

Eine kurze Einführung

Eigentlich war es nicht mein Ziel, eine Behandlungsform für Rückenprobleme zu entwickeln. Dieses geschah mehr oder weniger per Zufall. Viele Jahre lang erforschte ich die Zusammenhänge zwischen der inneren Ordnung des Menschen, dem Wohlbefinden und den feineren Schichten, die den Körper durchdringen und umgeben. Zum einen habe ich die Auswirkung von bestimmten Verhaltensweisen und Lebenssituationen auf die innere Ordnung und die feineren Schichten beobachtet, zum anderen mich mit den Gegebenheiten in diesen feineren Schichten beschäftigt – ihre feinere Anatomie, ihre Beschaffenheit und Funktionen. Dann erforschte ich, wie in diesen feineren Schichten sozusagen „handwerklich“ gearbeitet werden kann, sodass sich Blockaden lösen können und somit die innere Ordnung wieder hergestellt werden kann. Es wurden spezifische Arbeitstechniken entwickelt, um im Feinstofflichen zu arbeiten, die ich an andere Menschen über eine mehrjährige Ausbildung weitervermittele. Und so entstanden neue Berufe – die Feinstoffberufe nach der Göthertschen Methode mit zwei Behandlungsformen zur Unterstützung im Feinstofflichen: die finewell Vital Anwendung und die Beratungen nach der Göthertschen Methode.

Aus der langjährigen Praxis ist deutlich, dass die innere Unordnung bei Menschen eine Vielzahl an Beschwerden auslöst – von Konzentrationschwäche, Ängsten und Bedrücktheit bis hin zu Schlafstörungen, innerer Unruhe und Erschöpfung. Auch hat die Forschung gezeigt, dass die feineren Schichten des Menschen eine eigene Schmerzempfindung haben und dass Blockaden in den feineren Schichten somit auch körperlich erlebte Schmerzen auslösen können. Der direkte Zusammenhang mit Rückenproblemen wurde wiederum jedoch erst in der Praxis deutlich: Menschen kamen mit den genannten Beschwerden zu mir – Erschöpfung, innere Unruhe, Perspektivlosigkeit. Bei der feinstofflichen Untersuchung zeigten sich deutliche Blockaden, die gelöst werden konnten. Neben der Rückkehr ihrer Lebensenergie und Lebensperspektive berichteten die Menschen immer häufiger: „Ich habe plötzlich keine Rückenschmerzen mehr!“ Diese Rückmeldung erhielten auch die Personen, die ich ausgebildet hatte. In ihren Praxen gab es immer zahlreichere mündliche und schriftliche Rückmeldungen von verbesserten oder verschwundenen Rückenproblemen. Oft waren die Berichte mit Überraschung verbunden: Die chronischen Rückenschmerzen, von denen die Menschen vor und während der Behandlung nichts erzählt hatten, seien plötzlich weg. Sie kamen ja mit anderen Anliegen, wie Erschöpfung oder Schlafstörungen. Es wurde aus dem heraus ersichtlich, dass Blockaden in den feineren Schichten, genauer gesagt an der feinstofflichen Wirbelsäule, die z. B. Erschöpfung verursachen, auch Schmerzen und Bewegungseinschränkungen im Rücken mit sich bringen können.

So entstand die Idee, eine Erfahrungsstudie zu Rückenproblemen durchzuführen. In dieser Rückenstudie fand die Behandlung in Form einer feinstofflichen Unterstützung durch finewell Vital Anwendungen statt. Mit dieser Behandlungsform wird in den feineren Schichten des

Menschen das Ordnungsprinzip unterstützt, damit sich feinstoffliche Blockaden lösen und ein Zustand der inneren Ordnung eintreten kann. In der Rückenstudie wurde von 16 ausgebildeten Feinstoffpraktikern bei 78 Teilnehmern jeweils ein finewell Vital Zyklus mit fünf Terminen durchgeführt.

Es war innerhalb dieser Rückenstudie wichtig, den Teilnehmern zu erklären, dass es bei der feinstofflichen Unterstützung nicht um eine direkte körperliche Rückenbehandlung geht, sondern um die innere Ordnung. Möchte die Person nur die Symptomatik gebessert haben und ist nicht bereit, die innere Ordnung anzugehen, dann hält sie in gewisser Weise an ihrem blockierten Zustand fest. So ist es wichtig, dass die Person bei der Behandlung das Bewusstsein hat, dass es erstmal um die innere Ordnung geht – und dann abzuwarten, ob dieses auch einen positiven Effekt auf die Rückenproblematik hat.

Bezogen auf Verbesserungen von Rückenproblemen belegt die Studie, was Menschen schon vorher durch die Praxisarbeit berichtet hatten. Bei 94% der teilnehmenden Personen ist im Verlauf des finewell Vital Zyklus eine Verbesserung in Bezug auf die Schmerzen eingetreten. In 67% der Fälle haben sich die Schmerzen um die Hälfte oder mehr reduziert.

Interessant war es auch, die Langzeitwirkung zu betrachten. Innerhalb des Beobachtungszeitraumes von sechs Monaten hat jede dritte Person eine schmerzfreie Phase erlebt. Im Endergebnis konnten 27% der Personen nach sechs Monaten von Schmerzfreiheit berichten. Bei 36% der Personen hatten sich die Bewegungseinschränkungen innerhalb von den sechs Monaten aufgelöst. Neben der Besserung der Rückenprobleme berichteten fast alle Teilnehmer von einer deutlichen Steigerung ihrer Lebensqualität – z. B. von mehr Energie, verbesserter Grundstimmung, innerer Ruhe und einem erholsameren Schlaf.

Dieses Buch ist auf der Grundlage der eigenen 25-jährigen Erfahrungswissenschaft, der Praxistätigkeit sowie aus den Erkenntnissen der Rückenstudie geschrieben.

Die feineren Schichten des Menschen sind noch nicht allgemein bekannt und auch noch nicht so gründlich erforscht wie der physische Körper. Daher wünsche ich dem Leser in der Begegnung mit neuen Informationen in diesem Buch sowohl Vertrauen als auch eine gesunde Portion Skepsis. Ohne Vertrauen verschließt man sich dem Neuen, Unbekannten und auch der eigenen Wahrnehmung. Ohne Skepsis besteht kaum die Möglichkeit neues Wissen kritisch zu überprüfen, um aus dem rein Angenommenen eine durchlebte persönliche Erfahrung zu machen. Die Erfahrungen der erfolgreich behandelten Menschen aus der eigenen Praxis, sowie in den Praxen der Menschen, die nach der Göthertschen Methode arbeiten, bestätigen die Sinnhaftigkeit, nicht diagnostizierbare Rückenprobleme auch feinstofflich untersuchen und behandeln zu lassen. Auch zeigt die Erfahrung aus der Praxis, dass Menschen weniger an Rückenschmerzen sowie anderen unangenehmen Folgen von innerer Unordnung leiden, wenn sie gelernt haben, die innere Ordnung im Alltag besser aufrechtzuerhalten. Aus diesem Grund sind im fünften Kapitel Tipps enthalten, wie innere Unordnung vermieden werden kann.

Wenn die Bedeutsamkeit der feineren Schichten für das Wohlbefinden des Menschen allgemein bekannter geworden ist und die Effektivität einer feinstofflichen Unterstützung bei zahlreichen medizinisch unerklärbaren Problemen begriffen wird, so meine Überzeugung, wird es viele weitere Methoden geben, mit denen Menschen zur inneren Ordnung auf dieser feinstofflichen Ebene unterstützt werden können.

2

■ KAPITEL 1

Dem Rückenschmerz auf der Spur

■ Manche Schmerzen fühlen sich körperlich an, sind aber nicht körperlicher Natur.

Die Suche nach der Ursache

Schmerzen belasten und wecken den Wunsch sie loszuwerden. Wir suchen nach Ursachen und Abhilfen.

Ist zum Beispiel ein Stein beim Laufen in den Schuh gerutscht, ist eine physische Schmerzempfindung wahrzunehmen. Als Erwachsener ist die Zuordnung dieser Art von Schmerzempfindung einfach – und die Lösung den Schuh auszuziehen, um den Stein zu entfernen, bevor eine Blase oder gar eine Entzündung entsteht, liegt auf der Hand. Bei einem Kleinkind ist die Schmerzempfindung genauso gegenwärtig. Ab einem bestimmten Alter wird auch das Kind den Schuh ausziehen. Bis dahin müssen die Erwachsenen auf die Zeichen des Kindes reagieren und den Stein, der gerade am Fuß zwickelt, an dem veränderten Gang

oder der Schonhaltung des Kindes erkennen. So ist der Umgang mit Schmerzempfindungen, bevor sie zu Schmerzen werden, etwas Erlernetes. Bestenfalls führt die Zuordnung zu einer Erklärung des Schmerzes und dadurch zu Lösungsmöglichkeiten. Manchmal sind wir aber überfordert, selbst die Ursache zu erkennen und die Lösung herbeizuführen, bei Zahnschmerzen zum Beispiel. Dafür gibt es Fachärzte, die sich auf die Zahnheilkunde spezialisiert haben. Und kann der geschulte Blick allein die Ursache nicht finden, gibt es technische Hilfen wie z. B. die Röntgenaufnahme, die die Sehfähigkeit quasi erweitert. Spätestens dann ist meist eine Ursache zu erkennen und es kann durch die fortgeschrittene Medizin und Technologie eine schnelle Lösung des Problems herbeigeführt werden, sodass die Schmerzen verschwinden. Das Wissen über die Funktionen des physischen Körpers und die Methoden zur Behandlung physischer Beschwerden werden immer umfangreicher bzw. fortgeschrittener – und auch effektiver, soweit konkrete Ursachen für ein bestimmtes Leiden erkennbar werden.

Doch wenn es um Rückenschmerzen geht, scheint selbst die fortgeschrittene Medizin der heutigen Zeit an eine Grenze zu stoßen, denn beim größten Teil der Personen, die unter Rückenschmerzen leiden, kann anscheinend keine Ursache diagnostiziert werden. Schätzungen zufolge sollen etwa 80% der Menschen in Deutschland mindestens einmal in ihrem Leben Rückenschmerzen haben. Bei 85% der Betroffenen sollen diese Schmerzen nicht diagnostizierbar sein¹ – so sind es viele Millionen von Menschen, die unter unspezifischen Rückenschmerzen leiden. Und ohne Erklärung ist es natürlich umso schwieriger, diese Schmerzen zu beseitigen oder ihnen vorzubeugen.

¹ Heiner Raspe: Rückenschmerzen, Heft 53 aus der Reihe „Gesundheitsberichterstattung des Bundes“, Herausgeber: Robert Koch Institut, Berlin 2012

Unspezifische Rückenschmerzen

In den allgemeinen Statistiken zu Rückenproblemen gibt es drei große Bereiche:

- Im ersten Bereich sind die Rückenschmerzen spezifisch, d. h. medizinisch diagnostizierbar. In diesen Fällen lässt sich eine körperliche Ursache für die Schmerzen finden.
- Die zweite, weitaus größere Gruppe der Menschen, die Rückenprobleme haben, sind von unspezifischen Schmerzen geplagt (etwa 85%). Das heißt, es lässt sich nicht diagnostizieren, wodurch die Rückenschmerzen ausgelöst werden.
- Und es gibt noch einen dritten Bereich: Menschen, die medizinisch nachweisbare Schäden, z. B. an der Wirbelsäule haben und die demzufolge Schmerzen haben müssten, aber angeben, keine Rückenschmerzen zu verspüren.

Die Häufigkeit der unspezifischen Rückenschmerzen deutet darauf hin, dass es eine andere Art von Schmerz gibt. Diese Art von Schmerz kann zwar körperlich lokalisierbar sein und fühlt sich im Endeffekt auch körperlich an, sie wird aber nicht durch körperliche Ursachen ausgelöst.

Auch der interessante dritte Bereich – Menschen, die nachweisbare körperliche Rückenprobleme haben, aber dort keine Schmerzen verspüren – weist darauf hin, dass Ursache und Wirkung hier nicht so ablaufen wie vermutet: Werden bei Menschen mit Rückenschmerzen

physische Ursachen diagnostiziert, müssen diese nicht der alleinige Auslöser der Schmerzen sein. Es muss einen Grund geben, warum so viele Menschen nachteilige physische Veränderungen am Rücken haben, aber keine Schmerzen verspüren und warum manche von ihnen zu einem gewissen Zeitpunkt plötzlich Schmerzen bekommen. Und vor allem muss es einen Grund geben, warum noch mehr Menschen, bei denen medizinisch keine Schmerzursache im Körper festzustellen ist, von Schmerzen geplagt werden.

Den meisten Menschen sind auch Schmerzen bekannt, die nicht physischer Natur, aber dennoch sehr real sind, etwa bei dem erlittenen Verlust nach einer Trennung – man spricht auch von *Trennungsschmerz* – oder nach dem Tod eines nahestehenden Menschen. Jeder kennt vermutlich auch den Schmerz, der empfunden werden kann, wenn man verbal angegriffen wird. Dann heißt es vielleicht: *Diese Äußerung hat mich verletzt. Es tut weh, das hören zu müssen.* Dies sind innerlich erlebte Schmerzen. Sie deuten darauf hin, dass Schmerz auch auf einer anderen Ebene erlebt werden kann.

Die innerlich erlebten Schmerzen machen deutlich, dass der Mensch aus mehr als Haut und Knochen besteht.

Speziell beim Rücken weist auch die Sprache auf eine Seite hin, die weniger körperlich ist. Wenn z. B. gesagt wird: *Dieser Mensch hat schwer an etwas zu tragen*, dann ist keine materielle Last gemeint, die er auf dem Rücken schleppt. Vielleicht ist es ein bestimmtes Ereignis in seinem Leben oder eine nicht gelöste Situation, die ihm Sorgen bereitet und ihn innerlich niederdrückt. Und oft kann man es einem Men-

schen auch äußerlich ansehen, wenn er an einer inneren Last – einem Konflikt oder einem Schicksalsschlag – schwer zu tragen hat. Was den Menschen im Leben belastet, kann sich dann bis in seine Körperhaltung auswirken.

Das Rückgrat – wie man die Wirbelsäule auch nennt – wird in manchen Redewendungen sehr deutlich mit einer anderen Ebene des Menschen in Verbindung gebracht. Von einem Menschen, der in einer schwierigen Situation seine innere Haltung bewahrt und bei seiner Überzeugung bleibt (selbst wenn ihm dies vielleicht einen persönlichen Nachteil bringen sollte), wird gesagt: Dieser Mensch *zeigt Rückgrat*. Auch eine besonders schwierige Lebenslage kann mit dem Rückgrat in Zusammenhang gebracht werden. Etwa wenn ein Mensch einen schweren Schicksalsschlag erlitten hat, von dem er sich nicht wieder erholt, hat die Sprache für diese Situation den Ausdruck: *Das hat ihm das Rückgrat gebrochen*.

In bestimmten Lebenssituationen drücken sich Empfindungen bei Menschen im Bereich des Rückens aus. Die Angst kann einem sprichwörtlich *im Nacken sitzen*, ein Schock kann einem *in die Glieder fahren*. Es kann sein, dass einem jemand *in den Rücken fällt*.

Auch emotional heftig geführte Gespräche und Auseinandersetzungen können durchaus für Schmerzen im Rücken verantwortlich sein. Doch so körperlich sich diese Schmerzen auch anfühlen mögen, ist in solchen Situationen nichts direkt im körperlichen Bereich zu Schaden gekommen, das Schmerzen auslösen könnte.

Eine andere Ebene von Schmerzen

Wenn es also eine andere Ebene von Schmerzen gibt, dann liegt es nahe, dass es auch eine eigene Ebene von Ursachen für diese Schmerzen gibt. Wenn die Schmerzen von dieser anderen, einer feineren Ebene des Menschen ausgehen, dann ist die Ursache dieser Beschwerden auch auf der feineren Ebene zu finden. Dies ist möglich, weil der Mensch neben dem physischen Körper auch *feinere Schichten* besitzt. Dann wird es verständlich, wenn die Suche nach einer Ursache im physischen Körper ergebnislos verläuft und rein körperliche Lösungsansätze unbefriedigend bleiben.

Ein Beispiel:

Ein Mensch, der bei der Arbeit sehr viel im Bürostuhl sitzt, bekommt Rückenschmerzen. Es wird vermutet, dass die Schmerzen daher kommen, weil er zu viel sitzt, obwohl er vorher bereits 15 Jahre in demselben oder einem ähnlichen Bürostuhl jeden Arbeitstag beschwerdefrei saß. Dann wäre die Frage eigentlich: Warum gerade jetzt? Es werden dann Stuhl und Schreibtisch verändert, um eine möglichst schonende Körperhaltung zu ermöglichen und es werden Sport und Rückengymnastik empfohlen. Aber die Rückenschmerzen bleiben trotzdem, weil die Ursache ihm gegenüber sitzt – der neue Kollege. Es könnte ein Verhaltensmuster des Kollegen sein, das unendliche Sprechen „ohne Punkt und Komma“, das Herziehen über andere, eine ständig negative Art. Der Mensch fühlt sich nach kurzer Zeit ausgelaugt, müde und gereizt und spürt: *Irgendetwas passiert*. Mehr zu diesem Thema findet sich in Kapitel 5.

Wie die Ergebnisse meiner Forschung und Praxistätigkeit zeigen, ließen sich viele Rückenprobleme leicht erklären, lösen und vermeiden, wenn Wirksamkeiten auf der feineren Ebene des Menschen einbezogen würden.

Schmerzen und Lebensqualität

Die Beeinträchtigung ihrer Lebensqualität projizieren Menschen oft auf „die Rückenschmerzen“. Wenn man dann die jeweilige Situation untersucht, stellt sich heraus, dass es nicht nur die Rückenschmerzen sind, die den Einzelnen belasten. Oft sind es auch ganz andere Beeinträchtigungen der Lebensqualität, die noch mehr in den Vordergrund treten würden, wenn die Rückenschmerzen plötzlich verschwunden wären. Über viele Jahre wurde beobachtet, dass körperliche Schmerzen stärker von Menschen empfunden werden, deren Allgemeinbefinden schlecht ist, die z. B. erschöpft, depressiv oder gestresst sind, als von denen, die sich gut fühlen. Die Auswertungen der von uns durchgeführten Rückenstudie, auf die später noch eingegangen wird (Kapitel 6), bestätigen diese Aussagen: Manche Menschen, die nachweisbare physische Rückenprobleme hatten, berichteten zwar von wenig Besserung der Schmerzlage, sagten aber gleichzeitig, dass sich ihre Lebensqualität im Sinne von Lebensenergie und positiver Stimmung stark gebessert habe. Die Rückenschmerzen seien dadurch „in den Hintergrund“ getreten und würden „nicht mehr eine so große Rolle spielen“.

Differenzierung der Schmerzen

Wenn so viele Menschen Rückenschmerzen haben und diese nicht diagnostizierbar sind, dann stellt sich die Frage: Woran kann das liegen? Können sich all diese Menschen täuschen? Sind diese Rückenschmerzen gar nicht existent?

Sobald die feineren Schichten des Menschen mit betrachtet werden, wird deutlich: Die Menschen täuschen sich nicht, die Rückenschmerzen existieren.

Die feineren Schichten des Menschen haben ebenso wie der physische Körper Empfindungen wie Schmerzen, daher können in den feineren Schichten des Menschen Schmerzen entstehen, auch Rückenschmerzen.

Bei diesen, in den feineren Schichten entstandenen Rückenschmerzen, wird eine Lösung mit physisch orientierten Methoden eher schwer bis gar nicht zu erreichen sein. Es ist daher wichtig zu differenzieren, ob der Schmerz aus der körperlichen oder aus der feineren Schmerzebene kommt.

Sobald die Ursachen für Rückenschmerzen, die physisch nicht diagnostizierbar sind, in den feineren Schichten des Menschen gesucht, gefunden und behandelt werden, ist es nicht verwunderlich, dass die Rückenschmerzen weniger werden oder vollständig abklingen.