

Lichtnahrung – Versuch einer Stellungnahme

Immo Lünzer und Astrid Schmitt-Dossou

Arbeitsgruppe „Kosmische Ernährung“ im Arbeitskreis für Ernährungsforschung, Bad Vilbel 27.3.07

Einführung:

Das Thema „*Ernährung durch Licht*“ stößt seit einiger Zeit auch in anthroposophischen Kreisen auf großes Interesse, das zeigen u. a. das Buch und die Vorträge von Michael Werner, Chemiker aus Arlesheim. Er verzehrt nach eigenen Angaben, aber glaubhaft seit Januar 2001 keine Nahrungsmittel mehr. Zusätzlich dazu stoßen die Vorträge und Publikationen von Judith von Halle (2005) auf wachsendes Interesse, die auf Grund einer Stigmatisierung dazu gezwungen wurde, keine Lebensmittel mehr zu sich zu nehmen (diesen Aspekt allerdings hinten an stellt).

Eigentlich sind wir alle überzeugt, dass wir Energie zum Essen benötigen. Trotzdem gibt es eine Reihe von Menschen, die ohne physische Nahrung auskommen und daher eine Herausforderung für die etablierte Naturwissenschaft sind.

Die cartesianisch materialistisch orientierte Naturwissenschaft sagt, dass ein Leben nur mit physischen Nahrungsmitteln möglich ist.

Beispiel: Dr. Petra Schulze-Lohmann, Ernährungswissenschaftlerin der DGE:

"Der Wissenschaft verpflichtet" – so lautet der Leitspruch der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Ein Motor braucht Treibstoff, und unser Körper braucht Nahrung, damit wir richtig funktionieren. Zu einer ausgewogenen Ernährung gehören Eiweiße, Kohlenhydrate, Fette und Zucker. Verzichtet man auf bestimmte Nährstoffe, kommt es zu Mangelerscheinungen, die ernsthafte, teilweise sogar tödliche Folgen haben können. Darüber hinaus hält uns eine gesunde Ernährung fit und hilft Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes vorzubeugen. Daher warnt die Kieler Ernährungswissenschaftlerin eindringlich davor, die Lichtnahrung auszuprobieren.

(Quelle: NDR-Schaubude-Aktuell, Fr. 20.05.05 21.15 Uhr)

Leben ohne Nahrung

In Lexika findet man unter dem Stichwort: **Asitie** [lat. "Nahrungslosigkeit"] = Medizinisch unerklärbare lange Perioden von Asitie werden im Westen von Heiligen und Stigmatisierten berichtet. Im Osten ist das Phänomen vor allem unter Yogis weit verbreitet.

In der Geschichte wurden einige Fälle bekannt, in denen spirituell orientierte Menschen ohne (oder mit ganz wenig) Nahrung auskamen, z.B.: der heilige Nikolaus von Flüe, die Mystikerin Therese Neumann (von Konnersreuth) und der stigmatisierte katholische Pater Pio und der Yogi Yogananda – aber dies sind wenige und sehr spezielle Fälle. Ebenso wie Judith von Halle (2005), die seit einer in der Passionszeit 2004 aufgetretenen Stigmatisierung, keine Nahrung mehr zu sich nehmen kann

Es gibt Berichte von Menschen, die nur (Quell-)Wasser zu sich genommen haben oder extrem geringe Nahrungsmengen zur Verfügung hatten beispielsweise auf der Flucht, in Gefangenenlagern (Holocaust, Archipel Gulag) oder im Krieg – unter medizinisch-naturwissenschaftlichen Aspekten unmöglich. Die Zahl dieser Menschen ist unbekannt. Es gibt nur wenig Forschung oder Dokumentationen darüber.

Die Lichtnahrung

Unter Lichtnahrung versteht man eine physische Nahrungslosigkeit. Die Ernährung erfolgt über „Prana“ oder Licht. Die Hinwendung dazu erfolgt über den so genannten Umstellungsprozess:

Der so genannte 21-Tage-Prozess als Anleitung zur Umstellung von der herkömmlichen Ernährung auf die Lichtnahrung tauchte im Herbst 1992 in Australien auf. Vermittelt durch ein Medium mittels *Channeling* wurde dieser Prozess vermutlich zuerst an Einzelpersonen durchgeführt und dann auf telepathischem Wege an andere Menschen weitergegeben. Die Australierin Ellen Greve alias Jasmuheen (1996/97, 1999 u. 2004) – die nach eigenen Angaben nicht zu den Ersten gehörte – stieß Anfang 1993 dazu und propagiert seitdem die Lichtnahrung. Die Beschreibung und Interpretation des 21-Tagesprozesses stammt von Charmaine Harley (die den Umstellungsprozess im Juni 1994 selbst gemacht hat).

Inzwischen sind einige hundert Menschen durch diesen Prozess gegangen, aber es ist wohl so – genaue Zahlen liegen nicht vor – dass die meisten früher oder später wieder anfangen zu essen, aus den verschiedensten Gründen (vgl. Jasmuheen u. a. 2004). Ein neueres Buch von ihr (2004) scheint diesen Trend mit dem Titel *„Sanfte Wege zur Lichtnahrung – von Prana leben und das Essen weiter genießen“* unterstützen zu wollen. So berichtet z.B. eine Leserin in DAS GOETHEANUM (33-34/05), dass sie als starke Genießerin ohne eigenes Zutun dazu gekommen ist, extrem wenig Nahrung und noch weniger Flüssigkeit (eine Mahlzeit am Tag schon mehrere Jahre) zu sich zu nehmen: *„Je weniger ich esse, desto mehr Kraft habe ich.“* Und sie ist dankbar, Mitte der 1990er Jahre Jasmuheen begegnet zu sein, da sie sich sonst Sorge um ihre Ernährung machen würde.

Der Prozess

Nach einer Vorbereitungsphase

„drei mal sieben Tage“:

1. Woche: exakt sieben Tage und Nächte nichts essen und nichts trinken.
2. Woche: Fruchtsäfte bis 20%, Wasser, trinken soviel wie gewünscht, etwa 4-5 Liter pro Tag,
3. Woche: Fruchtsäfte bis 40%, Wasser, soviel wie gewünscht.

Empfehlungen von Dr. Werner: Der Prozess sollte auf keinen Fall während Stresszeiten oder im Berufsalltag gemacht werden; das starke Ruhebedürfnis besonders in der zweiten Woche beachten. Die Praxis zeigt, dass psychische Stabilität wichtig ist, da die Sensibilität steigt.

Erfahrung von Dr. Michael Werner

Der Chemiker und Anthroposoph Michael Werner (2005) zeigt in seinem Buch sehr eindrücklich, wie er zur Lichtnahrung gekommen ist, wie er seit Anfang 2001 ohne Lebensmittel lebt und sich nur durch Licht „ernährt“. Zusammen mit dem Journalisten Thomas Stöckli demonstriert er eindrücklich diese neue Möglichkeit der Ernährung. Dabei geht es nicht nur um einen Paradigmenwechsel in der Ernährungswissenschaft, sondern auch darum, die Beschränkungen in der Natur-Wissenschaft überhaupt zu überwinden. Die Botschaft lautet im Kern: *„Es geht nicht darum, aufzuhören zu essen, sondern anzufangen anders zu denken.“* Durch die menschlich-persönlichen Schilderungen wird das naturwissenschaftlich unmögliche Phänomen weitgehend unspektakulär dargestellt. Es lässt Raum für weiterführende Gedankengänge, sowohl zu einer bejahenden als auch einer wissenschaftlich-kritischen Haltung dazu.

Zur naturwissenschaftlichen Frage wurde im Herbst 2004 ein klinisches Experiment unter wissenschaftlichen Kriterien zur Annäherung an die Lichtnahrung mit Dr. Werner in einer Klinik in Bern durchgeführt, dessen Ergebnisse noch nicht von der Asta-Blumfeldt-Stiftung veröffentlicht wurden. M. Werner beschränkt sich in seinem Buch auf einen subjektiven, aber äußerst exakten und detaillierten tagebuchartigen Bericht. Für rein naturwissenschaftlich orientierte Menschen bleiben sicherlich auch

nach Auswertung der klinischen Studie Zweifel, da die Ergebnisse in der sterilen, lebensfeindlichen und stressenden Umgebung der Intensivstation, in der die Untersuchung durchgeführt wurde, nicht eindeutig sind. Es kam zu einem leichten Gewichtsverlust, der jedoch im Alltag laut Werner (*Goetheanum News vom 03.05.05, Michaela Spaar: „Lichternahrung untersucht“*) und anderen (Jasmuheen 2004) nicht auftritt.

Er selbst sieht die Untersuchung wie folgt: Es verbleibt ein Interpretationsspielraum, ob seine Nahrungsenthaltung „nur Fasten ist oder sogar ein Beweis, dass es in der künstlichen und sterilen Umgebung des Versuchsraumes unmöglich ist sich von Lebensenergie, also von Licht, zu ernähren.“

Wie kann man sich dem Phänomen Lichtnahrung naturwissenschaftlich nähern?

Die naturwissenschaftliche Frage lautet: Ist es Scharlatanerie oder muss die Wissenschaft ein neues Kapitel aufschlagen? Dr. Werner erscheint insgesamt – so wie wir ihn im Gespräch und seinen Vorträgen erleben durften – glaubwürdig. Seine Interpretation bzw. seine Erklärungsansätze müssen allerdings noch weiter verifiziert werden. Als wesentliche Bedingung sieht er dies: *„Dass ich mich dem Gedanken öffnen kann, dass ich ernährt werden kann von Licht, vom Ätherischen, von Prana oder wie immer ich es nennen will. Das ist die Brücke, die es braucht. Dann passiert ´es´- ich erlebe es als ein Angebot der geistigen Welt. Das ist neu und eine besondere Maßnahme der geistigen Welt“*

Eine naturwissenschaftliche Erklärung für „Lichtnahrung“ scheint zur Zeit nur über Modelle der "neuen" Physik möglich zu sein, d.h. die Informationsübertragung auf subatomarer Ebene über "Strings" oder andere Schwingungsmuster, die dann wieder in "Materie" umgewandelt werden (nach den Theorien des Physikers Carlos Rubbia interpretiert. Einstein belegte bereits die Umwandlung von Materie in Energie und umgekehrt.)

Lichtnahrung und Ernährung durch die Sinne

Bezüglich der geisteswissenschaftlichen Sicht verweisen Werner/Stöckli (2005) auf Rudolf Steiner, der bereits am 18.7.1923 (GA 350) ausführte, dass es z. B. nicht darum geht, die Kartoffel aufzunehmen, sondern darum, dass sie in unserem Körper etwas anregt. Und indem wir die Kartoffel wieder aus dem Körper hinaustreiben, kommt uns aus dem Äther – nicht aus dem festen Stoff – dasjenige entgegen, was uns aufbaut. *„Was wir essen, essen wir bloß, damit wir eine Anregung haben.“* Steiner führt weiter aus, dass alle Materie und alle Stoffe durch Verdichtung letztlich aus dem Licht hervorgeht: *„Zusammengedrücktes Licht ist Ihr Herz! Sie haben Ihr Herz tatsächlich aus dem Sonnenlicht zusammengedrückt.“*

In seinem ersten Koberwitzer Vortrag „geisteswissenschaftliche Grundlagen zum Gedeihen der Landwirtschaft“ (GA 327) schildert er allerdings am 16.6.1924, wie sich die Substanzen des Körpers teils aus irdischer Materie – für das Nerven-Sinnes-System – und teils aus kosmischer Stofflichkeit – für das Stoffwechsel-Gliedmaßen-System – zusammensetzen: *„Es handelt sich nicht darum, dass ... Nahrungsstoffe von außen aufgenommen werden und dann, wie man sich doch immer mehr oder weniger vorstellt, wenn man dabei auch an allerlei Umwandlungen denkt, abgelagert werden im Organismus... . Dagegen alles, was wir an Stofflichkeit haben in der Stoffwechsel-Gliedmaßen-Organisation, was da unsere Därme, unsere Gliedmaßen, unsere Muskeln, unsere Knochen und so weiter durchsetzt, das stammt nicht von der Erde, sondern das stammt von demjenigen, was aus der Luft und aus der Wärme über der Erde aufgenommen wird. Das ist kosmische Stofflichkeit ... durch Sinne und Atmung wird die kosmische Materie aufgenommen.“* Und am 20.6.1924 ergänzt er, dass mit den Nahrungsmitteln nur der menschliche Kopf aufgebaut wird, während das Gliedmaßensystem gar nicht durch die Nahrung gebildet wird, sondern *„durch die Atmung und sogar durch die Sinnesorgane aus der ganzen Umgebung“*.

In der Anthroposophie und den Ganzheitsmedizinssystemen der TCM und des Ayurveda wird deshalb vom zweifachen Ernährungsstrom gesprochen. Beim Erwachsenen scheint der kosmische Ernährungsstrom dauerhaft zu tragen, Kritisch zu bewerten sind Hinweise, dass auch Säuglinge und Kinder von „Lichtnahrungsanhängern“ von „Licht“ ernährt werden können. Hier ist die grundsätzliche Frage zu stellen, ob dies nicht zu größeren gesundheitlichen Schäden führt und eine Inkarnation auf der Erde erschwert oder verunmöglicht und ob nicht zu sehr in die freie Entscheidung des Individuums eingegriffen wird. Es wird inzwischen in den Internetforen berichtet, dass es Kinder von Frauen gibt, die bereits vor der Schwangerschaft auf Lichtnahrung umgestellt haben. Bisher liegen noch keine Erfahrungen über die körperliche und psychische Entwicklung dieser „Licht-Kinder“ vor.

Warum Lichtnahrung?

Die Menschen, die sich für die Lichtnahrung entschieden haben, tun dies aus den unterschiedlichsten Gründen (vgl. Jasmuheen u. a. 2004). Oft sind es natürlich spirituelle Fragen und Wünsche nach größerer Veränderung oder die Hoffnung, Wege zu einer neuen Freiheit und Unabhängigkeit (vom elementarsten Trieb, dem Hunger oder auch dem Genuss durch Ernährungskultur) zu finden. Marina Ackermann schreibt in diesen Erfahrungsberichten über ihr „wertvollstes Geschenk“: *„... Es wird keinem leicht gemacht, da wir erst lernen müssen, an uns zu arbeiten, bis wir erkennen, dass Gott in uns lebt, um somit dem Licht und der Liebe, die allumfassend ist, begegnen zu können.“*

Jasmuheen selbst gibt dort zur Antwort: *„Unsere Arbeit mit pranischer Ernährung ist einfach dazu da, Menschen eine alternative Nahrungsquelle anzubieten, die automatisch einen kaum zu übersehenden persönlichen und globalen Gewinn bringt. Wir bringen Menschen nicht bei, von Licht zu leben – das ist etwas, das sie sich selbst beibringen müssen. Wir lassen sie jedoch teilhaben an unseren Untersuchungen und persönlichen Erfahrungen und laden diejenigen, deren Herz singt, wenn sie davon hören, ein, es ganz gelöst anzugehen und ihren Spaß zu haben dabei – das natürlich auf sehr disziplinierte Weise, denn der Prozess, der in unseren Studien beschrieben wird, ist etwas für Leute, die ich als Kriegernaturen bezeichnen würde.“* In ihrem Vortrag (1997) war es Jasmuheen noch sehr wichtig auf die Zeit- und Geldeinsparung durch Lichtnahrung hinzuweisen – das sollte aber nicht der eigentliche Grund sein.

Ein kritischer Punkt ist die Frage von Patienten und Ärzten, ob durch die Umstellung eine Heilung von Krankheit oder zumindest Stabilisierung möglich ist. Dies kann weder zweifelsfrei bejaht noch verneint werden. Es gibt Berichte über deutliche Besserungen, diese bleiben meist stabil; teilweise treten Beschwerden wieder nach der Wiederaufnahme von Nahrung auf. Krankheit hat vielschichtige Gründe, die nicht pauschal durch „Lichtnahrung“ rückgängig gemacht werden können.

Ist Lichtnahrung heute sinnvoll?

Es erhebt sich die Frage, ob es an der Zeit ist, sich nur noch durch Licht zu ernähren. Diese Frage kann jeder nur individuell entscheiden; dazu bietet das Buch von Werner/Stöckli – das durch weitere Erfahrungsberichte ergänzt wurde – eine sehr gute Voraussetzung. Dankenswerterweise empfehlen die Autoren auch nicht die Lichtnahrung – im Gegensatz zu ihrer Protagonistin Jasmuheen. Als wesentliches Mittel zur eigenen Entscheidungsfindung, hilft u. a. die klare Beantwortung des umfangreichen Selbstfragebogens in Jasmuheen (1997) und wenn man sich diesen genauer anschaut, stellt man fest, dass er gar nicht leicht ist, alle Fragen klar zu beantworten. M. Werner rät am Ende des Buches jenen Menschen, die den Prozess durchlaufen wollen, *„dieses Unterfangen mit allem gebotenen Ernst und in eigenverantwortlicher Selbstprüfung, aber zugleich auch locker und unbefangen anzugehen. Es geht primär nicht um Essen und Trinken, sondern um unsere Erfahrungen und unseren Umgang damit.“* Und wenn man sich nach dem 21-Tage-Prozess zu einem Wechsel zwischen zeitweiligen Essen und Nichtessen entscheiden sollte, *„so kann man anschließend freier und bewusster mit*

der Nahrung und der Ernährung umgehen und jederzeit die Verhaltensweise suchen und wählen, die in der eigenen ganz persönlichen Lebenssituation die momentan richtige und angemessene ist.“ Damit hätte man natürlich ein ganz besonderes Potenzial an Freiheit, wichtig wäre aber sicher auch, sich den luziferischen und ahrimanischen Einflüssen bewusst zu sein. (vgl. Steiner 1923/1961 und Kimpfler 2006 (siehe auch Kulturphänomene, GA 225, Vortrag vom 20.7.23 Die physische Perspektive. S. 112-120. Dornach 1961).)

Für einen geisteswissenschaftlich geschulten und im michaelischen Bewusstsein stehenden Menschen bleibt die Frage, ob die Erfahrung mit Lichtnahrung unterstützend für eine seelisch-geistige Entwicklung oder ob es ein Ablenken von einem langsamen und damit mühevolleren, Bewusstseins- und Verstandesseelen bildenden Schulungsweg ist.

Die soziale Frage im Umgang mit anderen Menschen muss jeder individuell lösen; das Nicht-Teilnehmen an den Mahlzeiten kann als ein Bruch mit dem „Abendmahl“ gesehen werden. (Michael Werner hat es sich zur Gewohnheit gemacht, auch ohne zu Essen an allen Mahlzeiten teilzunehmen). Von Rudolf Steiner selbst sind keine Tendenzen in dieser Richtung bekannt.

Die Erfahrungen der Menschen in diesem Prozess erinnern an die Erfahrungen durch Nah-Todes-Erlebnisse, beispielsweise der Begegnung mit Lichtgestalten, was bei einer Lockerung der Wesensglieder auftritt. Welchen Wesen dort begegnet wird, ist nicht geklärt.

Welche Geistesströmung ist daran interessiert, die Fähigkeit der Lichtnahrung und damit die Unabhängigkeit von irdischer Ernährung und der dazugehörigen Kulturaufgabe gerade zum jetzigen Zeitpunkt auf die Erde zu bringen?

Wie soll die Aufgabe der Landwirtschaft und Pflege der Erde zukünftig aussehen, falls immer mehr Menschen ohne Lebensmittel leben würden?

Könnte es sein, dass die Qualität vieler Lebensmittel so abgenommen hat, dass es für Einzelne schon jetzt notwendig ist, anders die notwendige Lebensqualität aufzunehmen? (vgl. Steiners Aussage am 20.6.1924 (GA 327): „*Und so kann sich heute auch schon der materialistische Landwirt, wenn er überhaupt nicht ganz dumpf dahinlebt, sondern etwas nachdenkt über die Dinge, die sich ja täglich oder wenigstens jährlich ergeben, ungefähr ausrechnen, in wie viel Jahrzehnten die Produkte so degeneriert sein werden, dass sie noch im Laufe diese Jahrhunderts (dem 20. Jh.) nicht mehr zur Nahrung der Menschen dienen können.*“

Weniger essen als Lösung?

In den Fragen aus der Zuhörerschaft, die ebenfalls in dem Buch und der CD von Werner/Stöckli dokumentiert wurden, zeigt sich, dass immer mehr Menschen daran interessiert sind, weniger oder gar nichts mehr zu essen. Da der völlige Verzicht auf Nahrung ein sehr radikaler Schritt ist, sei für einen ersten Schritt auf ein Buch verwiesen, das aufzeigt, wie man auf relativ einfache Art sein Essvolumen reduzieren und gleichzeitig mehr genießen kann (Schilling, 2001) und für den zweiten Schritt auf die Bücher von Lokar (2002) und Jasmuheen (2004).

Oder ist nicht auch die Beschäftigung mit einer bewussten und anthroposophischen Ernährungskultur ein wichtiger Schritt in eine zeitgemäße und freie Ernährungskultur?

Literatur:

Halle, Judith von: „Und wäre Er nicht auferstanden...“ – Die Christus-Stationen auf dem Weg zum geistigen Menschen, Verlag am Goetheanum, CH-Dornach 2005

- Diverse Buchbesprechungen und Diskussionsbeiträge zu diesem Thema sind in der Zeitschrift DAS GOETHEANUM erschienen (3/06) und in den dortigen „Nachrichten für Mitglieder“ (3/06, 7/06 & 13/06)

Heisterkamp, Jens: Ein Geschenk der geistigen Welt, Bericht über Michael Werners Vortrag im Schloss Freudenberg am 6.11.2004 (den auch I. Lünzer besuchte)
 Jasmuheen: Living on Light, a personal journey by Jasmuheen, 1996
 Lichtnahrung – Die Nahrungsquelle für das kommende Jahrtausend, Koha, Burgrain 1997
 Vortrag über Lichtnahrung am 19.11.1997 in Frankfurt (Vortragsnotizen von Immo Lünzer) 1997a
 Licht-Botschafter – An den Engel in uns, Koha, Burgrain 1999
 Sanfte Wege zur Lichtnahrung – von Prana leben und das Essen weiter genießen, Koha, Burgrain 2004
 Jasmuheen u.a.: Der Lichtnahrungsprozess – Erfahrungsberichte, Heyne, München 2004
 Kimpfner, Anton: Mensch werden mit den Widersachern – Unser Weg zwischen Luzifer und Ahriman, Urachhaus, Stuttgart 2006
 Lokar, Ursula: Mehr Lebensfreude durch Licht-Energie – Prana die universelle Nahrungsergänzung, Grasmück-Verlag, Altenstadt, 2002
 Schilling, Jürgen: Kau dich gesund – Schlank und vital ohne Diät, 155 S., Ratgeber Ehrenwirth, München, 4. Aufl. 2001
 Steiner, Rudolf: Drei Perspektiven der Anthroposophie – Kulturphänomene, geisteswissenschaftlich betrachtet (insbes. den Vortrag vom 20.7.1923 „Die physische Perspektive“, Dornach 1961
 Ders.: Diverse Titel aus der Gesamtausgabe (GA) Dornach
 Stöckli, Thomas Ein Mensch, der nicht mehr isst (Bericht über Dr. Werner) Z. Das Goethanum 2002 (Nr.34-35/2002)
 Werner, Michael und Thomas Stöckli: Leben durch Lichtnahrung – Der Erfahrungsbericht eines Wissenschaftlers, 168 S., AT Verlag, Baden und München, 2005
 Werner, Michael: Leben durch Lichtnahrung, Live-Vortrag mit Fragenbeantwortung, HörSignale auf CD, Kandern 2005

 - Diverse Zuschriften im Anschluss an Beiträge und Leserbriefe über die Lichternahrung in DAS GOETHEANUM 19, 27, 31-32 & 33-34/2005