

# Gibt es wütende Zucchini und böse Möhren?

Sie wollten schon immer wissen, warum Sie nach dem Essen manchmal unzufrieden sind und weshalb Ihnen eine Speise auf die Stimmung schlägt? Der Grund: Ihre Feinstoffkörper wurden nicht gesättigt oder gar mit fremden Gefühlen belastet. Neugierig? Wir erklären Ihnen die

## feinstoffliche Lehre von Ronald Göthert

Wer hat das nicht schon zimal erlebt? Wir verzehren mit Appetit unser Essen. Und nur wenige Minuten danach merken wir, dass das Gericht uns nicht bekommen ist. Dabei schmeckte das Essen gut und war auch nicht verdorben. Welche Gründe es auch dafür geben mag – ob die Speise zu scharf gewürzt, zu reich an Kohlehydraten oder zu eiweißhaltig war – eines ist sicher, der Magen ist irgendwie damit überfordert, die Nährstoffe richtig zu verarbeiten. Was jedoch den wenigsten Menschen bewusst ist: Nahrung kann uns auch seelisch nicht bekommen. Es gibt Nahrungsmittel, die unserer Seele richtig guttun, sie harmonisieren und friedlich stimmen. Und damit ist in diesem Fall nicht Zucker oder der Seelentröster Nummer 1, Schokolade, gemeint. Zum anderen gibt es Gerichte, die uns regelrecht verstimmen können. Davon ist der Feinstofflehrer Ronald Göthert jedenfalls überzeugt. Schon als junger Mensch beobachtete er dieses Phänomen mit wachsendem Interesse bei vielen Menschen. Er fragte sich, wieso fühlen sich manche nach dem Essen oftmals müde und wieso verändert sich ihre Stimmung nach dem Essen so



plötzlich. Wie aus dem Nichts schienen sie von starken Emotionen wie Zweifel, Zukunftsängsten, Gier oder Aggressionen überrollt oder kontrolliert zu werden. Deshalb begann er sich intensiv mit diesem Phänomen, aber auch anderen Wahrnehmungen zu beschäftigen. Mit der Zeit wurde ihm immer bewusster, dass es neben dem physischen Leib auch andere „Leiber“ und Ebenen geben muss, die eine unmittelbare Wirksamkeit auf das Leben haben.

Er begriff, dass der menschliche Körper von Feinstoffkörpern durchdrungen und umgeben ist. Wie in vielen anderen Terminologien bezeichnet auch er den ersten Feinstoffkörper, der den physischen Organismus unmittelbar umgibt, als Ätherleib. Der zweite Feinstoffkörper, der den physischen Körper in einiger Entfernung umhüllt, wird von ihm Astralleib genannt. Die Feinstoffkörper umhüllen und durchdringen den physi-

schen Körper und beeinflussen auch sein Wohlfühl. Das mag zunächst für viele abgehoben oder esoterisch klingen. Dass unser Körper nicht an seinen sichtbaren physischen Grenzen endet, spürt jedoch jeder auf ganz natürliche Weise. Wir sprechen nicht von ungefähr von der Aura eines Menschen und meinen damit seine höchstpersönliche Ausstrahlung. Ganz selbstverständlich nähern wir uns fremden Menschen nur auf eine Distanz von 50 bis 70 Zentimeter. Das ist ein unausgesprochenes Gesetz. Und wir erwarten, dass es eingehalten wird.

### Feinstoffkörper beeinflussen unser Wohlbefinden

Überschreitet jemand diese unsichtbare Linie, empfinden wir dies als Grenzverletzung und als sehr massives Eindringen in unsere ureigenste private Sphäre. Damit es den Menschen rundum gutgeht, ist Göthert überzeugt, müssen folglich auch diese Feinstoffkörper genauso wie unser physischer Körper geschützt, gehegt und gepflegt werden. Dabei spielt neben dem seelischen Erleben seiner Erfahrung und Forschungsarbeit nach auch die Ernährung im besonderen eine wichtige Rolle.

## Nahrung für unsere Seele

In seinen Seminaren und den Ausbildungen lehrt der 46-Jährige deshalb, wie sich die Ernährung auf die Feinstoffkörper auswirken kann. „Sie erhalten die Möglichkeit zu erkennen, wie sich unsere Ernährung auf die Feinstoffkörper auswirkt. Wenn sie dieses Gespür entwickeln, können sie lernen zu unterscheiden, ob die Feinstoffkörper durch die physische Nahrung genährt oder belastet und geschwächt wurden“, erklärt der Begründer der *Akademie für die Göthertsche Methode*. In Kursen wird vermittelt wie belastete Nahrung wieder förderlich für die Seele wird. „Wenn wir ein in feinstofflicher Hinsicht minderwertiges Lebensmittel essen, haben wir das Gefühl, irgendetwas stimmt hier nicht. Etwas in mir ist nach dem Essen unzufrieden, angestrengt oder ermüdet mich“, so der gebürtige Bayer. Aus diesem Grunde erfasst uns oftmals gerade nach dem Essen das Bedürfnis nach Süßem, obwohl wir physisch total gesättigt sind. „Dieses Verlangen kann eine Kompensation der Tatsache anzeigen, dass der Feinstoffkörper keine Nahrung erhalten hat“, meint Ronald Göthert. Was jedoch weitaus gravierender ist: Mit dem Essen können wir auch die feinstofflichen Belastungen einer Zucchini, Möhre oder eines Apfels aufnehmen. Dies kann dann beim Verzehr Frust, Wut, Emotionen bei uns auslösen. Aber kann eine Möhre böse oder eine Zucchini aggressiv sein? Und können diese Emotionen tatsächlich durch Verzehr auf uns

Fotos: Fotolia



übertragen werden? Das klingt unglaublich. Wie soll das möglich sein, fragt man sich nicht ganz zu Unrecht. Aber wenn wir durch den Wald

oder über eine Blumenwiese gehen, spüren wir ja auch etwas. Etwas, das uns guttut und besänftigt. Der Feinstoffberater Ronald Göthert kennt dafür den

bare Wechselbeziehung mit den Nahrungsmitteln ein. Er hegt und pflegt sie und dafür darf er sie zum Schluss essen. Außerdem können wir darauf achten,

## „Wir können selbst Einiges dafür tun, damit unsere Nahrungsmittel bekömmlicher werden und unserer Seele guttun.“

Grund: Er ist sich sicher, dass jedes Nahrungsmittel wie jedes Tier oder jeder Mensch einen Feinstoffkörper besitzt und somit feinstofflich im Austausch steht. „Feinstoffliche Belastungen können auch durch Stresssituationen wie Wettereinflüsse, Spritzmittel, durch menschliche Einflüsse wie Zeitdruck, und wirtschaftliche Zwänge entstehen“, so Göthert. Häufig werden Lebensmittel zu früh geerntet, was zur Folge hat, dass die feinstofflichen Lebenssubstanzen sich noch nicht gelöst haben. Wie man sich leicht denken kann, ist das schnell hoch gezüchtete, unreife und industriell verarbeitete Gemüse dann alles andere als positiv gestimmt.

### Aber wie stimmt man Nahrungsmittel positiv ein?

Doch wir selbst können einiges dafür tun, dass unsere Nahrungsmittel bekömmlicher werden und auch unserer Seele guttun. So können wir beispielsweise selbst Kräuter auf dem Balkon ziehen oder etwas Gemüse auf kleinem Grund anbauen. Wer selber einmal Möhren im Garten gezogen hat, weiß, dass man viel mehr Demut und Dankbarkeit für die Gaben der Natur empfindet, als wenn man sie im Supermarkt einholt. Denn er geht eine frucht-

möglichst voll ausgereiftes Gemüse und Obst aus der nahen Region von guter Qualität (evt. auf dem Biomarkt oder direkt vom Bauern) zu kaufen, das in der Regel chemisch weniger belastet und durch langen Transport nicht zusätzlich gestresst worden ist. Zum anderen können wir die Nahrungsmittel liebevoll zubereiten. Vermeiden Sie also beim Kochen Stress und Streit. Denn auch dies kann die Nahrung feinstofflich belasten. Wer sich dagegen intensiv und in Ruhe mit der Zubereitung der Speisen beschäftigt, wird vielleicht sogar mit Glück feststellen, dass er schon „angesättigt“ ist, wenn er sich an den Tisch setzt. Woran kann das liegen? Ganz einfach: Während der innigen Beschäftigung mit den Nahrungsmitteln wurden seine Feinstoffkörper genährt. Dadurch verspürt auch der Körper weniger Hunger. Ein Phänomen, das bestimmt viele gern an sich beobachten und erspüren möchten. Denn es sorgt für Wohlgefühl und macht garantiert nicht dick.

Eva van Wingerden

#### INFO

Göthertsche Methode  
Tel.:(04182) 28 85 797  
post@goethertsche-methode.de  
www.goethertsche-methode.de

#### BUCHTIPP

Ronald Göthert  
**Feinstoff Nahrungs Berater**  
GME Verlag, € 19,80

