

Das Phänomen „Lichtnahrung“

Im Jahr 2003 kam ich erstmals mit der Information in Berührung, dass es auf der Welt Menschen gäbe, die ganz oder weitgehend auf Nahrung verzichten. Sie würden feinstoffliche Energie nutzen, um ihren Bedarf zu decken. Im asiatischen Raum wird hierfür der Begriff Chi verwendet, im indischen Raum spricht man von Prana. Einerseits hielt ich das für unmöglich, doch andererseits regte sich bei mir aufgrund früherer, außergewöhnlicher Lebenserfahrungen ein großes Interesse, mehr darüber zu erfahren. Einfach, weil es so außergewöhnlich erschien sich im übertragenen Sinne „von der Luft und von der Liebe“ zu ernähren. Und so kam es, dass ich im Rahmen meiner Fortbildungen in der Schweiz „zufällig“ mit Menschen zusammenkam, die mir authentisch versicherten, von Lichtnahrung zu leben – teilweise seit Jahren.

Diese Begegnung ließ mir keine Ruhe und daher informierte ich mich im Internet und in Büchern über die Details dieser Ernährung. Einerseits fand ich viele kritische Beiträge, die teilweise sehr ketzerische Stimmen anschlügen und das als kompletten, lebensgefährlichen Humbug brandmarkten. Andererseits fand ich hilfreiche Informationen, auf welche Art und Weise man den Körper transformieren muss, um diese Fähigkeit zu entwickeln.

Um für mich Klarheit zu haben und weil mir ein Experiment als einzig gangbarer Weg zur Beweisführung erschien, beschloss ich im Oktober 2005 einen Selbstversuch. Ich wählte den sogenannten „21-Tage Prozess“, bei dem über einen Zeitraum von 7 Tagen nichts gegessen und getrunken wird und die anschließenden 14 Tage getrunken werden darf (auch Fruchtsäfte), aber nichts gegessen. Danach sei der Körper so umgestellt, dass er komplett auf stoffliche Nahrung verzichten kann. Da ich einige Monate frei hatte, war das die perfekte Zeit - ohne Stress und Fremdbeeinflussungen.

In den folgenden Tagen fühlte ich mich sehr schwach. So konnte ich vielleicht maximal eine Stunde am Stück spazieren gehen und empfand den Verzicht auf Trinken als sehr unangenehm. Zudem war ich sehr müde und schlief viel ohne spezielle Erinnerungen oder Empfindungen zu haben. Mir war klar, dass wissenschaftlich ein Verzicht auf Wasser nur für wenige Tage denkbar war und empfand es als große Herausforderung, diese „Grenze“ für mich mental zu durchstoßen. Geistig hatte ich eine Art „Übereinkunft“ mit meinem Körper geschlossen, dass ich das Experiment jederzeit abbrechen würde, falls es gesundheitsgefährdend wird. Durch meine „Nahtodeserfahrung“ mit 18 Jahren war mir klar, dass mein Bewusstsein den Körper verlassen kann und ich mich sozusagen als getrennt vom

Körper wahrnehmen konnte. So entstand eine Art Dialog mit dem Körper und ich erhielt die klare Botschaft, dass er mich bei diesem Experiment unterstützen würde und keine größeren Probleme zu erwarten seien. Körperliche Reaktionen in den ersten drei Tagen waren Hautprobleme und ein Gewichtsverlust von einigen Kilogramm. Es handelte sich hierbei aber gefühlt um alten Ballast, vor allem aus der Zeit meines Angestelltendaseins, welches gerade hinter mir lag. Da ich mich mehrmals am Tag wog, fiel mir am 4. Tag morgens ein Gewichtszuwachs auf. Da ich nichts trank und nichts aß, musste diese Materie über Nacht irgendwie entstanden sein. Zudem musste ich immer noch auf die Toilette und fragte mich ernsthaft, wo das Wasser herkam. Gefühlt war es geschafft – mein Körper war in der Lage eine Art Licht oder feinstoffliche Energie in Materie und körperlich nutzbare Energie umzuwandeln. Ich war begeistert, fühlte mich aber körperlich nicht sonderlich stark. Am 8.Tag begann ich mit etwas Trinken (ca. 600 ml über den Tag verteilt, auch um Stoffwechselabbauprodukte auszuleiten) und wurde dann bis zum 21. Tag immer leistungsfähiger, wobei die Haut noch etwas „rebellierte“. Aber das war wohl offensichtlich auch noch ein alter energetischer Rest aus meiner Zeit der Hautallergie als Jugendlicher. Anschließend führte ich diesen Prozess noch ca. 8 Monate fort und nahm hierbei nur minimalste Kalorienmengen in flüssiger Form zu mir. Der Verdauungstrakt blieb funktional, weil beispielsweise Darmflora und Stoffwechselabbauprodukte weiterhin ausgeschieden wurden. Die Zähne freuten sich über fehlenden Zucker und lockerten sich auch nicht.

Da ich ein Freund von Lebensqualität bin und komplette Askese eher weniger anstrebe, gönnte ich mir im Durchschnitt einen Cappuccino pro Tag. Frucht- oder Gemüsesäfte hatten keine große Anziehung. Ich fühlte mich sehr wohl, war unglaublich sportlich/mental leistungsfähig und das Gewicht pendelte in diesen Monaten etwa um +- 1000 Gramm. Häufig nahm ich nachts im Schlaf zu. Ein Beweis für einen nächtlichen Materieaufbauprozess. Alles in allem war das eine sehr außergewöhnliche Lebenserfahrung, die ich aber aufgrund der gesellschaftlichen Herausforderungen (Freunde, Essenseinladungen etc.) dann langsam beendete. In unserem Kulturkreis ist Geselligkeit sehr stark mit Essen verknüpft und ich wollte einen Trend in Richtung „Außenseiter“ nicht weiter verstärken. Zudem fühlten sich zahlreiche Menschen in meiner Anwesenheit beim Essen irritiert und bekamen ein schlechtes Gewissen – ein möglicher Hinweis auf deren eigene Probleme mit einem gesunden Essverhalten. Für mich sind große Teile der Gesellschaft nicht im Einklang mit der Nahrungsaufnahme, was sich im ständigen Kommen und Gehen diverser Fitness- und Diätkonzepte exemplarisch zeigt. Hinzu kommen tatsächliche Essstörungen vieler junger Menschen, die aber mehr emotionale als körperliche Gründe als wahren Hintergrund haben.

Seit dieser Zeit gab es aber auch schon mehrfach Zeiträume, in denen ich über Wochen wieder weitestgehend zu Lichtnahrung übergegangen bin. Meinem Körper bekommt das offensichtlich gut und ich kann spüren, wenn er mal wieder eine Zeitlang stofflichen Nahrungsverzicht üben möchte. Auffällig ist auch, dass mein Flüssigkeitsbedarf seit damals weit unterhalb der Empfehlungen der Medizinwissenschaft liegt. Mein Körpergefühl ist so gut ausgeprägt, dass ich mir erlauben kann nur dann zu trinken, wenn ich Durst verspüre. Von sportlichen Höchstleistungen und Hitze mal abgesehen dürfte die für mich ausreichende Menge etwa bei einem Drittel der medizinischen Empfehlung liegen. Ein Aspekt, der hier mit reinspielt ist sicherlich auch mein tief verinnerlichtes Wissen, dass die potentielle Angst vor „Verhungern“ oder „Verdursten“ durch diesen Prozess vollkommen aufgelöst und transformiert wurde. Es ist eine Bereicherung der Lebensqualität im Alltag, wenn ich beispielsweise fernab von Hütten in den Bergen vollkommen stressfrei unterwegs bin und stundenlang kein Bedürfnis zum Trinken habe.

Die Frage nach dem wissenschaftlichen Beweis für die Möglichkeit der Lichtnahrung scheint immer noch offen. Es gab einige Menschen, wie Michael Werner, die das Phänomen Lichtnahrung möglicherweise ausreichend bewiesen haben - natürlich nicht für Skeptiker. Bekannter scheint Terese Neumann von Konnersreuth gewesen zu sein. Sie soll sich über viele Jahre täglich nur von einer Hostie (Kommunion) ernährt haben. Zumindest für die katholische Kirche scheinen die Beweise so ausreichend zu sein, dass sie den Prozess ihrer Seligsprechung in 2005 eingeleitet hat. Auch in Indien wird über Gurus berichtet, die sich von Prana ernähren und keine Nahrung zu sich nehmen. Laut Aussagen von einigen spirituellen Lehrern soll sich das Energiefeld und die Frequenz der Erde in den letzten Jahren so verändert haben, dass es immer leichter wird weitgehend auf Nahrung zu verzichten.

Ich kann die Authentizität derartiger Berichte nicht beweisen. Der ultimative Beweis für ein so außergewöhnliches Phänomen kann letztlich nur die eigene Lebenserfahrung sein. In meinem Fall hatte ich das „Glück“, dass es funktionierte. Natürlich könnte ein Kritiker nun einwenden, dass ich ja schließlich Kalorien zu mir genommen habe und dies wie ein Fastenprozess gewesen sei. Doch rund 9 Monate mit maximal 500 Kilokalorien pro Tag bei gleichbleibendem Gewicht dürfte auf beeindruckende Körperprozesse hindeuten, die nach meiner Kenntnis wissenschaftlich noch nicht erforscht wurden und die von großen Teilen der Bevölkerung als unmöglich angesehen werden. Mediziner würden bei

meinem Gewicht von ca. 90 Kg eher von einem täglichen Bedarf von ungefähr 3.500 Kcal ausgehen, bei Sportausübung eher mehr.

Mein Anliegen ist es aufzuzeigen, dass zum Thema Körperenergie offensichtlich vieles noch nicht verstanden wurde und das ein starrer Skeptizismus mit Polarisierung selten zur Weiterentwicklung der Menschheit beigetragen hat. „Geistig offen zu sein“, aber nicht naiv alles zu glauben, ist meine Lebenseinstellung. Die Beweise kamen dann meist von selbst, nachdem ich mich für ein Umdenken geöffnet hatte.

Ich weiß nicht und kann es nicht erklären, wie mein Körper das mit der Lichtnahrungsumstellung bewerkstelligen konnte, musste mich aber erfreulicherweise auch nicht in entsprechende Details einmischen. Offensichtlich kann mein Körper alle lebensnotwendigen Stoffe, inklusive Spurenelemente und Vitamine selbst herstellen.

Die hier geschilderte persönliche Erfahrung soll nicht dazu dienen, Leser zur Nachahmung aufzufordern. Diese Art der Ernährung wird von medizinischer Seite stark angegriffen, ja regelrecht als Todesgefahr angeprangert. Und ich habe großes Verständnis für die Sichtweise, dass es nicht funktionieren kann und durchaus Gefahren für den Körper bestehen können. Viele Menschen haben Angst, dass der Lichtnahrungsprozess ihre Gesundheit beeinträchtigt. Dies ist berechtigt, denn die Wertschätzung des eigenen Körpers ist äußerst wichtig und Ausdruck eines liebevollen Bewusstseins. Daher sollte man nichts tun, was den Körper – bezogen auf die eigene Weltsicht – schädigen könnte. Lichtnahrung ist sicher nur für diejenigen umsetzbar, der sich der Möglichkeit des Funktionierens schon geöffnet hat. Hier können dann Menschen hilfreich sein, die ihrerseits persönliche Erfahrungen mit Lichtnahrung haben. Aus heutiger Sicht werden nur wenige Menschen diesen Weg einschlagen und noch weniger werden dies über längere Zeit anstreben. Sicherlich darf das auch nicht erzwungen werden und die Wertschätzung des Körpers muss an vorderster Stelle stehen. Einen Lichtnahrungsprozess aus „Ego-Gründen“ zu machen, um anderen etwas zu beweisen, wird nicht funktionieren. Bei schweren Erkrankungen oder Schwäche wäre es im Regelfall gesundheitsgefährdend und nicht zielführend.

Darüber hinaus habe ich oft darüber nachgedacht, ob ein Funktionieren der Lichtnahrung die Hungersnot und die vielen Todesfälle durch Nahrungsmangel – vor allem bei Kindern in Afrika – verringern könnte. Doch vermutlich ist es wesentlich leichter, aus der Position der Stärke (Nahrungsmittelüberfluss) bewusst auf Nahrung zu verzichten, als in einem Gebiet der Hungersnot und Todesfällen. Außerdem setzt der

Lichtnahrungsprozess eine gewisse spirituelle Reife und Bewusstheit voraus, die meist vor dem 21. Lebensjahr nicht ausreichend ist. Der vollständige Nahrungsverzicht funktioniert nicht, wenn die körperlichen oder emotionalen Belastungen des Einzelnen zu groß sind, wie es z.B. bei der Hungersnot in Afrika der Fall zu sein scheint.

Viele stellten mir in den letzten Jahren die Frage, ob einem die Lichtnahrung spirituell weiterbringen würde. Doch das kann jeder nur für sich selbst beantworten. Man erweitert sein Bewusstsein, wird aber nicht plötzlich ein anderer Mensch. In meinem Fall sind die Aspekte „Vertrauen in das Christusbewusstsein“ und in „Das Wunder des Lebens“ sowie das Thema „Existenzängste“ am stärksten verändert worden. Therapeutisch hat mir diese energetische „Meisterschaft“ bezüglich des Essens bei der Behandlung von Essstörungen bei Patienten geholfen, die aus meiner Sicht zu den mit am schwersten zu therapierenden Erkrankungen gehören.

Falls Sie sich jetzt fragen, was Sie mit diesen Informationen anfangen sollen oder ob sie es wirklich glauben können, ein Vorschlag:

Ich bin kein Freund von Schwarz/Weiß Denken, sondern liebe das „sowohl als auch“. Warum sollte man nicht einfach weniger essen und damit schon weniger Ressourcen verbrauchen? Für mich ist heute absolut klar, dass sich jedes Lebewesen von feinstofflicher Energie (Chi/Prana) ernährt und die stoffliche Nahrungsaufnahme eine Ergänzung hierzu ist. Je nach Bewusstseinsentwicklung und in Abhängigkeit von energieraubenden Themen wie Ängsten, Stress oder Fremdbeeinflussungen kann auf die stoffliche Nahrung dann immer mehr verzichtet werden.

Der Weg zu einer bewussteren Ernährung beginnt für viele einfach mit der Reduzierung von tierischer Kost, geht dann weiter in Richtung vegetarisch oder vegan und manche Menschen verspüren dann den Wunsch zu immer weniger Essen. Dies wäre dann ein sanfter Weg in Richtung Lichtnahrung. Gänzlich auf Nahrung zu verzichten ist aber nicht unbedingt notwendig und nicht für jeden sinnvoll. Denn gemeinsames Essen hat gesellschaftlich einen hohen Wert und die liebevolle Zubereitung von Speisen ist eine Kunst für sich, die sich durchaus zu kultivieren lohnt. Vernünftiger wäre es im allgemeinen, ab und zu Fastentage einzulegen, um dem Magen-/Darmsystem etwas Erholung zu gönnen. Dies dürfte aus Evolutionssicht (Jäger und Sammler) auch früher häufig ganz normal gewesen sein.

Darüber hinaus wäre es sicherlich zu befürworten, wenn wir auf die Qualität und die Wertschätzung der Nahrung stärker achten und gleichzeitig die Menge reduzieren. Ich handhabe das heute so, dass ich

manchmal über Wochen nichts esse und andererseits mich dann wieder an Speisen erfreue, hier aber soweit möglich bewusst auf ihre Qualität achte.

Ich habe Lichtnahrung nie als Fastenprozess angesehen, sondern als eine Erweiterung meiner Möglichkeiten mittels alternativer Energieaufnahme: Alles zu essen oder auch nichts Stoffliches zu sich zu nehmen. Hierbei achte ich zwanglos auf das Wohlbefinden des Körpers und lebe bewusst im Einklang. In der westlichen Welt essen viele Menschen schlicht zu viel. Hieraus entstehen zahlreiche Wohlstandskrankheiten, die leicht vermeidbar wären.

Diese Sicht würde wohl vielfach die Unterstützung der Mediziner finden, die ihren Patienten oft bereits mehrfach entsprechende Empfehlungen gegeben haben. Meist mangelt es nicht an einem sinnvollen Konzept, sondern an der mangelnden Bereitschaft zur Veränderung seitens des betroffenen Patienten. Dies ist eine Form von Abhängigkeit und Unfreiheit, die ein immer bewusster lebender Mensch sicher früher oder später durchbrechen möchte.

Im Sinne der Nachhaltigkeit und der Wertschätzung des Planeten sollte ein moderaterer Konsum von Nahrungsmitteln befürwortet werden. Die industrielle, gewinnmaximierende Massenproduktion hat heutzutage leider weltweit Auswüchse geschaffen, deren Folgen die Menschheit früher oder später spüren wird. Ich neige gerne zu der Auffassung, dass die Qualität eines Lebensmittels von dem Maß an Liebe abhängig ist, das in den Erzeugungsprozess eingeflossen ist. Die Entwicklungen der letzten Jahrzehnte in der Land- und Viehwirtschaft dürfte dieses „Liebesmaß“ im Durchschnitt eher reduziert als gesteigert haben. Hinzu kommen toxische Belastungen beispielweise im Trinkwasser, bei denen die individuell aufgenommen Flüssigkeitsmengen pro Tag letztlich einen kumulierten Unterschied machen. Nach Paracelus: „Dosis sola venenum facit“ - „Allein die Dosis macht das Gift“.

Wenn dann noch Saatgut so verändert wird, dass es mittels einer genetischen Todesprogrammierung nur einmal keimfähig ist (damit der Hersteller jedes Jahr neues Saatgut verkaufen kann) oder giftiger gemacht wird, um Fressfeinde (zählt der Mensch auch dazu?) abzuwehren, dann wird es bedenklich. So gibt es beispielsweise bereits wissenschaftliche Stimmen, welche die Glutenunverträglichkeit einiger Menschen nicht auf das Gluten, sondern auf die Gifte eines mittlerweile stark genmanipulierten Weizens zurückführen, der immer resistenter gegen Schädlinge gemacht wurde. Vermutlich sind aufgrund geschickter PR-Strategien multinationaler Konzerne hier bislang nur die wenigsten Dinge bekannt geworden und

Forschung gibt es weitgehend nur in den Bereichen, wo sich Geld verdienen lässt. Doch hier kommen wir aus meiner Sicht in den Bereich, wo aktives Handeln des Einzelnen wirklich gefragt ist. Nicht im Sinne von Kampf, sondern im Sinne eines aktiven Sich-Wegbewegens. Nein zu sagen zu derartigen Praktiken und Produkten und über das Konsumverhalten gezielt Hersteller zu bevorzugen, die für ökologisches, regionales und ethisches Handeln einstehen. Diese meist kleineren Firmen brauchen Hilfe, um nicht in den Sog eines rein gewinnmaximierten Handelns hinein gezogen zu werden. Man wird im Alltag nicht immer das Beste erreichen können, aber kann bewusst eine Tendenz in die richtige Richtung unterstützen. Viele Verbraucher zusammen sind über ihr Einkaufsverhalten sehr mächtig und könnten hier viel verändern. Unterstützung könnten auch Hersteller von gentechnikfreiem, biologischem Saatgut benötigen, da es starke Bestrebungen zu geben scheint, sie mit gesetzlichen Mitteln immer mehr in die Enge zu treiben. Und es bietet sich womöglich auch an, bei entsprechenden Ressourcen privat selbst Gemüse und Obst anzubauen. Es gibt jemandem eine gewisse Souveränität und Unabhängigkeit. So ist zudem die Herkunft kontrolliert und man verbindet sich durch die Pflege auch geistig liebevoll mit den Pflanzen, die uns Nahrung zur Verfügung stellen. Dieser feinstoffliche, energetische Bereich ist wichtig und es ist auch hier so: „Du erntest, was Du säht“. Völlig unbewusst und ohne Achtsamkeit Lebensmittel zu konsumieren ist der Gesundheit auf Dauer nicht förderlich. Ich bin mir sicher, dass dies zukünftig immer deutlicher offen sichtbar werden wird und wir kennen vermutlich alle Menschen, bei denen die Auswirkungen eines sehr unbewussten Essensumgangs deutlich zu sehen sind.

Es liegt mir vollkommen fern, Ängste zu schüren oder Panik zu verbreiten. Mit einem liebevollen (Körper-)Bewusstsein und einem wertschätzenden Umgang mit Lebensmitteln werden die meisten Giftstoffe vermutlich auch keinen dauerhaften Schaden hinterlassen. Schließlich hält der Körper auch extremen Umweltbelastungen stand und erneuert sich ständig im Rahmen seiner Möglichkeiten. Dennoch dürfte die Reduzierung von Nahrung auch in Bezug auf diese Aspekte sehr sinnvoll sein, wenn man lange gesund und fit bleiben möchte. Es gibt bei Krebs, Nahrungsmittelallergien und vielen chronischen Erkrankungen eine große Wahrscheinlichkeit, dass diese durch Umweltbelastungen zumindest gefördert, wenn nicht im Einzelfall sogar ausgelöst werden. Und es ist immer besser und leichter zu handeln, bevor das „Kind in den Brunnen gefallen ist“. Persönlich habe ich schon vor langer Zeit die Erfahrung gemacht, dass nachhaltig produzierte und selbst liebevoll zubereitete Speisen wesentlich nahrhafter waren, als industrielle Fertignahrung. Ich benötigte erheblich geringere Mengen an Nahrung, um mich satt zu fühlen. In Summe sogar günstiger, obwohl ökologisch produzierte

Produkte meist teurer sind. Der vielfach herangezogene Kaloriengehalt ist kein Maß, um die Werthaltigkeit eines Lebensmittels beurteilen zu können.

***Beginne mit dem Notwendigen, dann dem Möglichen
und plötzlich wirst du das Unmögliche tun***

Franz von Assisi