

Leseprobe aus: **Entdecke deinen Feinstoffkörper** von Ronald Göthert.

Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung des Verlages. Alle Rechte vorbehalten.

---



Hier geht's zum Kartenset

>> [Entdecke deinen Feinstoffkörper](#)

# Einladung zu einer Entdeckungsreise

Uns Menschen steht von Natur aus ein wahres Füllhorn an Energie zur Verfügung – wir müssen nur seine Quelle entdecken und freilegen.

Eine starke Behauptung?

Hiermit lade ich Sie herzlich zu einer Entdeckungsreise ein, die Sie zu eben jener Quelle der in uns Menschen liegenden Lebensenergie führen wird. Der Weg dorthin bietet einige Herausforderungen, die allerdings mit Interesse und Aufmerksamkeit nicht nur gut zu bewältigen sind, sondern immer wieder überraschende Meilensteine parat halten, wie es sich für eine echte Entdeckungsreise gehört.

Sie werden unterwegs vielleicht auch immer wieder einmal feststellen, dass Ihnen einige Etappen des Wegs bereits bekannt sind. So werden Sie es vermutlich kennen, dass Ihnen während eines Morgenspaziergangs, zu dem Sie mürrisch und mit Kopfschmerzen aufgebrochen waren, plötzlich alles so leicht schien, dass Sie am liebsten ewig weitergelaufen wären. Oder dass sich bei einer Arbeit plötzlich ein Flow einstellte, sich alles wie von selbst entwickelte und Sie gar nicht bemerkten, wie die Zeit verging. Anstatt sich anschließend den Schweiß von der Stirn zu

wischen, haben Sie sich energiegeladen und unternehmungslustig erlebt. Möglicherweise haben Sie sogar gedacht, wie großartig es wäre, in dieser Stimmung zu bleiben – nur leider verflüchtigt sie sich meist nach einer Weile. Etwas schiebt sich, einem Bollwerk gleich, zwischen uns und die Kraftquelle, mit der wir in Berührung gekommen sind. Bevor wir uns versehen, hat uns das Alltagsleben mit seiner Schnelligkeit, der steten Reizüberflutung und dem hohen Stresspegel fest im Griff. Die Quelle unserer Kraft, die eben noch so lebendig in uns war, gerät außer Reichweite und manchmal sogar in Vergessenheit.

Dieser Ablauf ist vielen Menschen so geläufig, dass man geradezu von einer Gesetzmäßigkeit reden könnte. Ab und zu bricht die Sonne durch die Wolken, darüber kann man sich freuen und ihr wärmendes Licht einen Augenblick lang genießen. Ewigen Sonnenschein zu erwarten, wäre jedoch naiv, weil offenbar aussichtslos. Aufziehende Wolken lassen sich nicht einfach beiseiteschieben, nur weil man es gern hell und warm mag.

So sieht der allgemeinen Wahrnehmung nach heutzutage das gewöhnliche Alltags(er)leben aus: ein oft verhangener Himmel und nur gelegentlich ein überraschend hervorblitzender Sonnenstrahl. So sei das eben.

Ich persönlich bin da anderer Meinung. Aus meiner Forschung heraus weiß ich, dass es durchaus eine Möglichkeit gibt, die eigene Lebensenergie frei und zu jeder Zeit voll in Anspruch zu nehmen – und als schöne Nebenwirkung gegen den berüchtigten Stress- und Hektikterror resistent zu werden. Die Lösung liegt meiner Forschung und Erfahrung nach in der Rückbesinnung auf eine fast vergessene Realität, die uns umgibt und gegen deren Regeln wir aus Unkenntnis oft verstoßen. Dabei wissen wir, dass der Mensch mehr ist als nur Haut und Knochen. Nur worin dieses »mehr« besteht, darüber herrscht Unklarheit.

Die Folgen dieser Ahnungslosigkeit bekommen wir zu spüren, wenn wir uns beispielsweise mitten am Tag geistig und körperlich träge fühlen, von allerlei Zipperlein geplagt werden und düsteren Stimmungen ausgeliefert sind.

Für viele Ohren mag die Vorstellung, dass der Mensch im wahrsten Sinne *mehr* ist als sein physischer Körper, verblüffend klingen, auch wenn das Wissen darüber schon seit Tausenden von Jahren vorhanden ist. Zu den ältesten bekannten Aufzeichnungen darüber gehören zum Beispiel die Veden. Auch dort ist schon die Rede davon, dass wir nicht nur über den uns vertrauten fleischlichen Körper verfügen, sondern auch über einen energetischen beziehungsweise einen Feinstoffkörper – ein Begriff, mit dem ich vorwiegend in diesem Praxisbuch arbeiten werde. Denn dieser Körper ist zwar feinerer Natur als der sogenannte physische Körper, aber er ist durchaus stofflich, wie Sie schon bald selbst herausfinden dürfen.

Auch wenn uns aktuell noch allgemein übliche Begriffe zum Erfassen dieser Realität fehlen, wird das Bewusstsein für das Feinstoffliche in unserer Gesellschaft immer breiter. Das zeigt zum Beispiel das zunehmende Interesse an der Traditionellen Chinesische Medizin, kurz TCM, die auf der Annahme beruht, den Menschen durchfließe die Lebensenergie »Qi« auf Energiebahnen beziehungsweise Meridianen. Auch die immer beliebter werdende traditionelle indische Heilkunst Ayurveda geht davon aus, dass der Mensch ein energetisches Wesen ist, in dem unter anderem ein immaterielles, sprich feinstoffliches Gleichgewicht der Kräfte, der sogenannten Doshas, wirkt. Ein weiteres populäres Beispiel wäre das vom Yoga her bekannte Chakrensystem, dessen einzelne Zentren wie feinstoffliche Energieumwandler funktionieren und den physischen Körper mit Lebensenergie – auch Prana genannt – versorgen sollen.

Wer sich schon einmal mit diesem Thema beschäftigt hat, wird vielleicht auch an das populäre Wort »Aura« denken. Deshalb werde ich auch öfter gefragt, ob denn der Feinstoffkörper der »Aura« entspricht. Vielleicht so viel: Ich verwende den Begriff »Aura« nicht, weil er mir zu diffus und undefiniert ist. Manche scheinen darunter eine elektromagnetische Ausstrahlung des Menschen zu verstehen, eine Art Lichtkranz. Der Feinstoffkörper, den ich seit Jahrzehnten aus meiner eigenen Wahrnehmung heraus erforsche und mit dem ich arbeite, ist zwar fein, aber auch stofflicher Natur. Er wird nicht von der physischen Materie ausgestrahlt, sondern stellt eine eigenständige, dem Menschen zugehörige Struktur dar. Deshalb verwende ich auch den Begriff »Energiekörper« nicht, obwohl manche damit scheinbar das Gleiche meinen wie ich mit dem Feinstoffkörper. Die wissenschaftliche Erforschung dieser Ebene der Materie steckt noch in den Kinderschuhen. Irgendwann, davon gehe ich aus, werden manche Teilchen, die aktuell in der Quantenphysik untersucht werden, den feinstofflichen Gegebenheiten des Menschen zugeordnet werden können. Bis dahin bleibt es uns vorbehalten, das Feinstoffliche durch empirische Forschung zu entdecken, zu betrachten und zu verstehen.

**Ihre eigene Erfahrung mit dem Feinstoffkörper ist es,  
was Ihr Wohlbefinden und Ihr Leben verwandeln kann.**

Die Entdeckungsreise in diesem Praxisbuch soll also ins Reich des Feinstofflichen gehen, das für viele Menschen nach wie vor *terra incognita* ist. Schauen wir uns einmal an, was für eine solche Reise gebraucht wird.

Vielleicht ein Reiseführer, der alles ganz genau erklärt? Nun, es gibt einen großen Wissensschatz, den man sich über das Fein-

stoffliche anlesen kann. Ich begegne immer wieder Menschen, die meinen, durch das bloße Lesen das Feinstoffliche bereits zu kennen. Wenn ich aus meiner therapeutischen und seminaristischen Arbeit mit dem Feinstofflichen berichte, nicken sie und sagen »Ja, ja, das kenne ich alles schon, darüber habe ich einiges gelesen« oder »In diesem oder jenem Buch wird es folgendermaßen beschrieben ...«. Das ist genauso, wie wenn man sich in das Thema Meer eingelesen hat und nun über sein Wesen diskutieren will, ohne das Meer jemals besucht und seine Natur am eigenen Leib erfahren zu haben. Jedes noch so gut gewählte Wort ersetzt jedoch nicht die eigene unmittelbare Erfahrung, mit den nackten Füßen im heranflutenden Wasser zu stehen, den salzigen Geruch der schäumenden Brandung einzuatmen und zu beobachten, wie sich das Licht auf dem Wellenspiel bricht. Worte sind austauschbar, authentische Erfahrungen nicht. Entsprechend entgegne ich in solchen Fällen meist: »Erforschen Sie das Feinstoffliche erst einmal selbst – und dann sprechen wir darüber.«

Im Seminar erlebe ich immer wieder, wie Teilnehmende, die jahrelang Wissen zu dem Thema angesammelt haben, zum ersten Mal voller Erstaunen ihren eigenen Feinstoffkörper ertasten. Oft fällt die direkte Erfahrung dann anders aus, als sie es sich vorgestellt hatten. Und manchmal steht die Idee, wie es denn ihrer Meinung nach sein müsste, der echten Erfahrung im Weg. Offen gesagt ist es oftmals einfacher, Menschen, die noch nie etwas von der Existenz ihres Feinstoffkörpers gehört haben, bei seiner Entdeckung anzuleiten, weil ihnen keine theoretische Vorstellung den Zugang versperrt.

Doch gleichgültig, ob Sie sich bereits mit der Feinstofflichkeit beschäftigt haben oder Neuland betreten, möchte ich Sie bitten, Ihre Vorstellungen beiseitezulegen und für die direkte Wahr-

nehmung Ihres Feinstoffkörpers offen zu sein. Brechen Sie unbeschwert zu einer Entdeckungsreise ins Feinstoffliche auf und nutzen Sie dabei dieses Buch als Wegweiser.

## Eine Wanderkarte durch die Landschaften der feinstofflichen Gesundheit

Die letzten Jahrzehnte haben uns gezeigt, dass die Entdeckungsreise hin zu dem, woraus der Mensch besteht, noch lange nicht abgeschlossen ist. In jener Zeit, als die Pioniere der Hygiene ihre Aufklärungsarbeit begannen, erahnte man noch nicht, welche positive Auswirkung ihre Forschungen auf die Langlebigkeit und die Gesundheit der Menschen haben würde. Und selbst als sich dieses neu errungene Wissen durchzusetzen begann, war es gewiss eine Herausforderung für die Gesellschaft, aber auch für die Wissenschaft, diese Vorstellung anzunehmen und die Erkenntnisse in den Lebensalltag zu integrieren. Je weiter das Verstehen gedeiht, was den Menschen und seine Gesundheit ausmacht, desto klarer wird, dass wir nicht hilflos einem Schicksal ausgesetzt sind, das über unser Wohlergehen entscheidet. Vielmehr können wir aus einem immer umfassender werdenden Verstehen heraus Eigenverantwortung übernehmen und unsere Verfasstheit mitgestalten. Die Idee, dass es sinnvoll ist, die moderne Hygiene auch im Alltag anzuwenden, musste sich erst einmal einbürgern. Es war ein großer Vertrauensvorschuss, die Vorstellung zuzulassen, dass es für unser bloßes Auge nicht sichtbare Bakterien und Viren gibt, deren Treiben mit unserem Wohlbefinden zusammenhängt.

Seitdem ist die Entwicklung im Bereich der Gesundheit nicht abgerissen, sie hat sich vielmehr beschleunigt – und mit ihr

eine Gesellschaft, die sich in einem inzwischen rasanten Tempo neuen Erkenntnissen gegenüberstellt und dadurch immer besser versteht, diese in ihr Leben zu integrieren.

Allen Entwicklungen auf dem Gebiet der menschlichen Gesundheit zum Trotz stellen wir in unserer heutigen westlichen Gesellschaft fest, dass es weiterhin gewisse gesundheitliche Beeinträchtigungen gibt, für die es nach aktuellem Wissenstand keinen Erklärungsansatz zu geben scheint. Das allerdings kann sich sehr schnell ändern, wie etwa die Entdeckung zeigt, welche Bedeutung die Faszien für unser Wohlbefinden haben. Viele körperliche Beschwerden, die noch bis vor Kurzem aus Erklärungsmangel als »psychosomatisch« abgetan worden sind, lassen sich heute durch den in Mitleidenschaft gezogenen Zustand des Fasziengewebes erklären. Brauchte das Durchsetzen eines allgemeinen Hygienestandards noch seine Zeit, können sich Neuerungen heutzutage – wie das Beispiel Faszien zeigt – schnell etablieren, was neben der Geschwindigkeit des Informationsaustauschs gewiss auch mit dem besser entwickelten Gesundheitsbewusstsein zu tun hat. Gestern im allgemeinen Bewusstsein noch nicht existent, heute schon in aller Munde und Teil der gängigen Gesundheitspflege.

Doch dieser Trend geht weit über die westliche Medizin hinaus. Noch vor einigen Jahrzehnten war der Hausarzt die erste und meist einzige Anlaufstelle bei gesundheitlich und psychisch wahrgenommenen Beeinträchtigungen. Nach und nach hat sich diese Haltung gewandelt, es wurden Alternativen wie zum Beispiel die Chinesische Heilkunst bekannter und auch die Naturmedizin rückte wieder ins Licht der Aufmerksamkeit. Dank der modernen Medien sind wir in der Lage, uns breit zu informieren, woraus die Vorstellung erwächst, für seine Gesundheit, zu der nicht nur der physische Körper, sondern auch das innere

Wohlbefinden zählt, (Mit-)Verantwortung zu tragen und sie nicht allein der Fürsorge eines Hausarztes oder einer Hausärztin zu überlassen. Das Gesundheitsbewusstsein hat eine erhebliche Ausweitung erfahren, sei es, was unterstützende Sport- und Bewegungsarten anbelangt, die individuell passende Ernährungsweise oder die viel diskutierte Work-Life-Balance. Der einzelne Mensch übernimmt immer mehr Verantwortung für seine umfassende Gesundheit, während er zugleich durch die Beschleunigung von Technik und Wissenschaft persönliche Neuerungen miterlebt, die noch kurz zuvor undenkbar gewesen wären. Es herrscht die Einsicht vor, dass sich das, was wir uns heute noch nicht erklären können, morgen möglicherweise schon viel klarer darstellt.

Bei alledem registrieren wir in der westlichen Gesellschaft der Gegenwart durchaus einen unspezifischen Mangel, obwohl wir unbestritten im Überfluss leben – auch wenn nicht alle Teile der Gesellschaft daran teilhaben können, wie etwa die grassierende Kinderarmut zeigt. Im Prinzip gibt es jedoch von allem Lebensnotwendigen mehr als genug und alles ist jederzeit verfügbar. Trotzdem herrscht eine breite Klage über innere Unruhe, sehr viele sind unzufrieden und haben das Gefühl, für nichts ausreichend Zeit und Aufmerksamkeit übrigzuhaben. Die Volksgesundheit stand historisch gesehen noch nie so gut da, wie die allgemeine Lebenserwartung zeigt, dennoch scheint vielen Menschen jeder Handgriff zu aufreibend. Hat man ihn bewältigt, wartet schon die nächste Aufgabe, obwohl man bereits erschöpft ist. Oftmals fühlt man sich so dünnhäutig, dass man die Nähe seiner Mitmenschen kaum erträgt, und gleichzeitig ist man einsam. Abgespanntheit und bleierne Müdigkeit machen sich bemerkbar, während man sich genötigt fühlt, sich vor der übergriffig scheinenden Außenwelt zu schützen und zu vertei-

digen, sodass sich das Leben wie ein immerwährender Kampf anfühlt. Selbst das Essen, mit dem eigentlich eines unserer Urbedürfnisse befriedigt werden soll, hinterlässt den beklemmenden Verdacht, uns nicht wirklich gutzutun.

Man fragt sich, ob im Lebensstil der westlichen Welt etwas fehlt, das der Mensch jedoch braucht, damit er ein kraftvolles Leben führen kann, anstatt sich die meiste Zeit nur irgendwie durchzumogeln.

### **Ich denke, ja, uns heutigen Menschen fehlt etwas.**

Ich spreche in diesem Zusammenhang vom *inneren Hunger*, einem Zustand, in dem wir nicht im vollen Umfang auf die uns zur Verfügung stehende Lebensenergie zugreifen können, auch wenn wir auf anderen Ebenen der Gesundheitspflege gut dastehen. Uns fehlt das Wissen über einen wesentlichen Bestandteil unseres menschlichen Seins – und solange wir auf diesem Auge blind sind, können wir uns auch nicht passend um diesen Bereich kümmern und ihn schützen.

Dieses Praxisbuch hat es sich zur Aufgabe gemacht, hier Abhilfe zu schaffen, damit unser schon so weit gediehenes Gesundheitsbewusstsein um einen grundlegenden Aspekt erweitert werden kann, der auf viele Fragen eine Antwort gibt: Es geht um die Entdeckung des Feinstoffkörpers und damit einhergehend um eine umfassende Sorge für die eigene feinstoffliche Gesundheit.

Die Realität des Feinstofflichen ist nach wie vor weitgehend unbekannt in unserer westlichen Gesellschaft und somit auch die Bedeutsamkeit, die der Zustand des menschlichen Feinstoffkörpers für das Wohlbefinden des Einzelnen und für das menschliche Miteinander hat. Dabei ist es höchste Zeit, dass wir

unseren Feinstoffkörper entdecken, verstehen und uns passgenau um ihn zu kümmern lernen. Dann können wir auch wieder frei über unsere Lebensenergie verfügen, anstatt uns aufgrund des grassierenden inneren Hungers, der nichts anderes als ein Ausdruck des desolaten Zustands der allgemeinen feinstofflichen Gesundheit ist, ständig schützen zu müssen. Die vielschichtig vorgebrachte Klage über eine undefinierbare Sehnsucht, über Erschöpfungszustände, zwischenmenschliche Entfremdung, aber auch über diffuse, physisch wahrgenommene Schmerzen oder Schlafstörungen weisen auf einen feinstofflich weit verbreiteten Hungerzustand hin. Auf einen Zustand, den wir als normal hinnehmen, weil wir nicht wissen, was dahintersteckt und wie wir ihn wandeln können.

Eine Ahnung, dass es die feinstoffliche Realität gibt, ist bei vielen Menschen in unserer westlichen Gesellschaft durchaus vorhanden, vielleicht sogar verbunden mit konkreten persönlichen Erfahrungen. Das zeigt auch die breite Akzeptanz von Techniken, wie etwa der Achtsamkeit, östlicher Meditationspraktiken, Akupunktur oder der ganzheitlichen Naturheilkunde. Psychische Erkrankungen wie Depressionen oder Essstörungen, aber auch Erschöpfungszustände wie das Burn-out-Syndrom sind allgemein bekannt und es wird über Vorbeugemethoden diskutiert. Was früher als Esoterik galt, wird heute als Mainstream-Anleitung zu einem erfüllteren Leben angesehen, wie äußerst erfolgreiche Techniken wie Walden oder Kundalini-Yoga beweisen. Sie deuten auf die Suche vieler Menschen, die sich »mehr« als die üblichen Glücksversprechungen der westlichen Welt, wie Konsum, Schulmedizin, Erfüllung durch Vollzeitarbeit und klassische Freizeitaktivitäten, erhoffen.

Als Spezialist für das Feinstoffliche stelle ich immer wieder fest, dass viele Menschen einen anderen Zugang zu ihrem Leben

finden, sobald sie die Existenz ihres Feinstoffkörpers entdecken. Wer sich mit dem Feinstofflichen auseinandersetzt, beginnt, Lebenszusammenhänge zu verstehen, und entwickelt ein Verständnis für eigene Verhaltensweisen und das Verhalten seiner Mitmenschen, die zum Beispiel vom genannten inneren Hunger geleitet werden. Und zwar nicht auf einer spirituellen, sondern auf einer äußerst substanziellen Ebene.

Wenn ich gefragt werde: »Muss ich denn an das Feinstoffliche glauben, um mit diesem Praxisbuch zu arbeiten?« oder »Ich glaube ganz fest an das Feinstoffliche. Sie bestimmt auch, oder?«, würde ich beide Male mit einem beherzten »Nein!« antworten. Ich glaube genauso wenig an das Feinstoffliche, wie Sie an den Stuhl »glauben«, auf dem Sie sitzen. Sobald man etwas mit den Sinnen erfährt, es selbst erforscht und es auch einsetzt und nutzt, glaubt man nicht mehr daran – man lebt damit. Unser Feinstoffkörper hat ebenso seine Bedürfnisse wie unser physischer Körper. Und wie es uns ergeht, wenn wir unseren Leib nicht mit dem Notwendigen versorgen, davon dürfte jeder eine Vorstellung haben.

So gesehen überrascht es nicht, dass sich die Feinstoffkörper der meisten Menschen, so wie ich es in meiner Seminar- und Praxistätigkeit seit Jahrzehnten mitbekomme, in einem desolaten Zustand befinden und oft kurz vorm Verhungern stehen. Der Mensch ist dann nicht in seiner Mitte, er ist nicht mehr »in Ordnung«, obwohl er sich doch genau danach sehnt. Diese als schmerzhaft wahrgenommene Leerstelle versuchen viele durch Überessen, übermäßigen Konsum in all seinen Spielarten und durch Energieentzug von den Mitmenschen auszufüllen.

Um dem Kreislauf des inneren Verhungerns zu entkommen und feinstofflich zu gesunden, sodass man sich seinem (Alltags-) Leben mit einem Lächeln stellt, braucht es einen praktischen

Zugang zum eigenen Feinstoffkörper. Wenn Sie wissen, wie er funktioniert und was er braucht, können Sie sich die Kraft zur Verfügung stellen, die Sie für ein gelassenes Leben brauchen. Darum bietet dieses Praxisbuch eine Einführung in die Grundbedürfnisse des menschlichen Feinstoffkörpers, begleitet von leicht auszuführenden Übungen, mit deren Hilfe Sie Ihren unsichtbaren »Freund« kennenlernen und seine Sprache erlernen können. Unser Feinstoffkörper spricht nämlich tatsächlich mit uns, wie Sie im Kapitel »Flüstern als Feinstoffsprache« herausfinden werden.

**Im Kern geht es um die Frage: Wie verhelfen Sie Ihrem Feinstoffkörper zu einem freien Strömen, sodass Sie in Ihrer Mitte sind und aus ihr heraus Ihr Leben führen und Ihr natürliches Potenzial ausschöpfen können?**

Es gibt verschiedene, teilweise sehr bekannte Methoden der Energiearbeit, die zugleich auch auf die Heilung des physischen Körpers abzielen, wie etwa Reiki. In diesem Praxisbuch und in den hier vorgestellten Übungen geht es allerdings einzig und allein um den Feinstoffkörper, der das Gefäß für unsere Lebensenergie ist, ein Gefäß, das es zu entdecken, zu verstehen und dann auch zu schützen gilt.

Das weit verbreitete Schutzbedürfnis entspringt, wie Sie im Kapitel »Die ewige Suche nach Ersatznahrung« erfahren werden, dem heute weitgehend üblichen Energieraub der Menschen untereinander. Hinter ihm verbirgt sich ein Kreislauf, der durch den grassierenden inneren Hunger, der unser soziales Leben heutzutage maßgeblich prägt, ausgelöst wird. Denn ohne es zu wissen, kämpfen wir Tag für Tag um Ersatznahrung für unseren unterversorgten Feinstoffkörper, leider oftmals, indem

wir uns am Energiehaushalt unserer Mitmenschen bedienen. Rechthaberei, Streitlust, Profilierungsdrang und viele andere störende Verhaltensweisen sind Wege, um anderen Energie zu entziehen, damit der eigene quälende Hunger gestillt wird. Als Folge sind wir innerlich ständig in Halbachtstellung, aus Sorge, selbst »angezapft« zu werden. Ein anstrengendes zermürendes Dasein, in dem unsere Welt einem einzigen großen Jagdgebiet gleicht. Kein Wunder, dass wir manchmal schon am Vormittag feierabendreif sind. Doch je besser wir diesen Kreislauf verstehen, desto leichter wird es, aus ihm auszuscheren und unsere Lebensenergie nicht nur zu genießen, sondern auch auf natürliche Weise geschützt zu wissen.

Eine weitere Grundvoraussetzung für Harmonie im Feinstoffkörper ist, dass wir eine bestimmte tägliche Belastungsquelle vermeiden – die Rede ist von feinstofflichen Anhaftungen der Nahrung, die wir mit dem Essen zu uns nehmen. Sie werden darüber im Kapitel »Was feinstofflich hängenbleibt, wiegt schwer« lesen können. Mit einer aufschlussreiche Übungsreihe können Sie diese Anhaftungen neutralisieren und damit an das Lebendige in der Nahrung, das eigentlich für uns vorgesehen ist, gelangen. Im anschließenden Kapitel »Lebensnahrung« erfahren Sie dann, wie Sie Ihren Feinstoffkörper nähren können und erhalten die letzte von insgesamt vier aufeinander abgestimmten Anleitungen zur feinstofflichen Gesundheit. Sie alle geben Ihnen die Möglichkeit, sich selbst auf eine natürliche und doch bislang oft unbekannte Weise kennenzulernen, die meiner Erfahrung nach für viele Menschen eine einzigartige Bereicherung darstellt.

Mithilfe dieses Praxisbuchs können Sie Kontakt zu Ihrem Feinstoffkörper aufnehmen. Sie lernen, ihn zu ertasten und sein feines Flüstern zu verstehen. Denn er weiß, was ihm – und so-

mit Ihnen! – guttut. Mein Ziel ist es, Sie durch vier aufeinander aufbauende Anleitungen und leicht verständliche Übungen in die Lage zu versetzen, sich eigeständig um ihre feinstoffliche Gesundheit kümmern zu können.

*Entdecke deinen Feinstoffkörper* ist nicht nur ein Buchtitel, sondern mein Angebot an Sie, ein Experte für Ihren eigenen Feinstoffkörper zu werden und dadurch endlich wieder eins mit sich selbst zu sein und kraftvoll im Leben zu stehen. Das Ziel ist nicht weniger als innere Fülle und ein freieres Leben.

## Was in den Rucksack gehört

Hier noch ein paar Tipps, wie Sie mit diesem Buch arbeiten können. Um einen gesunden und fitten physischen Körper zu erhalten, ist es selbstverständlich, ihm die passende Ernährung, ein regelmäßiges Training und ausreichend Erholung zu gönnen. Wir wissen, dass das Durchblättern von Ernährungsratgebern und ein Gang durchs Fitnessstudio nicht genug sind, genau wie eine Mediationsanleitung auf dem Nachttisch allein noch keine Entspannung bringt. Dasselbe gilt für das Feinstoffliche: Es reicht nicht aus, dieses Buch nur zu lesen und etwas über das Thema in Erfahrung zu bringen. Seinen ausgehungerten und in Mitleidenschaft gezogenen Feinstoffkörper wieder gesund zu bekommen, erfordert reelle Arbeit und Training. Wie das geht, zeigt Ihnen dieses Buch – aktiv werden müssen Sie selbst.

Die Informationen und Übungen sind so aufgebaut, dass sie sich Ihrem Feinstoffkörper ganz behutsam nähern und Erfahrungen mit ihm machen können, während er sich durch Ihre Zuwendung bereits zu erholen anfängt. Denn tatsächlich unterstützt es ihn schon, dass sie ihm Beachtung schenken und ihn

berühren. Deshalb ist es wichtig, sich Kapitel für Kapitel, Übung für Übung, Anleitung für Anleitung vorzuarbeiten.

Noch ein Tipp, bevor wir beginnen: Lesen Sie *Entdecke deinen Feinstoffkörper* in Ruhe und genießen Sie die einzelnen Übungen als je einen weiteren Schritt auf Ihr Leben mit dem Feinstofflichen zu. Machen Sie die Erfahrungen bewusst – und Sie werden feststellen, dass sie Ihnen nicht bloß Aufmerksamkeit und Zeit abverlangen, sondern die Tür zu einer neuen und bereichernden Welt immer noch ein Stück weit mehr öffnen.

Ich wünsche Ihnen dabei viel Vergnügen.

## Unser erweitertes Ich

Der Volksmund weiß: Der Mensch ist »mehr« als Haut und Knochen. Und manchmal glauben wir auch, dieses »mehr« zu sehen, etwa, wenn wir jemandem begegnen, der aus sich heraus zu strahlen scheint, der ganz goldig und rundum wohligh aussieht. Von solchen Menschen geht eine Ruhe und gleichzeitig eine Kraft aus, die auf uns anziehend wirken. Am liebsten möchten man sie nach ihrem Geheimrezept fragen, denn in uns flüstert etwas: »Warum auch immer diese Person so aufgeräumt und frisch wirkt, ich wünsche mir das auch für mich!«

Und warum sollte das nicht möglich sein?

Vielleicht erinnern Sie sich an Situationen, in denen Ihnen die gleiche Kraft zur Verfügung gestanden hat, möglicherweise in Ihrer Kindheit oder in der Jugend, als Sie morgens aufwachten und glaubten, alle Türen stünden Ihnen offen. Egal, wie lange diese Erfahrung zurückliegen mag, sie gibt Ihnen eine Aussicht darauf, was für Sie möglich sein kann, auch wenn es Ihnen zum gegenwärtigen Zeitpunkt unwahrscheinlich vorkommen mag. Zu Beginn dieses Buches habe ich die Behauptung aufgestellt, dass jeder Mensch über ein Fühlhorn an Lebensenergie verfügt. Tatsächlich würde ich sagen, dass mir noch kein Mensch begegnet ist, der nicht über ausreichend eigene Lebenskraft ver-