gleichgewicht aufrechterhalten will. Es ist, als trüge er den Idealzustand körperlicher und innerer Gesundheit als Information in sich und sei bestrebt, diesen wieder herzustellen. Messungen der Herzratenvariabilität konnten sogar nachweisen, dass der Feinstoffkörper direkt mit unserem vegetativen Nervensystem in Verbindung steht. Deshalb kann er für die Lebensstilmedizin und in der

Rekonvaleszenz eine entscheidende Rolle spielen.

### Fallbeispiel: Sabine, Brustkrebspatientin

Das dokumentierte Beispiel von Sabine zeigt, wie sehr eine Krebserkrankung das körperliche und seelische Gleichgewicht aus dem Lot bringen kann. Nach der Diagnose Brustkrebs musste sie ihre Jahrzehntelang geführte Praxis als Heilpraktikerin aufgeben – mit Ende 50. Es folgte eine Operation, dann Chemotherapie, schließlich eine weitere Operation, weil noch nicht alles entfernt war. Inzwischen hat Sabine die Krankheit, zumindest medizinisch gesehen, besiegt. Doch der Weg zurück ins aktive Leben fällt ihr nicht leicht. Ein Jahr nach Abschluss ihrer Krebstherapie kommt sie in meine Praxis und schildert ihren Alltag.

Von der Arbeitsagentur bekommt sie Praktika und Fortbildungen vermittelt – sie möchte sich zur Bürokauffrau umschulen. Eine bleierne Müdigkeit macht ihr die Arbeit schwer. Immer wieder schlafst sie am PC ein, oft gerade dann, wenn sie sich am meisten konzentrieren möchte. Ab 12 Uhr ginge es mit ihrer Kraft steil bergab, abends hätte sie manchmal einen Filmriss und vergäße am nächsten Tag, was genau sie getan hätte und wo ihre Sachen liegen. Trotz der Müdigkeit braucht sie eine gefühlte Ewigkeit, bis sie in den Schlaf kommt. Nachts wacht sie mehrfach auf und liegt dann lange wach – auch, so wie sie erzählt, weil um die Zeit die Schmerzen noch stärker auftreten als am Tag. Durch die Operationen und Behandlungen sind ihre Nerven geschädigt. An Füßen, Händen, Beinen, Schultern und im Kopfbereich spürt sie dauerhafte Schmerzen, ebenso an den Narben, die sich anfühlen, als führe eine heiße Nadel über die Stellen. Ihren linken Arm kann Sabine seit der Brust-OP nicht hochheben.

## Der Feinstoffkörper – ein vergessenes Wunderwerk

Von der Göthert-Methode erhofft sie sich Besserung und nimmt als Probandin an der Studie zur Wirkungsmessung von Subtle Body Balance-Anwendungen teil. Dabei werden über einen Zeitraum von drei Monaten regelmäßige 24-Stunden-Herzratenvariabilitätsmessungen durchgeführt, die Sabines Gesundheitszustand erheben. Zudem werden ausführliche Gespräche protokolliert, um mehr über mögliche Veränderungen ihres Befindens zu erfahren. Sabine bekommt während dieser Zeit sechs Subtle-Body-Balance-Anwendungen durch eine nach der Göthert-Methode ausgebildete Therapeutin und lernt Übungen für den täglichen Gebrauch. Die Maßnahmen werden ausschließlich im feinstofflichen Körper vorgenommen. So kann erhoben werden, wie sich dieser weitgehend vergessene Teil des Menschen auf den Genesungsprozess auswirkt.

Auch nach drei Jahrzehnten, in denen ich den feinstofflichen Körper erforsche und behandle, fasziniert es mich immer wieder, was dieses Wunderwerk imstande ist zu bewirken, wenn es wieder in seine eigentliche Funktionalität und Schaffenskraft kommt. Das kann sich unter anderem auf folgende Bereiche positiv auswirken, wie das Fallbeispiel von Sabine zeigen wird:

- Regulation des vegetativen Nervensystems
- Schmerzwahrnehmung
- Selbstheilung
- inneres Wohlbefinden/psychischer Zustand

- Konzentration, geistige Präsenz
- Beweglichkeit des Körpers
- Entspannung der Muskulatur
- Atmung
- Schlafqualität
- Immunsystem
- Durchblutung, Blutdruck, Temperaturregulation

Ein Aspekt hat sich über die Jahre als therapeutisch besonders wirksam herauskristallisiert: dass der Mensch ein Bewusstsein von seinem Feinstoffkörper bekommt. Aus dieser Erfahrung heraus wurde Subtle Body Balance entwickelt. Therapeuten können die Anwendung in kurzer Zeit erlernen und in verschiedene andere Therapieformen integrieren.

## Mit Subtle Body Balance den Feinstoffkörper aktivieren

Die Anwendung zielt darauf ab, den körpernahen Feinstoffkörper „einzuschalten“ – sprich: ihn als Gesamtes zu aktivieren und wieder funktionstüchtig zu machen. Die Herangehensweise könnte kaum schlichter sein, da es tatsächlich nichts weiter braucht, als den Menschen seinen Feinstoffkörper bewusst erleben zu lassen. Nicht als abstrakte Vorstellung, sondern als haptische Erfahrung – ebenso wie wir auch unseren physischen Körper spüren und berühren können.

So beginnt die Anwendung mit einer Anleitung, den eigenen Feinstoffkörper mit der Hand zu ertasten. Den meisten Menschen gelingt das bereits beim ersten Termin. Allein diese simple Berührung ihres Feinstoffkörpers mit der Hand ca. 15 cm vor der Brustmitte, bringt bereits spürbare und messbare Effekte. Es ist eine wohlende Zufriedenheit und Selbstfürsorge, die wir nicht gelernt haben – obwohl sie so einfach ist. Es folgen weitere Anleitungen, wie der Feinstoffkörper unterstützt werden kann. Nach nur drei Terminen können diese Übungen bereits selbstständig zuhause durchgeführt werden.

Subtle Body Balance beinhaltet außerdem eine 20-minütige Anwendung auf der Liege. Dabei tastet der Therapeut den Feinstoffkörper der Person von Kopf bis Fuß ab, ohne dabei den physischen Körper zu berühren. Was dabei geschieht kann als „passive Aktivierung“ bezeichnet werden, eine „Frequenz-Arbeit“: Sein bewusster und aktiver Feinstoffkörper sendet ein Signal, das den Feinstoffkörper des Patienten ähnlich einer Stimmablage zum Mitschwingen bringt. Durch dieses Mitschwingen kommt der Feinstoffkörper in eine gesunde Aktivität. Dabei findet keine bewusste Intervention statt, wie

bei der Energearbeit. Es braucht einzig die Interaktion zweier Feinstoffkörper, um dessen heilsame Kräfte zu entfalten. Die dadurch entstehende Wirkung verblüfft selbst Menschen, die schon Erfahrung mit dem Feinstofflichen haben.

## Auch für Profis eine neue Erfahrung

Die erfahrene Heilpraktikerin Sabine etwa meint beim Einführungsgespräch, sie kenne das Feinstoffliche schon gut durch ihre Arbeit mit Kinesiologie und diversen Energie-techniken. Doch nach der Erfahrung mit SBB stellt sie fest, dass die Göthert-Methode doch ein ganz anderer Ansatz sei. Sie habe nicht gewusst, dass man seinen Feinstoffkörper so genau spüren könne und dass das so gut tue. Auch wenn der Körper nirgends physisch berührt worden sei, habe sie genau bemerkt, wo die Hand der Therapeutin sich befindet, begleitet von einem intensiven Strömen. Anders als bei der Energearbeit werde nicht auf sie eingewirkt, sondern sie spüre, wie etwas aus ihr heraus in Gang komme und arbeite.

## Ergebnis der HRV-Messungen

Dies bestätigen auch die HRV-Messungen bei Sabine: Wie bei fast allen Probanden der Studie kann bei ihr eine positive Reaktion im vegetativen Nervensystem gemessen werden, sobald der Feinstoffkörper berührt wird – ob von der eigenen Hand oder von der Hand des Therapeuten. Ihr Vagusnerv wird sofort aktiviert: Der Messwert (pNN50) liegt bis zu 600 Prozent über dem Tagesdurchschnitt. SBB regt demnach die Autoregulation und Selbstheilungskräfte stark an, wovon Sabine besonders profitiert, da ihr Vagusnerv vorher kaum aktiv war. Eine typische Begleiterscheinung schwerer Krankheitsprozesse, die den Vagusnerv in seiner Funktion stören – ausgerechnet dann, wenn der Körper die Selbstheilungskräfte am meisten brauchen würde.

Neben der parasympathischen Aktivierung, die die Regeneration fördert, erhöhen sich bei Sabine auch die Werte, die mit geistiger und körperlicher Leistungsbereitschaft in Verbindung gebracht werden – genau das, was ihr am Tag so oft gefehlt hat. Gleichzeitig schlägt ihr Herz während den SBB-Anwendungen noch langsamer als im Tiefschlaf, zeigt also keinerlei Anzeichen für Stress.

## Das Gesamtsystem wird gestärkt

Ihr vegetatives Nervensystem, das die Gesundheitsprozesse im Körper steuert, kommt eine Zeit lang in einen Idealzustand, der nach jeder Anwendung länger anhält. Dieser Effekt wurde von Dr. Alfred Lohninger, einem renommierten HRV-Experten, der die Studie begleitete, als ein „Training für das vegetative Nervensystem“! beschrieben: Die Aktivierung des Gesamtsystems erfolgt von Mal zu Mal in gesteigerter Form. Nach der fünften Anwendung erreicht Sabines Total Power punktuell einen Wert von 11.650 msec<sup>2</sup>, der sonst eher bei Spitzensportlern zu beobachten ist. Angesichts ihrer Vorgeschichte ein erstaunliches Ergebnis!

Die hohe Herzratenvariabilität ist laut Dr. Lohninger ein Zeichen dafür, dass Reparaturmaßnahmen im Körper stattfinden und auch die Körperrhythmen wieder in eine Kohärenz und Ordnung kommen – sprich: in das Gleichgewicht, das wir so dringend brauchen. Der Feinstoffkörper scheint in der Lage zu sein, diese Balance im Körper wiederherzustellen und damit die Grundlage für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Die Wirkung der feinstofflichen Therapie ist zudem nachhaltig: Zeigten die HRV-Messungen vor den SBB-Anwendungen, dass ihr Körper sich nachts schlecht regenerierte und tagsüber viele Leistungseinbrüche hatte, verbesserte sich das Gesamtbild der HRV deutlich im Verlauf der Anwendungen. So konnte sich Sabines durchschnittliche Total Power von den Vormessungen zu den Nachmessungen drei Monate später verdoppeln.

## Ein deutlicher Aufschwung

Sabine selbst beschreibt den Effekt noch anschaulicher: „Ich fühle mich seit den Anwendungen mehr in meiner Mitte, wie ein ausgeglichener Karatekämpfer, der in sich ruht und agieren kann. Es ist ein Gefühl von Sicherheit, von Kraft und Geerdet-Sein. Es gibt mir wieder Vertrauen, in mich und das Universum. Ich zerbreche mir nicht mehr den Kopf, wie es weitergehen soll, sondern schaue entspannt nach vorne. Ich bin aktiver geworden, die Dinge gehen mir leichter von der Hand. Und ich singe wieder, was ich durch die Krankheit lange nicht konnte.“

## Wachheit und Konzentration

Sabine führt ihre SBB-Übungen seit der dritten Anwendung selbstständig durch. Sie merkt, wie es ihr danach besser geht. „Nach dem Ertasten des Feinstoffkörpers hebt sich meine Stimmung, ich bin nicht mehr so schlafig und weniger beeinflusst von meiner Umgebung. Wenn ich mittags müde

werde und mich dann kurz für 10 Minuten meinem Feinstoffkörper zuwende, kehre ich schnell zu meiner Konzentration zurück – und fühle mich sogar noch wacher im Kopf, als wenn ich Kaffee getrunken hätte.“

## Schlaf

Nachts findet Sabine nun Erholung: „Nach der dritten Anwendung habe ich zum ersten Mal seit langer Zeit durchschlafen können – acht Stunden am Stück. Die Schlafqualität war auch viel besser als sonst. Am Morgen fühlte ich mich ausgeruht. Seitdem schlafe ich tiefer und relativ gut durch. Wenn ich nachts mal wach werde und dann den Feinstoffkörper ertaste, schlafe ich schneller wieder ein. So bin ich am Tag fitter und aufnahmefähiger als vorher.“

## Schmerzen

Wie Sabine berichtet, sind ihre einst dauerhaften Schmerzen in allen Bereichen deutlich zurückgegangen – auf längere Zeiten verschwinden sie sogar ganz. Mit den Übungen kann sie gut gegen die Schmerzen vorgehen: „Die Beschwerden an den Narben kommen seltener, meist nachts. Dann ertaste ich meinen Feinstoffkörper und die Missempfindungen werden weniger, so dass ich keine Tabletten brauche.“

## Beweglichkeit und Kraft

Bereits nach der ersten Anwendung kann sie zu ihrer eigenen Überraschung den linken Arm zum ersten Mal seit den Operationen heben. Ab diesem Zeitpunkt sei der Arm wieder beweglicher und nutzbar. Sie habe den Eindruck, dass sich die feinstoffliche Arbeit auf die gesamte Muskulatur auswirke. Der Körper fühle sich lebendiger an. Sie friere nicht mehr so schnell. Ihr Körper schicke sie nicht mehr auf der Suche nach Kohlenhydraten für einen schnellen Energieschub an den Kühlschrank. Aus ihrer inneren Mitte würde sie jetzt die Kraft schöpfen. Auch ihr Immunsystem sei gestärkt: Wo sie sich sonst sofort anstecken würde, hätte sie diesmal die Erkältung ihres Mannes nicht bekommen. „Es geht mir insgesamt viel besser. Ich habe mehr Energie. Leute sagen zu mir: Du siehst besser aus, hast eine gesündere Ausstrahlung.“

Dieser Eindruck bleibt auch mir und den Therapeutinnen in meiner Praxis nicht verborgen. Bei der sechsten Anwendung wirkt sie aufrecht, wach und präsent und spricht kein Wort mehr über Müdigkeit, Frieren oder Schmerzen. Sie erzählt von einem guten ersten Tag bei einer neuen Stelle. Sie ist wieder im aktiven Leben angekommen.

## Fazit

Die Göthert-Methode ist geeignet, um Menschen durch schwere Krankheiten oder Operationen zu begleiten. Auch die Nachwirkungen von belastenden Therapien lassen sich mit Subtle Body Balance-Anwendungen unterstützend behandeln. Sie aktivieren die heilsame Kraft des feinstofflichen Körpers. Wie die Studie nachweisen konnte, finden die Patienten in ihr Gleichgewicht zurück und entwickeln neue Lebensenergie und Selbstheilungskräfte. Sie werden wieder ganz „sie selbst“.

### Literatur

- [1] Göthert, Ronald: Entdecke deinen Feinstoffkörper – das Praxisbuch für Schutz und Stärkung der Lebensenergie, Lotos Verlag, 2021
- [2] Lohninger, Alfred: Herzratenvariabilität: Das HRV Praxis-Lehrbuch, facultas, 2021
- [3] Lohninger, Alfred: Einfach gesund: Anleitung zur artgerechten Haltung von Menschen. Cameo Verlag, 2016

Ronald Göthert

**Keywords:** Brustkrebs, Rekovaleszenz, Operation



Ronald Göthert

Ronald Göthert, Autor und Entwickler der Göthert-Methode, ist ein anerkannter Experte auf dem Gebiet der feinstofflichen Gesundheit. Seine bahnbrechenden Forschungen, sein fundiertes Wissen und seine 25-jährige Praxistätigkeit bilden die Grundlage für Seminare, Feinstofftherapien und die Ausbildungen zum Subtle Body Balance-Coach sowie zum Subtle Body Balance-Practitioner für Therapeut:innen.

### Kontakt:

kontakt@goethert.de  
www.goethert-methode.de