

Außergewöhnliche Phänomene

Cedric Engelbrecht

Entstanden im Rahmen der Waldorf-Abschluss-Arbeit 2012

Rudolf-Steiner-Schule, München-Schwabing

Inhaltsverzeichnis

1. Vorwort

2. Feuerlauf

- 2.1 Was ist der Feuerlauf?
- 2.2 Erfahrungsbericht aus dem Feuerlaufseminar
- 2.3 Vier Wege, über glühende Kohlen zu laufen
- 2.4 Zur Geschichte und Verbreitung des Feuerlaufens
- 2.5 Warum laufen Menschen über das Feuer?
- 2.6 Was kann ein Feuerlaufseminar bewirken?
- 2.7 Erklärungsversuche
 - 2.7.1 Wissenschaftliche Sichtweise
 - 2.7.2 Wissenschaft contra Esoterik

3. Ernährung durch Lichtnahrung

- 3.1 Was ist Lichtnahrung?
- 3.2 Der 21-Tage-Prozess
- 3.3 Interviews
 - 3.3.1 Interview mit Leila M.
 - 3.3.2 Interview mit Marco G.
 - 3.3.3 Interview mit Stefan N.
 - 3.3.4 Interview mit Dirk Schröder
- 3.4 Was bezweckt und bewirkt Lichtnahrung?
- 3.5 Zur Geschichte der Lichtnahrung
- 3.6 Erklärungsversuche
 - 3.6.1 Spirituelle Meinungen
 - 3.6.2 Meinung der Wissenschaft und Schulmedizin
 - 3.6.3 Todesfälle
 - 3.6.4 Versuche, das Phänomen zu beweisen

4. Persönliche Stellungnahme

5. Danksagung

6. Quellenangabe

Vorwort

Das Ziel meiner Waldorf-Abschluss-Arbeit ist, mich ein Jahr lang kritisch mit dem Thema 'Außergewöhnliche Phänomene' auseinanderzusetzen und durch Erfahrung und Recherche Erkenntnisse zu erlangen, um mir eine eigene Meinung dazu bilden zu können. Dabei entschied ich mich speziell für zwei Schwerpunkte: den Feuerlauf und die Lichtnahrung.

Es ist ein menschliches Verlangen, alles Unerklärliche zu ergründen. Da ich mir nicht vorstellen oder erklären konnte, wie es möglich ist, über heiße Kohlen zu gehen, ohne sich dabei zu verbrennen, oder ohne feste Nahrung zu überleben, faszinierte mich das Thema auf Anhieb. Ich wollte einen Einblick in etwas für mich vollkommen Neues und Unbekanntes bekommen, das ich in Bezug auf den Feuerlauf selber ausprobieren und erleben konnte. Bezüglich der Lichtnahrung, die für mich als Selbstversuch nicht in Frage kam, konnte ich Gespräche und Interviews mit praktizierenden Personen führen.

Der Feuerlauf



Was ist der Feuerlauf?

Unter einem Feuerlauf versteht man die Kunst, barfuß über einen Teppich aus glühenden Holzkohlestücken, die bis zu 450 °C heiß sind, zu laufen, ohne sich dabei zu verbrennen.

Erfahrungsbericht aus dem Feuerlaufseminar

Um mir ein richtiges Bild des Feuerlaufes zu machen, wollte ich ihn natürlich auch einmal selbst ausprobieren. Mit der Hilfe unserer Nachbarn, die sich für spirituelle Dinge interessieren, und ein bisschen Internetrecherche fand sich dann schnell die richtige Adresse. Kurz entschlossen meldete ich mich über die Internetseite der Wildnisschule Chiemgau im Frühling 2012 für ein Feuerlaufseminar an.

In der Woche vor dem Feuerlauf und vor allem in den beiden Tagen zuvor war ich ziemlich aufgereggt und nervös. Zwar hatte ich im Internet die mögliche physikalische Erklärung gefunden, dass der Feuerlauf deshalb möglich sei, weil Holzkohle keine gute Wärmeleitfähigkeit besitzt, die Asche eine schützende Isolierschicht bildet und man, durch das schnelle Gehen, nur einen kurzen Kontakt zu der Glut herstellt. Somit war ich etwas beruhigt, jedoch machte ich mir noch Gedanken wegen einer offenen Wunde am Fuß, die ich mir durch einen eingetretenen Kronkorken zugezogen hatte.

Das Seminar sollte in einem zu einem Seminarraum umgebauten Haus auf dem Land, in Dorfen stattfinden. Auf der einstündigen Hinfahrt mit meiner Mutter nahmen wir zwei junge Leute mit, die auch am Feuerlauf teilnehmen wollten. Man konnte sich austauschen und über das Bevorstehende sprechen, was mich ein bisschen beruhigte, da die Beiden genauso gespannt und aufgereggt waren wie ich. Als wir dann gegen 9:30 Uhr ankamen, warteten vor dem Haus auf der Veranda schon ein paar Teilnehmer, die sich alle freundlich vorstellten. Ein wenig später kam auch Dirk Schröder, der Seminarleiter, hinzu, der noch ein paar Teilnehmer vom Zug abgeholt hatte. Er war mir auf Anhieb sympathisch und machte einen kompetenten Eindruck.

Er forderte uns auf, aus einer Kammer Trommeln und Bodenkissen zu nehmen und uns damit im Seminarraum im Kreis hinzusetzen. Als die Letzten eingetroffen waren, konnte jeder wie er wollte einen Rhythmus schlagen, welcher sich dann bald zu einem gemeinsamen Takt entwickelte. Danach kam die Vorstellung mit Hilfe eines sogenannten Sprechsteins, der einmal die Runde machte. Jeder sagte, wer er ist und aus welchem Grund er an dem Seminar teilnehmen will. Manche waren gekommen, weil sie einen Neuanfang planten, eine Lebensumstellung durchmachten oder mit etwas abgeschlossen hatten. Andere wollten es einfach nur ausprobieren und waren neugierig, da ihnen ein Freund den Feuerlauf empfohlen oder davon geschwärmt hatte. Ich bekam den Eindruck, dass alle sehr sympathisch und die meisten spirituell eingestellt und naturverbunden waren. Daraufhin sollten wir uns einen Halbedelstein aussuchen, in den wir, wenn wir wollten, während des Tages Energie und unsere Gedanken speichern konnten. Dieser

wurde dann erst mal durch Rauch aus schamanischen Kräutern gereinigt.

Um Vertrauen zu einander aufzubauen, suchte sich jeder einen Partner, dem er die Augen verbinden und den er dann, zu beruhigender Musik, führen sollte, ohne ihn irgendwo anstoßen zu lassen. Die Übung verlief sehr gut, und alle hatten großen Spaß. Mit einem anderen Partner besprach man dann seinen Wunschzettel, wobei es darum ging herauszufinden, wie man sich sein Leben in Bereichen wie Arbeit, Familie, Freizeit, Liebe, Freundschaft und Lebensführung vorstellt, um sich seiner Wünsche und Ziele bewusst zu werden. Im Anschluss daran bemalten und beschrieben wir einen Stein nach Vorstellung unseres Wunschzettels, damit wir auch etwas zum Mitnehmen und Aufheben hatten.

Nach weiterem Trommeln und indianischem Gesang wurden wir über die Macht der Sprache und der Gedanken unterrichtet. Dirk zeigte uns einen Bericht über ein Experiment mit Reis, der mit Wasser gekocht und dann in zwei verschiedene Gläser aufgeteilt worden war. Das eine Glas war Monate lang mit Liebe und positiven Worten besprochen worden, das andere war beschimpft und verschmäht worden. Bei Beiden hatte der Reis natürlich zu schimmeln angefangen, jedoch war er in dem mit Liebe behandelten Glas eher weiß geblieben und hatte sich bei dem mit Hass verachteten schwarz gefärbt. In einem weiteren Bericht zeigte uns Dirk, wie der Japaner Masaru Emoto, welcher sich schon seit Anfang der 1990er Jahre mit Wasser beschäftigt, die Macht der Gedanken in Form von Kristallbildern bewiesen hat. An einem Tag hatten 500 Hado-Lehrer an dasselbe Leitungswasser, das sich in einem Behälter befand, die Gefühle Liebe und Energie geschickt, woraufhin sich eine deutliche Veränderung des Wasserzustandes zeigte: Ein überaus schöner Kristall hatte sich gebildet. Anhand dieser Experimente erklärte uns Dirk, dass Wasser Gefühle speichern und negative und positive Energien aufnehmen kann, und dass wir somit, da wir ja zu 65% aus Wasser bestehen, höchst gefühls- und sprachempfindlich sind. Wir sollten uns daher mehr Gedanken darüber machen, wie wir miteinander umgehen und sprechen. Anschließend sprach jeder mit einem neuen Partner darüber, was einen selbst glücklich macht, und jeder erstellte eine Mindmap darüber.

Nach dem Mittagessen, bei dem jeder etwas zu einem Buffet mitgebracht hatte und das folglich sehr variantenreich und gut war, gingen wir hinaus. Wir machten uns daran, das Holz für den Scheiterhaufen zusammenzutragen und ihn zu errichten. Dabei wurde jeder Scheit einzeln genommen, mit einem Wunsch versehen und dazugestellt.

Bevor wir den nun mit Wünschen versehenen Haufen in Brand steckten, gingen wir wieder hinein. Wir machten weitere Vertrauensübungen und sangen noch ein paar indianische Lieder, um die Gruppengemeinschaft weiter zu stärken. Außerdem gab uns Dirk eine bildliche Darstellung von unserer Persönlichkeit, wie sie von Verhaltensregeln beeinflusst und eingeschränkt wird, in-

dem er einen großen Kristall mit lauter Etiketten beklebte, bis man nichts mehr von ihm sah. Wir sollten nun, um eine bessere Selbsterkenntnis über uns zu erlangen, wieder mit einem Partner besprechen und aufschreiben, wie wir uns unseren eigenen Kristall (Stärken und gute Eigenschaften) vorstellen und was unsere Wunden und schlechten Etiketten sind. Um das Negative hinter uns zu lassen, wurde der Zettel mit ihnen später in Feuer verbrannt. Außerdem sollten wir versuchen, die Persönlichkeit des Anderen zu erkennen, indem wir ihm in die Augen schauen.

Endlich war es soweit: Der Scheiterhaufen wurde angezündet. Die Stichflammen waren gut drei Meter hoch. Während wir darauf warteten, dass der Haufen niederbrannte, sprach



jeder mit einem anderen Teilnehmer seine Ängste. Nachdem wir einen Pfeil aus Holz mit einer Metallspitze bekommen hatten, auf den wir unsere Ängste schreiben sollten, dachte ich, wir würden ihn dann auch im Feuer verbrennen. Doch eine Übung zur Überwindung der Angst sollten noch kommen. Dirk machte sie uns vor. Er nahm den Pfeil und legte ihn sich mit der Spitze an

seine Halsgrube, das andere Ende legte er in eine kleine Mulde einer Plexiglasscheibe, die jemand halten musste, sodass der Pfeil zwischen Hals und Scheibe eingeklemmt war. Daraufhin forderte er uns auf, ihn laut mit „Puma“ anzufeuern, da der Puma ein Raubtier sei und er sich wie ein Puma auf die Gazelle stürzen wollte. Er atmete dreimal tief ein und aus, während er flügel-schlagartige Bewegungen mit den Armen machte. Plötzlich bewegte er sich mit einem Ruck nach vorne, und der Pfeil zersplitterte. Nun konnte jeder für sich entscheiden, ob er diese Übung durchführen wollte. Ich entschloss mich dafür, da ich ja das ganze Seminar mitmachen wollte. Als ich dann an der Reihe war, rutschte mir das Herz in die Hose, und meine Knie wurden weich. Mich nach vorne zu stürzen, obwohl mir eine Spitze am Hals liegt, die mich leicht durchbohren könnte, fand ich äußerst schwierig. Als ich mich dann überwand und den Pfeil zerbrach verspürte ich eine riesige Erleichterung.



Durch den Adrenalinschub, den ich so bekommen hatte, war die Überwindung zum Lauf über die heißen Kohlen praktisch hinfällig und der Feuerlauf an sich für mich gar nicht mehr so spektakulär. Ich hatte volles Vertrauen, dass es funktionieren würde. Dirk erklärte uns, dass es wichtig sei mit einem Ziel über das Feuer zu gehen. Außerdem war auch hier der freie Entschluss hervorgehoben. Als die Scheite heruntergebrannt waren und nur noch Kohlen glimmten, breitete Dirk den Glutteppich mit einem Rechen aus, sodass seine Länge etwa 5 Meter maß.



Zu Rasseln und Gesang ging ich dann insgesamt viermal über den Glutteppich. Beim ersten Mal setzte ich mir ein Ziel und ging darüber. Es bitzelte leicht an beiden Füßen, und ich spürte die Unebenheiten der Kohle. Beim zweiten Mal spürte ich ein leichtes Stechen an dem Fuß, wo meine Wunde war, und ich dachte, ich habe mich verbrannt. Es war jedoch schon so dunkel geworden, dass ich nicht mehr nachschauen konnte. Ich überredete mich ein weiteres Mal, über die Glut zu gehen, da ich noch ein Foto haben wollte. Dieses Mal dachte ich mir, ich schaue mal was passiert, wenn ich mir kein Ziel setze und einfach so darübergehe. Insgesamt tat ich mir mental schwerer. Ich spürte auch ein Stechen, aber diesmal an beiden Füßen. Das vierte Mal ging ich dann mit jemanden zusammen drüber. Es war mittlerweile draußen so kalt geworden, dass ich meine Füße gar nicht mehr fühlte. Nach dem Feuerlauf empfand ich Zufriedenheit und innere Ruhe, die mich überkamen, da ich mein Ziel für diesen Tag geschafft und den Feuerlauf bestanden hatte. Jedoch spürte ich keine Glücksgefühle, wie das bei Anderen der Fall war.



Als wir nach drinnen gingen, wollte ich nachschauen, wie es meinen Füßen geht, doch sie waren durch die Holzkohle so schwarz geworden, dass ich nichts sehen konnte. Wir setzten uns noch mal im Kreis in den Seminarraum, und jeder äußerte seine Gefühle und bedankte sich sehr herzlich. Dirk sagte uns, dass wir uns nicht zu wundern brauchen, wenn die Füße in der Nacht anfangen zu bitzeln und wenn sich rote Striemen bilden, da das die Energie des Feuers sei, die sich nun in unseren Füßen befand.

Dieser Effekt setzte bei mir dann auch später während der Heimfahrt ein, war aber am nächsten Tag wieder verschwunden. Ich hatte eine leichte, kleine Brandblase an dem Fuß ohne Wunde, in der Mitte der Fußsohle, die nicht durch eine Hornhautschicht geschützt ist, bekommen.

Als nicht esoterisch eingestellter und denkender Mensch kann ich das Fazit ziehen, dass trotz möglicher physikalischer Erklärung (nur einen kurzen Kontakt zur Glut und Holz als schlechter Wärmeleiter) eine spirituelle Erklärung existiert, nämlich die, dass man durch Gedankenkraft, einem starken Willen und einem Ziel, Energie aufbauen und somit Vieles erreichen kann.

Alles in allem fand ich das Seminar höchst spannend und beeindruckend. Ich habe viel über mich selbst erfahren und unglaubliche Eindrücke gesammelt. Ich kann jedem weiterempfehlen, es mal selbst auszuprobieren.

Vier Wege, über glühende Kohlen zu laufen

Es gibt vier verschiedene Techniken, den Weg über das Feuer unverletzt zu meistern. Je nach Seminar und Leiter wird eine der folgenden Methoden in der Vorbereitung vermittelt, eingeübt und danach angewandt.

Imagination

Bei der Imagination spielt die Vorstellungskraft eine große Rolle. Der Feuerläufer versucht, während er eigentlich über glühend heiße Kohlen geht, sich innerlich auf das Bild zu konzentrieren, über feuchtes Moos, Gras oder Anderes zu laufen. Das kann man sich so vorstellen, dass wenn man seine Gedanken auf eine bestimmte Vorstellung lenkt, man keinen Schmerz verspürt, da die Wahrnehmung abgelenkt wird und somit nicht registriert, dass man sich eigentlich einer Gefahr aussetzt.

Präsent sein

Eine andere Vorgehensweise, die auch bei meinem Feuerlauf angewendet wurde, ist das genaue Gegenteil der Imagination, denn der Feuerläufer ist sich absolut im Klaren, über das Feuer zu laufen, jedoch stört es ihn nicht. Er sucht den bewussten Weg über die Kohlen, indem er sich einen Grund und ein Ziel setzt, für das er über das Feuer geht. Währenddessen ist er absolut ausgeglichen und spürt sogar die Konturen der glühenden Kohlen.

Fixierung

Bei der dritten Methode, anders als bei der Vorstellung auf eine bestimmte Sache, aber auch anders wie bei der bewussten Wahrnehmung, versucht der Läufer, einen Punkt auf der anderen Seite des Feuers zu fixieren und sein gesamtes emotionales Potential darauf zu lenken, die andere Seite unbeschadet zu erreichen. Dabei vergisst er völlig die Tatsache, dass er über glühende Kohlen läuft.

Ergebenheit

Eine vierte Art, die sich auch in der bewussten Durchführung widerspiegelt, bezieht sich auf den festen Glauben an eine bestimmte Sache. Manche unterstützen dabei ihre Religion und der Glaube an Gott, andere vertrauen auf das, was sie als Ideale verinnerlichen. Ist ihr Glaube groß und stark genug, so laufen sie unbeschadet über die glühenden Kohlen.

Zur Geschichte und Verbreitung des Feuerlaufens

Die Feuer-Anbetung existiert schon seit Menschengedenken. Schon in der Frühzeit galt Feuer als Verbindung zwischen dem Göttlichem und dem Menschlichem und spielte daher in vielen Kulturen und Religionen eine bedeutende Rolle als Symbol für Erleuchtung, Lebenskraft, Willen und Reinheit.

Der Feuerlauf wird folglich seit vielen tausend Jahren in fast allen Gebieten der Welt durchgeführt und hat auch eine kulturelle, religiöse, rituelle und traditionelle Bedeutung. Vermutlich ist der Feuerlauf-Kult weit mehr als 10.000 Jahre alt. Die Menschen der verschiedensten Kulturkreise und Konfessionen der Welt müssen irgendwann in sich die Kraft gespürt haben, mit bloßen Füßen über einen Glutteppich zu laufen. Sie müssen erkannt haben, dass sich durch eine Feuerlauf-Zeremonie ungeahnte Energien aktivieren und freisetzen lassen. In Teilen der indischen, afrikanischen, wie auch in buddhistischen Kulturen und bei bestimmten Naturvölkern gab und gibt es den Feuerlauf als Ritual der Erneuerung und Heilung seit alters her. Auch im orthodoxen Christentum ist der Feuerlauf schon seit langem bekannt.

Erstmals dokumentiert wurde eine Zeremonie des Feuerlaufs vor circa 4.000 Jahren in **Indien**. Er war damals den "heiligen Männern" vorbehalten, und so bereiteten sich zwei brahmanische Yogis einen 14 Meter langen Glutteppich und gingen darüber.

Auch in der **Antike** wurde der Feuerlauf in Südosteuropa praktiziert. Im fünften Jahrhundert vor Christus bezeichnet der griechische Dichter Sophokles ihn in seinem 'Antigone'-Drama als eine Art Gottesurteil. Auch Euripides berichtet wenig später von Dionysos-Priesterinnen, die über glühende Kohlen tanzten, und der griechische Historiker Strabon beschreibt einen Feuerlauf zu Ehren der Artemis, der griechischen Göttin der Jagd. Er erwähnt in seiner 'Geografia', XII, 2,7 eine Zeremonie, die in Castabala in Cappadocia durchgeführt wurde. Eine Priesterin, die dem Kult von Artemide Perasia geweiht war, lief barfuß über einen Glutteppich ohne sich dabei zu verletzen.

Außerdem schreibt Strabon über eine Zeremonie, die in der klassischen Welt am meisten zitiert wurde: Jene der Hirpi Sorani, der Mitglieder einer ortsansässigen Familie in den Bergen von Soratte im faliskischen Gebiet, nicht weit von Rom. „Am Fuße des Berges ist die Stadt von Fero-

nia, gleichnamig mit einer eingeborenen Gottheit, die sehr verehrt wird von den Bewohnern dieser Region. Ihr Heiligtum ist nahe der Stadt, und dort wird ein seltsames Ritual ausgeübt. Die Gläubigen – besessen von der Göttin – laufen auf nackten Füßen über ein langes Stück Straße, das mit glühenden Kohle und Asche bedeckt ist, ohne sich dabei zu verbrennen.“ (Geografia, V, 2,9).

Die **Wikinger** liefen durch das Feuer, um Kraft zu sammeln, sich Mut zu machen und sich für den bevorstehenden Kampf zu stärken (Teamgeist zu bilden).

In der **keltischen Naturreligion** praktizierte man Gabhar Teine, ein keltisches Feueritual, um sich dadurch zu reinigen und zu verwandeln (“Gabhar” bedeutet soviel wie “Reinigung” oder “Verwandlung” durch die Kraft des Feuers = “Teine”).

Die **christliche Kirche** hatte das Feuerlaufen ursprünglich verboten, zumindest dem gemeinen Volk war es untersagt. Nur wenigen Heiligen war erlaubt, übers Feuer zu gehen, wie zum Beispiel dem Mönch Franz von Paola, der über glühende Hufeisen lief.

In Ausnahme-Fällen wurde im **Mittelalter** das „Gottesurteil“ bei der Rechtsfindung in Anspruch genommen. Meistens waren es Frauen, die dabei über heiße brennende Pflugscharen laufen mussten. Hatten sie die Prozedur unversehrt überstanden, galt dies als Zeichen Gottes, und ihnen wurde ein reines Herz zuerkannt: Gott hatte ihnen geholfen!

Am Kaisersarg im Bamberger Dom ist die Feuerprobe der Heiligen Kunigunde abgebildet. Die Kaiserin musste vor einer großen Volksmenge mit nackten Füßen über glühende Pflugscharen schreiten, weil ihr Mann, Heinrich II., ihre eheliche Treue bezweifelt hatte. Sie überlebte und war nicht einmal verletzt. Kaiserpaar und Volk sangen daraufhin gemeinsam: „Großer Gott, wir loben dich.“ Kunigunde galt seitdem als keusch und wurde später heilig gesprochen. Das Gottesurteil als Rechtsprozedur des Mittelalters war eine Symbiose germanisch-heidnischer und jüdisch-christlicher Traditionen.

So wie bei anderen Kulturen und Religionen spielt der Feuerlauf auch im **Buddhismus** eine wesentliche Rolle. Beispielsweise laufen die **tibetischen Mönche** regelmäßig 108mal übers Feuer, um die 108 Leiden, durch die ein Mensch im Leben gehen muss, zu transformieren. In China zeigen die **Shaolin-Mönche** unerklärliche Meisterstücke, bei denen weder Hitze noch Kälte, Luftmangel, Fasten, Gift, Liegen auf Nagelbrettern, Körperdurchdringungen mit Nadeln oder Gehen über glühende Kohlen, aufgestellte scharfe Messerklingen oder Glasscherben irgend-

welche Schäden verursachen. Und in Japan gibt es die **Shintopriester**, die, gefolgt von Gläubigen, als religiöses Ritual ein Feuerbett überqueren. Im Buddhismus hat der Feuerlauf jedoch nicht die Bedeutung, sich oder jemand Anderem etwas zu beweisen! Es handelt sich dabei eher um einen Reinigungsprozess als auch einer engeren Verbindung zum Glauben.

In **Nordamerika** betrieben die **Apachen und Cherokees** einen Kult mit Feuerlauf oder dem Sprung durch lodernde Flammen. Außerdem gab es Indianerstämme, bei denen die Medizinmänner vor wichtigen Entscheidungen sich Kraft im Feuerlauf holten.

Auch in **Afrika** finden sich Hinweise auf diese Praxis. Die **Bewohner der Kalahari-Wüste** nützen den Feuerlauf schon seit Beginn ihrer Stammesgeschichte für diverse Heilzereien. Angeblich sollen Krieger und Medizinmänner durch Vorführen eines Feuerlaufes ihren Patienten ihre heilenden Kräfte demonstrieren.

Die **Kahunas** (hawaiianisch "Hüter der Geheimnisse"), die Priester und Shamanen auf **Hawaii** sollen es – nach dem amerikanischen Sprachforscher Max Freedom Long, der während der 20er Jahre versuchte, die Naturreligion der Ureinwohner zu erforschen – geschafft haben, unverletzt über glühende Lava zu schreiten, die immerhin 800° bis 1.200° Celsius heiß ist. Natürlich nicht über schnell fließende, flüssige Magma, sondern über bereits erstarrende Ströme, die auch das Gewicht eines Menschen tragen können. Außerdem berichtet Long in seinem Buch 'The Secret Science Behind Miracles' (1948) von Dr. Brigham, der in South Kona auf Big Island unverletzt mit drei Kahunas barfuss durch flüssige Lava lief.

Zur Feuer-Verehrung schreiten die „heiligen Männer“ auf den **Fidschi-Inseln** unverletzt über glühende Steine, die sie vorher einen ganzen Tag im Feuer erhitzt haben, wobei traditionell sogenannte Feuerpriester den Lauf leiten.

In zwei Regionen **Europas** werden auch heute noch regelmäßig (traditionelle) Feuerläufe durchgeführt. Die Region 'Castilla y Leon', im **nördlichen Spanien**, zelebriert jedes Jahr am 23. Juni die Sommersonnenwende durch einen Feuerlauf. Der sogenannte „paso del fuego“ findet alljährlich in der Nacht des Hl. Johannes statt. Durch das Verbrennen von etwa 2 Tonnen Eichenholz entsteht ein Holzkohlebett von etwa 6 m Länge und 15 bis 20 cm Höhe.

In **Griechenland und Bulgarien** laufen die Anastenarides, eine Art christlicher Laienbruderschaft, zu Ehren ihrer Schutzpatronen über glühende Kohlen. Sie huldigen dem ersten christ-

lichen Kaiser, dem Heiligen Konstantin, und seiner Mutter Helena, da der Kaiser, der im vierten Jahrhundert herrschte, den ursprünglich heidnischen Kult duldete. Noch heute wird der Feuerlauf am 21. und 23. Mai, an den Namenstagen der Beiden, durchgeführt.

Dieses Ritual, das jedes Jahr auch im Aghia Eleni im griechischen Mazedonien stattfindet, ist von dem amerikanischen Anthropologen Loring Danforth (DANFORTH L. 1989) beschrieben worden. Er hat die religiösen wie auch die therapeutischen Aspekte untersucht. Diese ethnologische und ethnografische Studie zeigt eine Art des Feuerlaufens, die sich in den letzten Jahren in den USA nach und nach ausgebreitet hat und dort eine der vielen Formen der Selbstverwirklichung ist, in denen sich die sogenannte **New Age Bewegung** ausdrückt.

Wenn man der Beschreibung des amerikanischen Anthropologen folgt, scheint es sich um Kurse zu handeln, die den in verschiedenen europäischen Ländern angebotenen sehr ähnlich sind. Der Aktivste und Bekannteste in diesem Bereich ist vermutlich der Deutsche Kurt Schweighardt, ein Naturmediziner, der in USA in die Praxis des Feuerlaufes eingeweiht wurde. Er hat ein, auch ins Italienische übersetztes Buch herausgegeben (Schweighardt K. 1987 (1986)). In Italien bereitete er den Journalisten Mino Damato auf einen Feuerlauf vor, den dieser dann in einem italienischen Film im staatlichen Fernsehen live absolvierte.

In unserer **westlichen Gesellschaft** war der Feuerlauf lange Zeit in Vergessenheit geraten. Peggy Dylan wirkte mit, den Feuerlauf in unsere Welt zu bringen, indem sie 1984 die Feuerlaufschule SUNDOR in den USA gründete. In Amerika ist das Feuerlaufen also seit den 80er Jahren als „Empowerment Seminar“ wieder entdeckt worden. Alleine in den Vereinigten Staaten haben sich bis heute schon weit mehr als 150.000 Menschen der Herausforderung gestellt, um ihr wahres Potential zu entdecken. Verglichen mit der Intensität von Feuerlaufzeremonien anderer Kulturen ist unsere Form weitaus sanfter, jedoch sind tiefe Heilung, Inspiration und lebensverändernde Wirkung, die man erlangen kann, wirklich bemerkenswert, obwohl wir in unserer Kultur wenig bis gar keine geschichtlichen Hintergründe ekstatischer Praktiken haben, auf denen wir aufbauen könnten.

Auch heute noch ist Indien, im Gegensatz zur westlichen Welt, als ein sehr spirituelles Land bekannt, da seine Menschen tief in vielen religiösen und spirituelle Traditionen und Handlungen verwurzelt sind. Auch der Feuerlauf hat dort eine große Tradition und wird noch von vielen Menschen praktiziert.

Warum laufen Menschen über das Feuer?

Es gibt viele verschiedene Gründe an einem Feuerlauf teilzunehmen, und tatsächlich beteiligen sich Menschen jeden Alters, mit den verschiedensten Hintergründen und aus allen Gesellschaftsschichten daran.

Viele Teilnehmer stehen vor einer wichtigen Lebensaufgabe, für die sie Kraft gewinnen wollen. Andere sehen den Lauf über das Feuer als Herausforderung, um ihr Selbstbewusstsein zu stärken, Ängste und Zweifel hinter sich zu lassen, ihre mentalen Grenzen zu erweitern, alte Gewohnheiten und Glaubenssätze abzulegen und wieder ihrer inneren Stärke zu vertrauen. Manche sind auch nur neugierig und wollen den Feuerlauf einfach mal ausprobieren, um neue Erfahrungen zu sammeln und Neues zu erleben.

Was kann ein Feuerlaufseminar bewirken?

Wer den Feuerlauf bewältigt, ja schon wer sich darauf vorbereitet, sammelt Erfahrungen, die ihm später niemand mehr nehmen kann. Auch wenn man nach der Vorbereitung "nur" Zuschauer bleibt, weil man sich entscheidet, den Glutteppich nicht zu überqueren, wirkt sich der Vorgang nachhaltig auf das Leben aus.

Der Feuerlauf ermöglicht, sich selbst besser kennenzulernen, weil man während des Ablaufes viel über sich selbst erfährt und somit eine bessere Selbsterkenntnis erlangt. Das Seminar gibt einem die Chance, noch nicht erahnte Stärken zu entdecken und sich seiner Wünsche, Ziele und Träume bewusst zu werden. Außerdem versucht der Teilnehmer alte, unerwünschte Verhaltensweisen und Einschränkungen abzulegen und sich negativer Eigenschaften zu entledigen. Er arbeitet mit seinen Ängsten und Blockaden, versucht sie zu lösen, abzubauen und durch Selbstvertrauen zu überwinden. Die Gruppe wird durch Vertrauensübungen und Teamgeist gefördert um in der Gemeinschaft das Selbstbewusstsein zu stärken. Durch diese Erfahrungen bekommt man unter anderem die Fähigkeit, weniger Angst vor Neuem oder Unbekanntem zu haben.

Erklärungsversuche

Wissenschaftliche Sichtweise

Der Feuerlauf galt von alters her als außergewöhnliches Phänomen, das die Wissenschaftler natürlich nicht ungerührt ließ. Sie befassten sich seit den 30er Jahren des 20. Jahrhunderts damit und versuchten den Mythos wissenschaftlich zu erklären. Zwei englische Wissenschaftler der University of London, Council for Psychical Research liefen 1935 mit dem Inder Kuda Bux über einen etwa 4 m langen, 427° C heißen Glutteppich. Zwei Jahre später wurde ein Feuerlauf vor der Universität durchgeführt, bei dem der englische Wissenschaftler Reginald Adcock unter anderem mit dem Moslem Ahmed Hussain über das Feuer ging. Dabei ließen sich weder bei Kuda Bux, noch Reginald Adcock und Ahmed Hussain irgendwelche Verbrennungen feststellen. Nur bei wenigen Mitläufern zeigten sich im schlimmsten Fall kleine Blasen. Die Universität kam nach diesen Untersuchungen zu dem Schluss, dass der Feuerlauf nicht mit religiösem Glauben, mentalen Gaben, oder übernatürlichen Kräften zu tun habe.

Heutzutage vertritt die Wissenschaft die Meinung, dass sich der Feuerlauf mit Hilfe folgender physikalischer Erkenntnisse erklären lasse: Die beiden wichtigsten Faktoren sind, dass Holz und Kohle schlechte **Wärmeleiter** sind und eine geringe **Wärmekapazität** haben. Zudem ist die Kohle mit einer Ascheschicht bedeckt, welche die Hitze reduziert und als Wärmeisolator dient.

Der Fuß berührt das Kohlebett bei jedem Schritt nur sehr kurze **Zeit**, normalerweise weniger als eine halbe Sekunde lang. Dieser kurze Zeitraum reicht nicht aus, um die Fußsohlen bis zur Verbrennung zu erhitzen. Dabei ist es wichtig, mit der ganzen Fußfläche aufzutreten, weil sich so am besten das **Gewicht** verteilt. Die unebene Oberfläche der Holzkohle bietet nur eine kleine **Kontaktfläche**, die wiederum die Wärmeübertragung verlangsamt.

Die Hornhautschicht an den Füßen fungiert als **Wärmeschutz**, ist aber nicht unbedingt notwendig, um den Feuerlauf unversehrt zu bewältigen. Der Blutkreislauf gewährleistet den **Abtransport der Wärme** von den Fußsohlen.

Die **Sauerstoffzufuhr** der Kohlen wird durch den Fuß blockiert, was die Verbrennung der Kohle kurzfristig unterbricht. Außerdem bringt der **Wärme-Austausch** durch die Berührung des Fußes mit der Glut die Temperatur der Kohle unter den Flammpunkt, so dass ihre Verbrennung auch nach Ende des Kontaktes nicht sofort wieder einsetzt.

Wissenschaft contra Spiritualität

Während die Wissenschaft physikalische Erklärungen sucht und findet, sind die meisten Esoteriker davon überzeugt, dass geistige Kräfte die Voraussetzung dafür sind, einen Feuerlauf zu bestehen.

Der Aussage der Wissenschaft, das Holz habe eine schlechte **Wärmeleitfähigkeit**, halten die Esoteriker entgegen, dass die Kuhunas auf Hawaii über Lavaströme mit 1000° bis 1200° C und die Ureinwohner der Fidschi-Inseln über heiße Steine laufen, ohne sich dabei zu verbrennen. Da sowohl Lava als auch erhitzte Steine die Wärme stark leiten, dürfte der Lauf ohne sich dabei zu verletzen, laut der Meinung der Wissenschaft nicht möglich sein, geschweige denn funktionieren.

Wissenschaftler und Skeptiker behaupten, dass der Feuerlauf ganz ohne **mentale und physische Vorbereitung möglich** und der **geistig mentale Zustand** während des Laufes unwichtig sei. Spirituell Orientierte hingegen raten strengstens davon ab, den Prozess ohne jegliche Vorbereitung durchzuführen und sprechen der Wirkung des Geistes und der seelischen Kräften eine große Bedeutung zu.

Man kann sich beim Feuerlauf durchaus heftige **Verbrennungen** zuziehen. Dabei sind kleine Brandblasen, aber auch schwerere Verbrennungen bis zum 3. Grad möglich. Die Esoteriker sind der Auffassung, dass die Verletzungen von schlechter mentaler Vorbereitung herrühren. Die Wissenschaft allerdings ist der Ansicht, dass die Blessuren aus den physikalischen Gründen, der manchmal noch zu heißen Kohle, dem zu langen Kontakt mit der Glut (er sollte pro Schritt nicht länger als circa 0,6 Sekunden dauern) und Anderem kommen.

Die Skeptiker sehen die Feuerlauf-Seminare als Bauernfängerei und Abzocke und die Aussagen der Feuerlauf-Trainer als Humbug, da man ja ebenso gut einen Feuerlauf zu Hause durchführen könnte, ohne 100 bis 200 € auf den Tisch zu blättern. Dem ist entgegenzusetzen, dass auch Seminarleiter Kosten haben, die sich aus Anmieten der Räumlichkeiten und des Feuerplatzes, Kauf von Utensilien und Holz und weiteren Nebenkosten zusammensetzen. Außerdem ist die Erfahrung während eines Seminars sicherlich nicht mit einem herkömmlichen Feuerlauf zu Hause zu vergleichen.

Ernährung durch Lichtnahrung



Was ist Lichtnahrung?

Lichtnahrung, auch „Breatharianismus“ oder „Liquidarismus“ genannt, ist nach Vorstellung ihrer Anhänger ein Weg, sich zu ernähren, bei dem man ganz ohne physische, feste und im Extremfall sogar ohne flüssige Nahrung auskommt. Dabei ist der Begriff Lichtnahrung irreführend, da es sich bei ihr weder um die Aufnahme von Sonnenlicht, noch des Lichts aus einer Glühlampe handelt, sondern um eine „feinstoffliche Ernährungsform“ einer allgegenwärtigen universellen Lebenskraft, auch Prana, Qi, Ki, Chi, kosmische Energie oder Äther genannt.

Der 21-Tage-Prozess

Der 21-Tage-Prozess, der von Jasmuheen in ihrem Buch *'Lichtnahrung – Die Nahrungsquelle für das neue Jahrtausend'* beschrieben und vorgeschlagen wird, dient der Umstellung von der normalen Ernährung zur Lichtnahrung. Binnen drei Wochen sollen sich Körper, Geist und Seele vollkommen auf die Aufnahme von Prana, der universellen Lebensenergie, umgestellt haben, wobei der Prozess in drei wesentliche Abschnitte von je 7 Tagen unterteilt ist.

Er ist in völliger Ruhe und Abgeschlossenheit vom Alltag durchzuführen. Während der gesamten drei Wochen wird keine feste Nahrung und in der ersten nicht einmal flüssige zu sich genommen. Das gilt wissenschaftlich als undenkbar, da der Mensch ja aus medizinischer Sicht nach drei Tagen dehydriert (austrocknet). Jasmuheen beschreibt, dass es wichtig sei, in guter Verfassung und während des Prozesses bei ernsthaften gesundheitlichen Bedenken jederzeit bereit zu sein, den Prozess abubrechen, da man ihn auch zu einem späteren Zeitpunkt wieder anfangen könne. Außerdem empfiehlt sie, einen Vertrauensarzt einzuweihen, und von einer Begleitperson mit entsprechender Erfahrung rät sie nicht ab.

Eine physische Vorbereitung ist nicht unbedingt notwendig, jedoch sagen viele Praktizierende, dass sie sich zuvor bewusst von Nahrung entfernt haben, indem sie zum Beispiel auf vegetarische oder sogar auf vegane Ernährung umgestellt haben.

Während der **ersten Woche** wird weder gegessen noch getrunken. Der Adept soll sich ruhig verhalten, also wenig bewegen, da er sehr schwach werden wird. Diese Phase scheint geeignet, in sich zu gehen und zu meditieren. In ihr und auch noch in den Tagen danach können mangelbedingte Symptome, wie Schlaflosigkeit, Kopf- und Muskelschmerzen, Übelkeit und anderes auftreten. Außerdem ist es der Abschnitt während des Prozesses, in dem man am meisten Gewicht verliert.

Dabei ist die Woche noch einmal in einzelne Abschnitte unterteilt:

Die ersten drei Tage gelten als Zeit der Entgiftung, wobei Viele vor allem den dritten als sehr schwierig empfinden, da man eigentlich – wie aus medizinischer Perspektive bekannt – nach drei Tagen ohne Wasser dehydriert. Bei Vielen breitet sich Angst aus, da sie mit dem Gedanken kämpfen, zu sterben.

In der Nacht vom dritten auf den vierten Tag sollte in der Regel der "Umbau" stattfinden. Jasmuheen beschreibt diesen Prozess so, dass der spirituelle Körper den physischen verlässt und

wartet, bis dieser so weit vorbereitet ist, dass er „in seiner ganzen Großartigkeit wieder einziehen“ kann. Anzeichen für den Vorgang des Umbaus (Neuorientierungsprozesses), sollen sich in Form von ätherischer (kosmischer) Temperatur äußern, bei der einem sehr heiß wird.

Am vierten Tag sind die meisten Leute froh und erleichtert, noch am Leben zu sein. Möglicherweise fühlen sie sich leer, da die Gefühle und mit ihnen die Liebe mit dem spirituellen Körper gegangen sein sollen.

In der Zeit vom vierten bis zum siebten Tag soll ein „ätherischer Tropf“ im Rückenbereich in die Nähe der Nieren implantiert werden. Dazu wird vorgeschlagen, drei längere Zeiträume von etwa zwei Stunden am Tag ganz in Ruhe und in Stille zu bleiben.

Am siebten Tag ist es soweit: Man darf wieder etwas trinken. Den Zeitpunkt kann man mit seiner geistigen Führung ausmachen. Tees und verdünnte Säfte mit einem Fruchtgehalt von 25% sind erlaubt. Dabei sollte man allerdings darauf achten, die Flüssigkeit nur langsam zu sich zu nehmen, da der Körper sieben Tage nichts bekommen hat.

In der **zweiten Woche**, der Woche der Genesung und Heilung, stehen vor allem viel Schlaf und Ruhe auf dem Zeitplan, da man sich auskurieren soll. Die Reaktionen auf die sogenannten „ätherischen Operationen oder chirurgischen Eingriffe“ können dabei sehr unterschiedlich sein. Das Trinken ist wieder erlaubt, wobei 1,5 bis 2 Liter am Tag empfohlen werden, jedoch sollte Essen nun nicht mehr ein Teil der Realität sein. Darüber hinaus nimmt der Körper langsam wieder an Gewicht zu.

Die **dritte Woche** gilt als Woche der Initiation und Integration. Die „höheren Energien der nächsten Bewusstseinsstufe“ des Lichtnahrungsanwärters – entweder "sein Höheres Selbst oder seine ICH BIN-Präsenz", beginnen in den leeren Körper einzudringen. Nachdem der Heilungsprozess zu Ende gegangen ist, kommen die körperlichen Stärken langsam wieder zurück, man wird wieder stabiler und kräftiger, und die Ruhepausen sollten kürzer werden. Jedoch kann sich der Körper immer noch kalt anfühlen. Säfte mit 40% Fruchtgehalt sind nun erlaubt.

Nach Vollendung des Prozesses kann man sich entweder wieder dem Essen widmen oder weiter von Prana ernähren. Die Entscheidung hängt sehr stark davon ab, wie tief man den neuen Glaubenssatz „nicht mehr essen zu müssen“, in sich verankert hat und wie sehr man gewillt ist, ihn aufrecht zu erhalten.

Interviews

Beim Recherchieren stellten sich mir natürlich viele weitere Fragen zum Umstellungsprozess und zur Lichtnahrung im Allgemeinen, denen es hieß auf den Grund zu gehen. Durch Freunde und Nachbarn auf dem Land ergab sich die Chance, Lela M. und Marco G. im März 2012 kennenzulernen, die gerade dabei waren, den 21-Tage-Prozess im Chiemgau durchzuführen und sich für ein Interview bereit erklärten. Begleitet wurden sie von Stefan N., der den Prozess schon vor längerer Zeit absolviert hat und ebenfalls Antworten auf meine Fragen parat hatte. Außerdem stellte sich mir Dirk Schröder, der mein Leiter für das Feuerlauf-Seminar war und sich seit Januar 2007 von Lichtnahrung ernährt, im September 2012 zur Verfügung, mir einige Fragen zu beantworten.

Interview zum Lichtnahrungsprozess mit Lela M. am 21. Tag ihres Prozesses

Wie bist Du auf das Thema Lichtnahrung gekommen?

Ich habe vor einigen Jahren den Film 'Am Anfang war das Licht' gesehen. Ich bin im Kino gesessen, hab den Film angeschaut, und während ich den Film anschaute, habe ich schon gemerkt, dass er mich angesteckt hat. Es hat in mir angefangen zu brennen, und ich habe die Energie einfach gespürt und habe gewusst, dass es magisch ist. Es hat mich wirklich angesteckt und dann auch das ganze Jahr über nicht mehr losgelassen. Es wurde immer intensiver, und irgendwann habe ich gemerkt, dass ich es ja auch mal ausprobieren kann. Jetzt ist es dann Zeit.

Das, was mich am meisten motiviert hat, war ein inneres Feuer. Ich habe gemerkt, dass es in mir brennt und immer stärker wird. Ich konnte mich nicht mehr dagegen wehren, es hat mich einfach hingezogen. Nicht nur die Faszination davon, sondern auch die eigenen Grenzen zu erweitern.

Ich wusste, dass es funktionieren würde, da ich schon so viele Erfahrungsberichte gelesen und Menschen getroffen habe, die den Prozess selber schon gemacht haben, und mich vorher schon viel damit befasst habe. Es war ein inneres Wissen, ein Gefühl, das mir auch die innere Sicherheit gegeben hat.

War es das erste Mal, dass Du Dich mit diesem Thema auseinandergesetzt hast?

Ja, ich habe zwar schon zuvor davon gehört. Ich habe mal vor einigen Jahren die Autobiografie eines Yogis gelesen, von Paramahansa Yogananda (indischer Yogi). Er schreibt in seinem Buch auch von Giri Bala und Theresa Neumann, also von Menschen, die auch von Licht leben, die nichts mehr essen und nichts mehr trinken – da habe ich es das erste Mal gehört, aber da war es für mich einfach noch sehr weit weg. Ich hatte das Gefühl, das ist für Yogis, für spirituelle Meister, aber nichts für normal Sterbliche. Das war für mich eher so ein Phänomen und ich habe mich nicht weiter damit beschäftigt. Ich habe dann erst, wie ich mir den Film angeschaut habe, gehört, dass es Menschen gibt, wie dich und mich, die es einfach so machen.

Wie hast Du Dich dann auf den Prozess vorbereitet, als Du schon wusstest, dass Du ihn realisieren willst?

Also, für mich war der Feuerlauf eine Vorbereitung, da ich, nachdem ich davon gehört hatte, durch Verwandte auf den Dirk gekommen bin. Meine Mutter kennt ihn schon länger, und sie hat mir erzählt, dass er das Feuerlaufseminar leitet. Und vom Stephan hatte sie mir auch schon erzählt. Ich habe dann den Dirk getroffen und ihm erzählt, dass ich, bei der Vorstellung von Feuerlauf und Lichtnahrung, es mir schwieriger vorstelle, barfuß über heiße Kohlen zu laufen, als eine Woche lang nichts mehr zu essen und zu trinken. Er meinte, dass ich den Feuerlauf doch einfach mal machen sollte, da es ja eine ganz gute Vorbereitung sei. Ich bin dann übers Feuer gelaufen, was mich in meinem Vorhaben schon noch mal sehr gestärkt hat. Das war dann die intensivste Vorbereitung auf den Lichtnahrungsprozess.

Ich weiß nicht, ob es eine bewusste Vorbereitung war, aber aus irgendeinem Grund habe ich im Frühling aufgehört, Fleisch zu essen. Es kam ganz von alleine. Ich konnte es einfach nicht mehr essen, es ging nicht mehr runter, ich weiß nicht warum. Es war nicht wegen der Lichtnahrung, ich hatte einfach nicht mehr das Bedürfnis, Fleisch zu essen. Ab Sommer hab ich mich dann fast vegan ernährt.

In der Zeit, als ich schon wusste, dass ich hier sein würde, habe ich mir vorher überlegt, ob ich noch etwas Spezielles machen sollte. Irgendwie eine Reinigung oder so etwas, da ich von Anderen gehört habe, dass sie vorher eine Leber- oder Nierenreinigung gemacht haben. Das hat es dann aber nicht gebraucht.

Was hattest Du bei dem Prozess in den ersten 7 Tagen für Empfindungen?

Es ist so, dass die ersten 7 Tage nochmal unterteilt werden. Die ersten 3 Tage, dann Tag 4 bis 7. Die ersten drei Tage waren sehr spürbar, ich empfand sie eigentlich als leicht. Die ersten 2 Tage waren überhaupt kein Problem, und am dritten Tag hab ich bemerkt, dass ein bisschen Angst in mir aufkam, mit der ich mich beschäftigte. Die Schulmedizin sagt: „Nach drei Tagen stirbt der Mensch“. Wenn dann der dritte Tag vorbei ist, also in der Nacht vom dritten auf den vierten, wenn dann der spirituelle Teil den Körper verlässt, heißt es, man kann darum bitten, es bewusst mitzuerleben. Ich hab erst mal nichts gemerkt. Ich bin ein paar mal in der Nacht aufgewacht, spürte aber keine Veränderung.

Was passiert, wenn der spirituelle Anteil den Körper verlässt?

Dazu kann ich Dir nicht so viel sagen. Ehrlich gesagt, steht das so in der Anleitung, und darauf habe ich mich dann verlassen. Aber etwas war doch deutlich spürbar. Es ist wirklich ein Teil des Wesens, das den Körper verlässt. Ich hab es erst fast nicht bemerkt, aber am Morgen bin ich im Bad gewesen, habe mein Gesicht gewaschen, trockne mir das Gesicht ab und schau in den Spiegel. Ich hab einen Schock bekommen. Ich dachte, der Tod schaut mich an. In dem Moment war mir klar, dass mich irgendwas verlassen hat, dass irgendwas fehlt, das zur Lebendigkeit gehört.

Der vierte Tag war dann leichter. Vom vierten bis zum siebten Tag gibt es drei mal sogenannte OPs, wo man dann wirklich still im Bett liegt, oder wo dann eben auch diese Veränderungen im Körper passieren. Dadurch bin ich viel im Bett gelegen und habe am sechsten und siebten Tag kaum noch was machen können. Ich hatte das Gefühl, wirklich ausgezehrt zu sein. Ich konnte nicht mehr sitzen, nicht mehr stehen. Die Kraft wäre schon dagewesen, aber ich habe dann immer Schwindelanfälle bekommen, und mir ist übel geworden. Ich spürte Hitze im Kopf, und mein Gleichgewichtssinn hat nicht mehr so richtig funktioniert. Ich bin auf allen Vieren zur Toilette gekrochen, was ich noch gerade so geschafft habe. Ansonsten war wirklich Liegen angesagt. Außerdem hatte ich auch Gliederschmerzen: Ziehen in den Muskeln, im Rücken und ganz viel und stark auch im Nierenbereich. Aber es war nie so, dass ich gedacht habe, dass ich es nicht mehr aushalten kann. Ich hab wirklich gespürt, dass etwas im Körper arbeitet und dass er sich reinigt. Ich habe trockene Haut bekommen, wobei es speziell an den Gelenken und im Gesicht geschuppt hat.

Ist das darauf zurückzuführen, dass man weniger Feuchtigkeit im Körper hat?

Es ist einfach eine Entgiftung vom Körper denke ich, der verschiedene Wege sucht, das alles herauszuarbeiten. Meine Fingernägel sind gelb geworden, aber das ist jetzt auch wieder weggegangen.

Wann hat Deiner Meinung nach der Prozess der Lichtnahrung eingesetzt?

Es fällt mir sehr schwer, das zu sagen. Das ist eine interessante Frage. Bei mir hat es in den letzten 2 Wochen im Bauch immer wieder so gegluckert und geblubbert, als hätte ich ein Loch im Bauch. Wenn ich es nicht besser wüsste, würde ich sagen, dass es ein Hungergefühl ist; jedoch ist das Bedürfnis nicht mehr da, etwas zu essen. Anfang der zweiten Woche habe ich immer wieder an Essen gedacht und mir wirklich tolle Sachen vorgestellt, die ich jetzt gerne essen würde. Das ist in der dritten Woche viel weniger geworden. Jetzt habe ich das Gefühl, es taucht schon noch manchmal auf. Jedoch habe ich nicht mehr das Bedürfnis danach, etwas zu essen. Sondern es reicht mir eher die Vorstellung, was es alles für tolle Geschmäcker gibt. Gestern oder vorgestern war noch mal so ein kritischer Punkt für mich, wo ich merkte, dass ich einen ganz starken Zweifel habe und nicht wirklich glauben will, dass ich mich von dieser Energie ernähren kann und werde. Das hat sich jetzt nochmal ein bisschen verändert. Das hat auch jetzt mit meinem Körpergewicht zu tun gehabt. Ich bin so dünn. Ein paar Kilo hätte ich gerne schon noch. Und wenn ich die Energie schon zur Verfügung habe, dann muss es doch möglich sein, dass sie auch so umgewandelt wird, dass mein Körper noch ein bisschen zunimmt. Ich habe dann mit meinem Körper und seinen Zellen geredet und hatte dann gestern in der Früh das Gefühl, dass sich da auch etwas getan hat. Das hat mir irgendwie so ein bisschen Vertrauen gegeben. Ich hab leider keine Waage dabei, also weiß ich jetzt nicht genau, wie viel ich wiege.

Was hat das Bewusstsein für eine Rolle gespielt? Muss man es wirklich wollen?

Ich denke schon. Ich glaube, dass man es schon wirklich wollen muss, damit was passiert und eine Veränderung passieren kann.

Hat Dir die Erfahrung des Prozesses eine neue Einstellung fürs Leben gegeben?

Mit Sicherheit. Ich bin sehr gespannt, wie mein normales Leben weiter gehen wird. Normal!? Ich hab eigentlich sowieso keinen normalen Alltag wie andere Menschen, da ich selbständig bin und keinen geregelten Job habe und nicht jeden Tag im Büro sitzen muss. Von daher habe ich für mich sehr viel Freiraum und bin in der Arbeit viel mit Menschen zusammen, die sich auch selber spirituell beschäftigen. Ich bin gelernte Maskenbildnerin, mach aber alles Mögliche. Zum Beispiel arbeite ich viel mit Kindern in einem Kinderzirkus. Ich komme nicht in ein Umfeld, wo niemand etwas mit diesem Thema anfangen kann. Trotzdem ist es spannend, weil es nochmal was sehr Spezielles ist, was auch für diese Menschen neu ist. Ich habe das Gefühl, dass ich jetzt erst mal nicht mehr essen werde, auf jeden Fall die nächste Woche und vielleicht auch noch zwei Wochen nicht. Ich werde einfach mal schauen, wie es läuft. Mein Körper braucht auch noch mehr Zeit, um den Prozess zu verarbeiten und zu begreifen. Trotzdem merke ich, dass es insofern etwas verändert hat, dass ich noch mehr Vertrauen zum Leben bekommen habe, also noch freier und noch offener bin als früher. Es kann mir ja nichts mehr passieren. Die grundlegende Angst, unsere Existenzangst, Angst vorm Sterben oder davor die Existenzgrundlage zu verlieren, ist praktisch nicht mehr vorhanden. Wenn ich nicht mehr essen und trinken brauch, kann mir ja nicht mehr so viel passieren.

Ich bin noch gespannt drauf, was beim Sport passieren wird. Ich mach Aikido, japanische Kampfkunst, und frage mich natürlich auch, ob man noch genügend Energie hat, um die Sportart umzusetzen. Ich weiß aus vielen Erfahrungsberichten von Leuten, die Lichtnahrung praktizieren, dass sie noch viel leistungsfähiger geworden sind.

Ich esse sehr gerne und koche auch gerne. Ich liebe es auch, beim Kochen verschiedene Geschmäcker zusammenzuführen, was Neues auszuprobieren und zu kreieren. Von daher weiß ich nicht und kann es mir nicht wirklich vorstellen, ein Jahr lang oder eine größere Zeitspanne nichts mehr zu essen. Trotzdem weiß ich nicht, was dann in zwei Wochen sein wird, wenn ich jetzt zwei Wochen nichts esse, ob ich dann nicht Heißhunger bekomme. Das Spannende ist ja, dass ich dann in der zweiten Woche alle möglichen Vorstellungen von Essen hatte, plötzlich sogar wieder Fleischgerichte und sogar ein knuspriges Brathähnchen vor mir gesehen habe.

Interview zum Lichtnahrungsprozess mit Marco G. am 13. Tag seines Prozesses

Wie sind Sie auf das Thema Lichtnahrung gekommen?

Mir ist in der Bibliothek in Stuttgart ein Buch untergekommen, in dem die Rede von Lamas war, die sieben Jahre ohne Nahrung ausgekommen sind. Dazu kamen noch andere Sachen, wie zum Beispiel der Film: „Am Anfang war das Licht“. Der hat mich aber nicht so überzeugt, jedoch hat mir ein Freund dann noch das Buch von Michael Werner gezeigt, das mich sehr angesprochen hat. Dazu kam noch ein zufälliges Treffen beim Sport, wo ich jemanden kennenlernte, der diesen Prozess schon seit zwei Wochen machte. Nachdem ich im Internet geforscht hatte, wo man das machen könnte, gab es eigentlich nur zwei Möglichkeiten: Beim Stefan hier in Oberbrunn und irgendwo in der Schweiz.

Was hat Sie dazu bewogen, den Prozess durchzuführen?

Das ist eine spannende Geschichte. Mein nächstes Projekt ist es, 300 Jahre alt zu werden. Man hat bestimmte Vorstellungen, die man Glaubenssätze nennt und die einen einschränken. Ein Glaubenssatz ist der: Wenn Du nichts isst, stirbst Du, wie im Kinderbuch „Der Struwwelpeter“ der Suppenkasper, der immer dünner wird und dann stirbt. Zum Essen gehört natürlich noch das Trinken. Dieser Glaubenssatz: Wenn du mehr als drei Tage nichts trinkst, führt es unmittelbar zum Nierenversagen und zum Tod. So ist es auch mit dem Sterben. Man muss diese Glaubenssätze über Bord werfen. Wenn man es einmal gemacht hat, kann man jeden Glaubenssatz über Bord werfen. Es ist erstaunlich, dass verschiedene Sachen funktionieren, obwohl sie nach den Glaubenssätzen unmöglich scheinen. Ich hab mir vorgestellt, wenn ich die Glaubenssätze zerstöre, habe ich das Potenzial, zu sehen, was möglich ist. Ich spürte ein inneres Feuer, also habe ich mich dafür entschieden, es einfach mal auszuprobieren.

Wie haben Sie sich auf diesen Prozess vorbereitet?

Vorab habe ich ein Buch von Michael Werner gelesen, das zwar sehr spröde geschrieben ist, aber in dem hauptsächlich Fragen gestellt und beantwortet werden. Danach hab ich Erfahrungsberichte von Jasmuheen gelesen, in denen ich erfahren habe, dass die Vorbereitung bei jedem ganz anders abläuft. Ich bin seit vielen Jahren Vegetarier und habe eineinhalb Monate vor dem Prozess nur noch Rohkost gegessen, um den Darm zu reinigen. Außerdem habe ich keinen

Alkohol getrunken.

Wie gingen jetzt speziell bei Ihnen die ersten 7 Tage des Prozesses vor sich?

Ich habe mir eine Anleitung mitgenommen, was in den ersten 7 Tagen so alles passieren kann. Ich unternahm eine schöne Fahrt zu Stefan, der mich freundlich empfing. Ich bekam ein Zimmer zugewiesen und richtete mich ein. Ich habe mir drei Kerzen als Hilfsmittel mitgenommen: eine große gelbe für das Ankommen, eine violette für meine Erwartungen und eine weiche Bienenwachskerze, wenn es dann um die Heilung geht.

In den ersten drei Tagen bist Du erst mal oben im Kämmerchen, einem schönen Zimmer, ohne Essen und Trinken. Am ersten Tag bin ich noch gelaufen, nach Seeon. Am Zweiten war ich schon ein bisschen klappriger und bin nur noch ums Haus gelaufen. Am dritten Tag habe ich meditiert und eine Verbindung zu Stefan gefunden, die mir sehr geholfen hat. Ich hatte noch keinen Hunger und auch noch keinen Durst.

Am vierten Tag kam die Umwandlung. In der Nacht verlässt das Geisteswesen den Körper. Erst war ich müde, konnte aber kaum schlafen. Die zwei Stunden Schlaf, zwischen 1 und 2 sowie 5 und 6 Uhr, empfand ich als sehr mühsam. Die Zeit verging relativ langsam, dazwischen das Ticken des Weckers. Die 40 Minuten, die ich dann doch wieder in den Schlaf fiel, empfand ich ganz anders, irgendwie dichter und intensiver. Als ich aufwachte, realisierte ich, dass ich noch da bin. Ich habe viel geträumt, und da Stefan ein begnadeter Traumdeuter ist, konnte er mir meine Träume erklären, was mir sehr viel bedeutet hat, weil ich dadurch mit meinem Geisteswesen kommunizieren konnte. Ein weiteres Projekt von mir ist, dass ich nachts nicht mehr schlafen muss, sondern nach Lust und Laune durch meine Träume fahren oder auch arbeiten kann.

Muss man die ganze Zeit in einem Ruhezustand verbringen oder kann man auch etwas aktiv sein?

Man ist ruhig, da man sehr erschöpft ist. Wenn man aufs WC geht, dann hofft man, es wieder ins Bett zu schaffen. Obwohl das Ego sagt, dass man aufstehen soll, kann man nur im Bett bleiben und vielleicht noch ein Tagebuch schreiben.

Dann ist ja schon die Rübe vorne dran; denn man weiß ja genau, dass man am siebten Tag wieder was trinken darf. Man hat praktisch das Ziel, die nächsten Tage zu bestehen, um wieder etwas trinken zu können. Aber man hat keinen Durst, wie allgemein gesagt wird. Wenn man einen trockenen Mund bekommt, darf man ihn mit Eiswürfeln ausspülen. Jedoch darf man bis

auf die eigene Spucke nichts hinunterschlucken, da nichts in den Magen gelangen darf. Somit ist man immer mit dem Spucknapf unterwegs. Man zählt die Stunden, der Zeitpunkt ist ja nicht genau festgelegt. Dann war plötzlich Sonntag, und ich war ganz erstaunt.

Und wie war dann das erste Glas zu trinken?

Das war dann nichts. Das hätte ich wieder wegstellen können. Stefan kam um 17:15 Uhr mit einer Flasche 25 prozentigem Orangensaft. Das Trinken war mir dann nicht mehr so wichtig. Ich hatte keinen Durst und keinen Hunger. Ich hätte dann auch noch eine Stunde warten können.

Wie liefen dann die nächsten 14 Tage ab?

Da dachte ich, jetzt hab ich's geschafft. Heile Welt, himmelblau, jetzt geht's los, lass uns ein bisschen Urlaub machen. Man fühlt sich wie im Paradies, unglaublich. Da sagt Jasmuheen: Ruhe! Nichts tun! Also, da hatte ich dann zittrige Beine, der Kreislauf machte mir zu schaffen und ich hatte immer kalte Füße und Hände. Gestern war ich dann mit der Daunen hose und Daunenjacke unten im Daunenbett. Auf's WC gehen ist dann schon eine harte Arbeit. Mal 5 Minuten aufstehen, und sonst immer im Bett liegen. Die Zeit geht nicht rum. Die letzten 6 Tage habe ich abgenommen, was mir jetzt schon zu schaffen macht. Ich hoffe, dass die nächste Woche mir etwas mehr Freiraum lässt.

Wie, denken Sie, wird diese Erfahrung Ihre Einstellung zum früheren Leben verändern?

Ich hab ja erst 13 Tage hinter mir, aber das ist bis jetzt schon ein Quantensprung! Vieles in mir hat geschlummert, und das merk ich jetzt. In diesen 13 Tagen hat sich Vieles verändert. Das ist ein Riesen-Geschenk, mir kommen fast die Tränen. Ich bin dankbar, dass ich so etwas erleben darf.

Ich habe bis jetzt schon viele Vorteile daraus gezogen. Meine ganzen Sinne haben sich extrem verstärkt. Meine Sehkraft wurde besser. Nicht nur, dass ich bei Aldi nicht mehr anstehen muss; denn ich muss ja nichts mehr essen. Sondern ich möchte ich auch mit den neuen Erfahrungen arbeiten können, zum Beispiel heilen oder in irgendeiner Art den Menschen helfen.

Bleiben die Sinne unbefriedigt, wenn das Essen fehlt?

Für mich reicht es momentan, das Schlaraffenland zu sehen. Ich muss es nicht vernichten. Mir geht da jetzt gar nichts ab. Was muss ich Pflanzen oder andere Lebewesen jetzt noch vernichten?

Das Einzige, was natürlich ein bisschen verloren geht, ist das soziale Miteinander, was man nicht unterschätzen darf. Man spricht zusammen, isst zusammen. Wenn du einfach da sitzt und alle essen, das ist irgendwie komisch. Aber ich glaube, das wird schon gehen. Es ist zwar eine Herausforderung, aber was Neues ist was Neues, da muss man einfach durch. Ich bin eigentlich ein extremer Genießer, und ich stelle mir vor, dass ich dann immer mal wieder kleine Happen probieren werde.

Werden Sie wenn diese 21 Tage zu Ende sind weiterhin nichts mehr essen?

Ich möchte schon. Heute kannst Du ja sowieso nichts mehr Gescheites essen. Wie wir die Tiere heutzutage halten und wie mit dem Essen umgegangen wird, das geht so nicht mehr weiter. Wenn Du zivilisiert leben willst, hast Du sehr viel Arbeit, musst beim Biobauern einkaufen und alles zu Hause zubereiten. Ich will das eigentlich nicht mehr. Ich will dafür nicht mehr so viel Zeit aufwenden. Wenn sich dann jemand Mühe gemacht und mit Liebe etwas zubereitet hat, dann kann ich mir schon vorstellen, ein paar Häppchen zu essen.

Interview mit Stefan N.

Wann setzt denn der Prozess der Lichtnahrung eigentlich ein?

Im Grunde schon am vierten Tag. Da wird dann sozusagen, also Jasmuheen nennt es einen Nierentropf angelegt. Viele spüren das auch so richtig, als wäre er physisch vorhanden, obwohl da ja eigentlich nichts ist.

Eigentlich sagt man auch, dass der Prozess in dem Moment beginnt, in dem man das Datum für den Prozess festlegt. Also, wenn du sagst, in drei Jahren will ich anfangen, dann fängst du jetzt schon an.

Wenn man den Prozess durchgeführt hat, wie nimmt man dann die notwendige Energie auf?

Die Energie ist eine allgemeine, überall verfügbare Lebensenergie. Es gibt viele verschiedene Begriffe für sie, aber sie meinen alle dasselbe: bei Jasmuheen ist sie als Prana bekannt; Wilhelm Reich hat sie Orgon-Energie genannt, und im asiatischen Raum heißt sie Ch'i. Durch diese Umstellung, nämlich den 21-tägigen Prozess, stellen wir uns darauf ein, sie aufzunehmen und machen sie uns verfügbar.

Für mich war ein ganz wichtiger Schlüssel, dass die Erkenntnis dem Geist folgt. Wenn Du das erst mal verinnerlicht hast, dann wird Dir sowieso alles gelingen. Also zuerst ist der Gedanke, der geistige Impuls, und dann kommt die Manifestation. Wenn du Dir das klar gemacht hast, dann weißt du auch, dass die Energie vorhanden ist. Man stellt sich vor, dass sich die Nahrung oder was immer man braucht, im Körper materialisiert.

Es geht dabei nicht ums Licht. Die Energie ist überall vorhanden, sogar auch im geschlossenen Raum, somit kann sie auch die Materie durchdringen. Der Begriff „Lichtnahrung“ ist somit ein bisschen verwirrend, oder kann verwirrend sein, da man das Licht als solches nicht braucht, um Energie aufzunehmen.

Ein Freund, Professor Konstantin Meyl aus Furtwangen, hat mich auf einen Film aufmerksam gemacht: „Die Erde wächst“. Ich bin dem nachgegangen und habe herausgefunden, dass er über Neutrinos forscht, letztendlich auch universelle Energie. Sie kommen als Welle zur Erde, wie das Licht ja auch, und können sich im Erdinneren materialisieren. Er und andere haben nachgewiesen, dass die Erde wächst. Natürlich nicht so, dass man zuschauen kann, aber über einen großen Zeitraum ist es tatsächlich so. Es gibt alte Darstellungen von der geschlossenen Erde, wo die Erdkugel viel kleiner ist. An ihnen sieht man, dass die Kontinente verbunden waren. Heißt also nicht, wie die alte Theorie besagt, auseinander gedriftet sind, sondern durch Ausdehnen und Wachsen der Erde getrennt wurden. Durch das Wachsen hat sich dann in dem Zwischenraum das Wasser gebildet, und so ist dann die heutige Welt entstanden.

Also hab ich mir gedacht, dass das vielleicht die Neutrinos sind, von denen ich mich ernähre, da sie eben auch Mauern durchdringen. Also wäre das eine mögliche Erklärung.

Wie verhält sich das mit dem Trinken nach den 21 Tagen?

Auch das ist dieser Glaubenssatz. Du musst es nicht. Als der Erste hier im Haus war, den wir hier begleitet haben, hab ich solidarisch in der ersten Woche auch nichts gegessen und wenig getrunken. Das zeigt mir, dass sich da auch etwas mit dem Trinken verändert hat. Während der

Zeit habe ich dann pro Tag ein oder zwei Cappuccino getrunken, also nichts gegessen, aber Kaffee getrunken. Man sagt ja, dass man beim Kaffee-Trinken mindestens die doppelte Menge Wasser dazu geben soll, da Kaffee entwässert. Glaubenssätze. Es hat mir nichts gemacht. Es gibt Tage, an denen ich während des Tagesablaufs kaum etwas trinke. Wenn ich unbewusst bin, schleicht sich dann wieder das alte Muster ein, und dann kommen Kopfschmerzen. Es gibt zwei Möglichkeiten: Entweder ich bleib in diesem alten Muster: Oh jetzt muss ich ja mal auch was trinken! Oder es fällt mir ein: Moment, ne, stopp mal! Weg damit! Dann konzentriere ich mich kurz bewusst darauf, mach ein paar Atemzüge und bitte die geistige Welt oder mein höheres Selbst um die Essenz von Wasser. Mit dem Essen ist das dann auch so, wenn der Bauch gewohnheitsmäßig meint, du hast mir jetzt Monate lang nichts mehr gegeben, ich will wieder was, dann leg ich die Hände drauf, mach drei bewusste Atemzüge und dann hört er auf.

Das Entscheidende ist ja, dass Du eigentlich völlig frei bist. Wenn du das verinnerlichst, dann kannst du das auf alles übertragen und jeden Glaubenssatz widerlegen.

Ein für mich ganz, ganz wichtiger Aspekt ist das Verhältnis zwischen Urvertrauen und Angst. Wir alle kommen in der Regel mit einem Urvertrauen auf die Welt. Bei manchen ist es schon vor der Geburt gestört oder zerstört, weil im Mutterleib irgendwas schief gegangen ist, aber in der Regel kommen wir mit einem absoluten Urvertrauen auf die Welt. Das sieht man auch bei Säuglingen, wenn sie anfangen zu krabbeln, wie die dann auf jeden zukrabbeln und sich überhaupt keine Gedanken machen, was da ist und ob etwas passieren kann. Dieses Vertrauen wird in unserer Gesellschaft konsequent Schritt für Schritt abgebaut und gestört. Der Angstimpuls wird schon in der Erziehung gesetzt, und er wird dann immer schön durch Medien, durch Gewaltfilme und düstere Stimmung und anderes verstärkt. So wird zum Beispiel die Angst vor dem Tod und vor dem Sterben genährt. Es ist für mich während des Prozesses so ein Thema gewesen, das Urvertrauen wieder zu stärken und meine Ängste zu überwinden und aufzulösen. Das Grundthema, Essen und Trinken, hat sich dafür einfach sehr gut geeignet.

Ist es mit dem Fastenprozess vergleichbar?

Nein, das ist überhaupt nicht vergleichbar. Fasten ist eine gute Reinigung, aber mehr nicht. Bei diesem Prozess wird dem Körper der Zugang zur Nahrung vorbehalten, während sich durch Prana eine alternative Ernährungsmöglichkeit eröffnet. Also ein ganz klarer Unterschied besteht darin: Wenn du fastest, egal wie lang, und dann wieder anfängst zu essen, musst du vorsichtig anfangen. Wenn du da irgendwie gleich mit einem fetten Stück Schweinebraten anfängst, dann geht es dir schlecht. Beim Lichtnahrungsprozess ist das anders. Ich habe damals am Tag,

nachdem ich den 21-tägigen Prozess beendet habe, meine besten Freunde zum Brunch eingeladen, und Barbara hat richtig gut aufgetischt, die leckersten Sachen: fettigen Aal, Sahnetorte und viele verschiedene Sachen. Ich hab mir gedacht, von allem mal ein Häppchen für den Geschmack zu probieren. Weil es aber so viele verschiedene Sachen waren, wurden es viele Häppchen und am Ende entstand eine ausgewachsene Mahlzeit. Wenn ich gefastet hätte, hätte ich da sicher Bauchweh bekommen, aber nach dem Lichtnahrungsprozess war überhaupt nichts.

Muss man diesen Prozess jedesmal wieder neu durchführen, wenn man danach wieder gegessen hat?

Du kannst ihn mehrmals, aber brauchst ihn nur einmal zu machen. Du wirst praktisch umgestellt. Der Körper ist dann wie ein Zweibandhandy. Du kannst also Beides, mit und ohne Essen.

Haben Sie dann sofort wieder angefangen zu essen?

Weil ich gerne esse und einem der Geschmack abgeht, habe ich dann schnell wieder angefangen. Aber ich merk immer mal wieder, phasenweise, dass ich nicht mehr so viel essen kann, weil die Aufnahme der universellen Energie, Prana, weiterläuft. Wenn ich unbewusst viel esse, geht es mir auch schlecht. Wenn ich mich allerdings, bevor ich anfangen, daran erinnere und mir sage, dass ich diese leckeren Sachen hier voll genießen möchte, dann macht es mir nichts aus, dann liegt es mir auch nicht im Magen. Dieses Bewusstsein ist ganz wichtig.

Was passiert denn medizinisch mit den Organen wie Niere, Magen und Darm? Werden sie während des Prozesses einfach abgeschaltet?

Das weiß ich nicht genau. Es gibt Erfahrungsberichte von Leuten, die schon seit ein paar Jahren nichts mehr gegessen haben, die aber trotzdem immer mal wieder Stuhlgang haben, weil der Darm eben auch eine Reinigungsfunktion für den Körper hat und tatsächlich auch Zellen absondert und dann ausscheidet. Meiner Meinung nach bleibt eigentlich alles intakt. Auch in den sieben Tagen, in denen man nichts trinkt, geht man am siebten Tag immer noch urinieren, da man ja auch Wasser über die Haut aufnimmt.

Welche Rolle spielt denn das Bewusstsein?

Das kann man mit Autofahren, Fahrradfahren oder Schwimmen lernen vergleichen. Beim Autofahren, muss man zum Beispiel erst mal die Koordination lernen: kuppeln, Gas geben usw.. Das ist ein ganz bewusster Vorgang. Mit dem Üben geht das dann mehr in Fleisch und Blut über, und irgendwann machst Du dir darüber gar keine Gedanken mehr. So ist das mit der Lichtnahrung auch. Am Anfang ist es wichtig, bewusst dabei zu sein.

Wenn Du dann auch wieder isst, ist es auch wichtig, bei der Umstellung in der ersten Zeit bewusst zu essen. Da habe ich bei mir bewusst die Aufnahme von Prana zurückgefahren. Irgendwann passiert dann auch das automatisch.

Der Unterschied zwischen Bedürfnis und Bedarf ist wichtig. Kalte Füße und kalte Hände kann man abstellen. Das lernt man auch im Lichtnahrungsprozess. Du lernst immer mehr die Materie zu beherrschen: Wärme hingelenkt und zack sind sie warm. Man hat viel mehr Bewusstsein.

Braucht man einen starken Willen, um den Lichtnahrungsprozess durchzuführen?

Das ist direkt vergleichbar mit dem Feuerlauf. Beim Feuerlauf überwindest Du mit einem starken Willen den Glaubenssatz: „Wenn ich über heiße Kohlen laufe, verbrenne ich mir die Füße“. Da ist es auf diesen kurzen Zeitraum, diese 5 Meter beschränkt. Beim Lichtnahrungsprozess ist es auf die 7 Tage beschränkt oder auf die 4 nach dem dritten, dass Du eben ganz bewusst mit einem starkem Willen den Glaubenssatz überwindest: „Wenn ich jetzt nichts trinke, dann sterbe ich“.

Interview mit Dirk Schröder

Was passiert Deiner Meinung nach mit den Organen, wenn man sich von Prana ernährt?

Was ich festgestellt habe, ist, dass die Organe ganz normal weiter funktionieren; denn ich trinke ja noch etwas, wodurch sie nach wie vor in das Verdauungssystem eingebunden sind. Meine Gewohnheit hat sich verändert; denn wenn ich eine Kleinigkeit probiere oder zum Beispiel ein paar Nüsse nasche, dann kaue ich sie so lange, bis sie zu Brei werden und fast flüssig

sind. Die Organe sind im Modus Standby, das heißt: Wenn etwas im Magen ankommt, dann sind sie in der Lage, das zu verarbeiten und jederzeit ihre Funktionen zu übernehmen. Bei normaler Ernährung sind unsere Organe meiner Meinung nach überfordert. Durch Lichtnahrung sind sie entlastet.

Wie verhält sich das bei Dir mit dem Trinken?

Bei mir war das so, dass ich mein Bewusstsein nicht darauf programmiert habe, nichts mehr zu trinken. Jedoch habe auch ich mir die Frage gestellt, ob ich ohne etwas zu trinken auskommen kann und habe einen 10-tägigen Versuch unternommen, indem ich weder getrunken, noch irgendwas probiert habe. Ich habe mich dabei wohlgefühlt und nach diesem Versuch überhaupt kein Verlangen mehr gehabt, sofort wieder zu trinken. Ich war dann sozusagen Chef meines Verlangens.

Wenn ich sehr stark beschäftigt bin, merke ich, dass ich das Trinken manchmal total vergesse. Das Trinken ist für mich einfach eine Gelegenheit, an der Gesellschaft teil zu haben. Sobald für mich eine Notwendigkeit besteht, denke ich, wäre es für mich auch möglich, einfach auf das Trinken zu verzichten, weil es meine Entscheidung ist, die ich meinem Körper signalisiere.

Das, was immer wieder von der Schulmedizin gesagt wird, dass wenn ich für drei, vier oder fünf Tage nichts trinke, die Nieren versagen, kann ich überhaupt nicht bestätigen.

Warum verhungern denn in den Dritte-Welt Ländern noch immer so viele Leute, wenn sie auch durch Lichtnahrung überleben könnten?

Persönlich bin ich der Meinung, dass die Leute dort erst mal ihr Bedürfnis, satt zu werden, stillen müssen. Ich finde es ganz wichtig zu wissen, dass wenn jemand Hunger hat, er dann essen will. Also, wenn ich ihm dann sage: „Du brauchst eigentlich gar nicht zu essen, es gibt ja Lichtnahrung“, dann wird er mir einen Vogel zeigen und sagen: „Ich habe Hunger“. Aus meiner Sicht sind Personen in diesem Zustand gar nicht offen für Lichtnahrung. Es müsste sozusagen von ihnen selbst aus freiem Willen heraus das Bedürfnis aufkommen: „Ich möchte aufs Essen verzichten.“ Wir können sie dann dabei unterstützen, aber der Wunsch muss an uns herangetragen werden.

Wir hier leben im Gegensatz zu den Afrikanern in einem Wohlstand, wo im Übermaß Nahrung vorhanden ist. Ich denke, dass sich bei den Menschen der Dritten Welt dieser Entwick-

lungsschritt erst noch nachholen muss. In den Ländern, in denen ich unterwegs war, gibt es oft nichts Gescheites zu essen. Die Menschen dort können nicht wie wir aus dem Vollem schöpfen. Alle, die mich bisher hier bei uns auf das Thema der Lichtnahrung angesprochen haben, sind Menschen, die das Essen in allen Zügen genossen haben und an dem Punkt angelangt sind, dass sie es nicht mehr wollen und brauchen. Sie möchten einen neuen Zustand erreichen.

Grundsätzlich sind das zwei ganz unterschiedliche Voraussetzungen, und deswegen sehe ich die Lichtnahrung momentan aus der Sicht der Menschen, die Hunger haben, nicht als Lösung dafür, dass sie nicht mehr essen müssen. Für mich ist es einfach zu weit gedacht, dass man auf diese Art und Weise die Hungersituation auf der Erde bekämpfen und beseitigen kann.

Wie hat sich die Lichtnahrung auf Deine sportlichen Leistungen ausgewirkt?

Diese Frage hab' ich mir auch gestellt. Relativ bald, die ersten Monate nach dem Prozess, sind wir zum Skilaufen gegangen, und da hatte ich das Gefühl, dass ich genauso fit war wie vorher. Und auch jetzt nach den Jahren stell' ich fest, dass ich wirklich so fit, wenn nicht sogar fitter bin wie früher. Wenn ich anderen Menschen was tragen oder bauen helfe und mich mit ihnen vergleiche, bemerke ich, dass ich einfach viel ausdauernder bin, sodass die dann fragen: „Woher nimmst du denn diese Kraft und Energie?“ Wenn ich den Berg rauf gehe, Bergtouren mache, dann habe ich manchmal das Gefühl, dass ich da rauf fliege. Ich habe den Eindruck, dass meine sportlichen Leistungen überhaupt nicht darunter gelitten haben, eher im Gegenteil. Ich kann Lasten tragen und bin selbst erstaunt und froh darüber, was ich für eine Leistungskraft habe, die kontinuierlich den ganzen Tag anhält. Wenn andere Leute sich mittags hinlegen, weil es so warm ist, weil sie gegessen haben und müde sind, da schufte ich einfach weiter und bin dabei überhaupt nicht erschöpft. Wenn ich dann mal erschöpft bin, regeneriere ich mich wieder wahnsinnig schnell. Da reichen ein paar Stunden der Entspannung, und schon bin ich wieder fit. Somit glaube ich, dass meine Kraft zugenommen hat.

Wie stehst Du dazu, dass die Wissenschaft die Lichtnahrung ablehnt?

Das ist für mich insofern klar, weil man bei der Lichtnahrung nicht mit Geräten messen kann, wo diese Energie herkommt und wie sie, über unser Bewusstsein in Nährstoffe umgewandelt, uns ernährt. Von der Art und Weise, wie die Wissenschaft funktioniert, kann ich natürlich verstehen, dass die Lichtnahrung wissenschaftlich nicht anerkannt wird.

Wann hat bei Dir die Bewusstseinsveränderung eingesetzt oder sich Dein Geist darauf eingestellt, dass Du Dir gesagt hast: „Jetzt kann ich mich von Prana ernähren und ohne feste Nahrung leben?“

Circa drei Jahre bevor ich mit dem Prozess begonnen habe, hatte ich davon gehört. Während all dieser Zeit hat es mich nicht mehr losgelassen. Ich hatte den großen Wunsch, aus der Abhängigkeit herauszukommen, essen zu müssen. Und als ich dann erfahren habe, dass es einen Weg gibt, bei dem man ganz aufs Essen verzichten kann, da dachte ich mir: „Wowh, da will ich hin!“ Das war ein ganz lang gehegter Wunsch, mich frei zu machen. An einem Novembertag wurde mir in Begleitung meines Mentors klar, dass ich meine Ernährung am 1. Juni auf Lichtnahrung umstellen wollte.

Nach dem Prozess bin ich dann nach Griechenland gefahren, um mich dort ein bisschen auszuklinken und mich von dem ganzen Druck, allen Zweifeln und Versuchungen zu erholen. In dieser Zeit habe ich dann tief in mir drinnen glauben können, dass ich mitten drinnen war.

Würdest Du glauben, dass auch ich, als nicht so spirituell eingestellter Mensch, das machen könnte?

Ja, eigentlich kann es jeder. Das hat mit Spiritualität meiner Meinung nach nichts zu tun. Es geht viel mehr darum, dass wir auf dieses innere Gefühl hören, diese innere Stimme, die uns sagt: „Ich will das jetzt unbedingt, das ist mir jetzt ganz ganz wichtig!“ Das ist wirklich ein bisschen wie der Feuerlauf. Wenn Du das Gefühl hast, das Feuer zieht Dich an, dann gehst Du rüber, und alles ist okay. Bei der Lichtnahrung ist es jedoch noch mal ein größerer Schritt. Er bedarf einer gewissen Reife in der Form, dass Du selber, von innen heraus, den Wunsch verspürst, der Dich nicht mehr loslässt. Das hat nichts mit Spiritualität zu tun. Dieser innere Wunsch ist genau so, wie wenn Du Sportler bist und den Drang hast, jedes Rennen zu gewinnen: „Das ist mir ganz wichtig, dafür gebe ich alles!“ Wenn wir dieses Gefühl spüren, dann ist Lichtnahrung möglich.

Ich vermute, dass Du dadurch, dass Du Dich jetzt sehr intensiv mit diesen ganzen Grenzerfahrungen beschäftigst, viel tiefer drinnen bist. Wenn dann der Zeitpunkt kommt, dann wirst Du es einfach machen. Nachdem sich immer wieder Leute bei mir über die Umstellung auf Lichtnahrung informieren, ist meine Erkenntnis nach diesen vielen Jahren, dass jeder selber seinen eigenen Weg findet, dass er spürt, wann er bereit ist.

Was bezweckt und bewirkt Lichtnahrung?

Den östlichen Kulturen geht es hauptsächlich darum, „Gott“ durch die Aufnahme der kosmischen Energie näher zu kommen. Lichtnahrung bewirkt außerdem, wie beim Fasten, eine Entgiftung des Körpers, welche die körperliche und seelische Heilung beschleunigen und vielen Krankheiten vorbeugen soll. Praktizierende in der westlichen Welt sehen Lichtnahrung als Chance, sich vom expandierenden Konsum zu befreien und auch Existenzangst zu verlieren, da sie ja nicht mehr vom Essen abhängig sind. Dazu meint jedoch Michael Werner: *„Nicht, dass die Leute aufhören zu essen oder zu trinken, das ist nicht entscheidend, das ist nicht der Punkt, sondern dass an dem Phänomen Lichtnahrung viele Menschen anfangen, ihr Verhältnis zur Materie, auch zum Essen und zum Trinken, neu zu sortieren.“*

Zur Geschichte der Lichtnahrung

Schon seit vielen Jahrhunderten wird über Menschen berichtet, die angeblich keine oder nur sehr wenig Nahrung zu sich nahmen. Dabei werden in den verschiedenen Kulturen hauptsächlich spirituell orientierte Menschen erwähnt, die freiwillig ohne Nahrung existierten. In den östlichen, speziell in den indischen Traditionen, in Ayurveda, dem Taoismus und bei den Jains praktiziert man seit Jahrtausenden die Methode, „Prana“ oder „Qi“ über die Haut oder die Atmung aufzunehmen. In den „Yoga-Sutren“ des „Patanjali“ und auch im „Medizinischen Qigong“ ist schon vor 2.000 Jahren beschrieben worden, wie dies funktioniert. Im Christentum wird hauptsächlich von heiligen Ausnahmepersonen berichtet, denen zugebilligt wurde, ohne Nahrung zu leben. Jedoch wurde die Nahrungslosigkeit nie öffentlich thematisiert oder gar als legitime Wahl der Lebensweise angesehen.

Die häufigsten und ältesten Zeugnisse der Kunst, ohne Nahrung zu leben, gibt es in der **chinesischen Tradition des Taoismus**. Die ersten dokumentierten Fälle stammen aus der Zeit der streitenden Reiche, zwischen 475 und 221 v. Chr., also vor mehr als 2220 Jahren. Schon damals soll es Menschen gegeben haben, die den "Bi Gu"-Zustand (Zustand der Nahrungslosigkeit) erreicht hatten. Sie erlangten ihn, indem sie mittels Übungen Lebensenergie tankten (das "Qi"). Unter Bi Gu wird eine alte chinesische Methode verstanden, die es erlaubt, sich über einen gewissen Zeitraum direkt von kosmischer Energie, "Qi", zu ernähren und somit auf feste Nahrung zu verzichten. Wörtlich bedeutet "Gu" Getreide; im weiteren Sinne steht es für alle Nahrungsmittel. "Bi" kommt von "vermeiden". Somit meidet man Nahrungsmittel und bekommt dadurch mehr Gesundheit und Vitalität. Jedoch ist Bi Gu nicht mit bewusster Nahrungsverweigerung zu verwechseln.

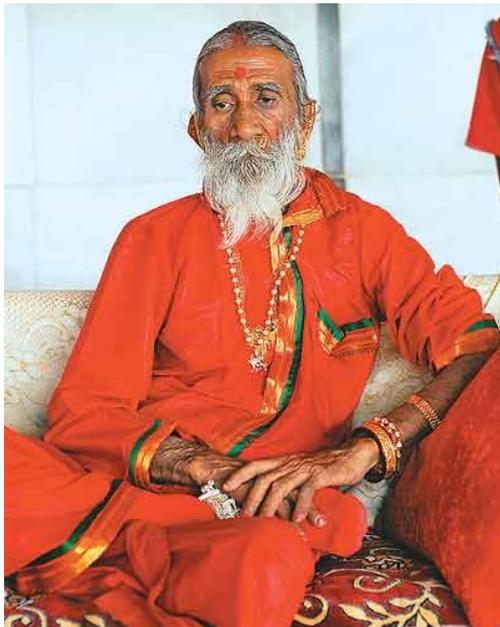
Um Bi Gu erleben zu können, muss man sich in gewissen Dimensionen bewegen. Man muss die richtige Technik erlernen, die mit Atemübungen, Körper- und Bewegungsübungen und Konzentrations- und Meditationsübungen verbunden ist. Es soll auch möglich sein, den Zustand des Bi Gu mittels Übertragung von Energie durch einen Meister zu erlangen. Im Taoismus gibt es den Spruch: „Wer von Qi erfüllt ist, benötigt keine Nahrung.“ Er hat den Zustand erreicht, den man Bi Gu nennt.

Auch in **Indien** ist der Zustand der Nahrungslosigkeit weit verbreitet. In den Yoga-Sutren – der Bibel der Yogis von Patanjali – ist schon vor Jahrtausenden eine Technik beschrieben wor-

den, die es ermöglicht, nur von Luft und Sonnenlicht (Energie) zu leben. Darin steht: „*Durch Konzentration auf das Kehlzentrum werden Hunger und Durst aufhören. Durch Konzentration auf die Grube oder den Nerv unterhalb des Kehlzentrums wird Gleichgewicht erreicht.*“

In seinem Buch 'Autobiographie eines Yogi', das ein wichtiges Werk zum Verständnis der indischen Philosophie im Westen wurde, verweist **Paramahansa Yogananda** (1893 bis 1952) auf **Giri Bala**, eine Yoga, die im Alter von 12 Jahren eine Technik erlernt hat, um gänzlich ohne Trinken und Essen leben zu können. Sie ließ sich sogar 2 Monate lang von einem Maharadscha einsperren und bekam amtlich bestätigt, dass sie tatsächlich ohne zu essen und zu trinken leben kann.

Ein anderer wichtiger, Lichtnahrung praktizierender Yogi ist **Prahlad Jani**, der 1929 in dem Dorf Charada in Gujarat geboren wurde und ein Anhänger der Hindu-Göttin Durga (Amba) ist. Er behauptet, seit einer göttlichen Erscheinung im Alter von 7 Jahren, also mittlerweile schon seit 76 Jahren, nichts mehr zu essen und keinen Schluck Wasser zu sich genommen und außerdem weder uriniert noch Stuhlgang gehabt zu haben. Weiter behauptet er, täglich den "Samadhi-Zustand", einen Bewusstseinszustand der Meditation, zu erfahren, der ihn mit Licht erfüllen soll.



Er gibt an, Energie durch eine Öffnung seines Gaumens, durch die ein ihn ernährender "Nektar" fließe, zu erhalten. Der Nektar wird in diesem Zusammenhang auch als "Amrit" bezeichnet. Laut Hindu-Texten soll dieses geheimnisvolle "Getränk der Götter" ewiges Leben verleihen. Mit 11 Jahren ging Jani in die Wälder Mahabaleshwar und meditierte dort 6 Jahre lang. Danach kehrte er zurück in den westindischen Bundesstaat Gujarat, wo er bis heute in einer Höhle in den Bergen, in der Nähe von Ambaji, lebt und meditiert. Einmal im Jahr kommt er zu seiner Familie in sein Heimatdorf zurück, um das heilige Fest Navaratri mit ihr zu feiern. Durch in einem indischen Krankenhaus

in den Jahren 2003 und 2010 vorgenommene Untersuchungen (mehr dazu im Kapitel: *Erklärungsversuche*), die über die Medien verbreitet wurden, erlangte er internationale Bekanntheit.

Im **Jainismus**, einer Religion in Indien, hat das **Fasten** eine lange Tradition. Diese Religion, die ihre Wurzeln im Brahmanismus hat, lehrt, dass man versuchen sollte, nach und nach weniger zu essen. Beim Fasten ist das Hauptziel, sich von Gewalt frei zu machen, da man, wenn man nichts isst, auch keine Gewaltbereitschaft hat. Die meisten Jains fasten einen Monat, jedoch

gibt es auch welche, die das länger tun. Alle fasten nach strenger jainischer Tradition, das heißt ohne jegliche Nahrungsaufnahme. Viele trinken nicht einmal Wasser. Sie sollen mit diesem Verzicht bis zu 6 Monate auskommen, was auch schon eine Art von Lichtnahrung zu sein scheint. Sie sagen: „*Wer einen starken Willen hat, braucht keine körperliche Energie durch Nahrung aufzunehmen.*“ Schon Mohammad soll gesagt haben: „*Beten führt auf halbem Weg zum Himmel, Fasten führt den ganzen Weg an die Schwelle des Himmels.*“

Selbst in der **christlichen Religion** gibt es Berichte, die aussagen, dass Menschen ohne feste Nahrung ausgekommen sind. So soll der Schweizer Einsiedler, Asket und Mystiker **Niklaus von Flüe** (1417-1487) in den letzten 19 Jahren seines Lebens außer Wasser und der Eucharistie (heiligen Kommunion) nichts zu sich genommen haben, was durch den damals zuständigen Bischof, nach einer Untersuchung, bestätigt wurde. Die Seligsprechung fand schon vor etwa 350 Jahren statt, während er erst 1947 heiliggesprochen wurde. Außerdem gilt er als Schutzpatron der Schweiz.

Therese Neumann von Konnersreuth (1898-1962) war eine Bauernmagd. Bekannt wurde sie durch angebliche Stigmata, die sich bei ihr gezeigt haben sollen und durch ihre Behauptungen, ohne Nahrung auszukommen. Am Tag der Seligsprechung der Therese von Lisieux 1923 und am Tag der Heiligsprechung ihrer Namenspatronin 1925 soll sie sich von dem Verlust ihres Sehvermögens, angehender Taubheit und beginnenden Lähmungen wieder erholt haben. Ab 1926 soll sie außer der Kommunion weder gegessen noch getrunken haben. Außerdem sollen sich von da an auch immer wieder Stigmata und Visionen gezeigt haben, wodurch sie bis zu ihrem Tod die Passion Christi am eigenen Leib durchlebt haben soll. Der Vatikan sprach sie schließlich 2005 selig.

Die sogenannte Lichtnahrung wurde **in der heutigen westlichen Welt** vor allem durch, die Botschafterin dieser Lehre, **Jasmuheen** alias Ellen Greve bekannt. Sie gibt an, seit 1993 keine Nahrung im herkömmlichen Sinne mehr zu benötigen, jedoch aus gesellschaftlichen Gründen und in sehr geringen Mengen ab und zu eine Kleinigkeit zu essen und propagiert die Lichtnahrung.

In ihrem Buch '*Lichtnahrung – Die Nahrungsquelle für das neue Jahrtausend*' schlägt sie einen 21-tägigen „Lichtnahrungsprozess“ vor, in dem sich der Körper darauf einstellen soll, keinerlei feste Nahrung und Flüssigkeit mehr zu benötigen, sich also nur noch durch Prana zu ernähren. Behauptungen zufolge soll es weltweit etwa 10.000 Personen geben, die sich dem „Lichtnahrungsprozess“ unterzogen haben. Davon soll es alleine rund 5.000 im deutschsprachi

gen Raum geben. Seit 2004 empfiehlt Jasmuheen anstatt des 21-Tage-Prozesses einen alternativen Weg zur Lichtnahrung, bei dem die Umstellung von feststofflicher Nahrung auf feinstoffliche Lebensenergie nur sehr langsam über Jahre hinweg erfolgt.



Jasmuheen

Durch einzelne Erfahrungsberichte, Bücher von Praktizierenden und den im September 2010 erschienenen österreichischen Dokumentarfilm 'Am Anfang war das Licht' von P. A. Straubinger wurde das Thema 'Lichtnahrung' auch im deutschsprachigen Raum einer breiten Öffentlichkeit bekannt.

Erklärungsversuche

Praktizierende unterstützen es, die Wissenschaft lehnt es ab und Normalbürger reagieren befremdet, doch teilweise auch ausgesprochen neugierig auf das für sie ungewöhnlichen Phänomen. Die meisten Mediziner sind nicht imstande, Lichtnahrung zu erklären. Auch die meisten Wissenschaftler bezeichnen Erklärungen für die Ernährung durch Prana als Pseudowissenschaft, während andere – wie etwa der Schweizer Naturwissenschaftler Michael Werner, der angibt, selber davon zu leben – behaupten, man könne von Lichtnahrung existieren.

Spirituelle Meinungen

Zur Frage, wie Praktizierende diese Energie aufnehmen, gibt es verschiedene Auffassungen, jedoch hat sich eine hervorgetan: Normalerweise wird der Körper zu einem gewissen Teil durch die in gewöhnlicher fester Nahrung enthaltene Energie (Prana) ernährt. Die Pflanzen nehmen die universelle Energie beim Wachsen während der Fotosynthese auf, und wenn sie dann von Mensch oder Tier konsumiert werden, überträgt sich die Energie auf diese. Dabei spielt der Stoffwechsel eine wichtige Rolle: Er zerlegt die Stoffe, wobei die festen ausgeschieden werden und das Prana dem Körper als Energiezufuhr dient, die er zum Leben braucht.

Dies ist jedoch wenig effizient und reichlich verschwenderisch, da die Hälfte der gewonnenen Energie allein für die Verdauung verbraucht wird. Bei der Lichtnahrung wird diese Energie zu 100 Prozent direkt über die Zellen des Körpers aufgenommen. Sie enthält alle notwendigen Stoffe zum Erhalt eines gesunden Körpers und ernährt ihn. Eine zusätzliche Einnahme von Vitaminpräparaten ist überflüssig.

Prof. Dr. Fritz-Albert Popp, ein Biophysiker, pflichtet dieser Meinung bei. Er ist der Auffassung, dass wir im Wesentlichen nicht von Stoffen, Substanzen und Molekülen, sondern von Informationen leben. Diese bezeichnet er als Biophotonen, welche auch die Basis für Lichtnahrung sein sollen. Dazu sagt der Bewusstseinsforscher und Parapsychologe am Institut of Noetic Sciences in Petaluma USA, Dean Radin, man habe in der **Biophysik** festgestellt, dass jede lebende Zelle Licht ausstrahlt (die sogenannten Biophotonen). Nach seiner Aussage sind wir alle Lichtwesen.

Einige Wissenschaftler, die paranormale Phänomene für möglich halten, behaupten, die **Quantentheorie** komme in Schwierigkeiten, sobald man das Bewusstsein (also Geist, Seele, Gedanken und Willen) nicht mit einkalkuliert. Laut ihnen ist das Bewusstsein die Quelle allen Seins. Der Geist sei mit allem universal verbunden und könne somit gewissermaßen auf die Materie (Atome) einwirken und sie steuern. Die Welt sei somit eine Konstruktion des menschlichen Bewusstseins. Nach dieser Theorie müsste es also möglich sein, durch das persönliche Bewusstsein, die eigenen Gene so zu verändern, dass man sich von Prana ernähren kann.

Nach Meinung mancher Esoteriker, ist der Grund, warum die Wissenschaft das Phänomen nicht untersucht, die Furcht vor Allem, was ihr fremd und nicht erklärbar ist.

Meinung der Wissenschaft und Schulmedizin

Die Umstellung auf Lichtnahrung ist aus medizinischer Sicht extrem gefährlich. Der von Jasmuheen vorgeschlagene 21-tägige „Lichtnahrungsprozess“ sieht nämlich vor, sieben Tage lang weder zu essen noch zu trinken. Aus wissenschaftlicher Sicht ist bekannt, dass ein Flüssigkeitsmangel von 3 bis 4 Tagen in der Regel zum Tod eines Menschen durch Dehydration führt, da es zu einem Nierenversagen kommen kann. Bei ausreichender Wasserzufuhr ist es möglich, ohne Essen etwa 50 bis 80 Tage auszukommen. Ein dauerhafter Verzicht auf feste und flüssige Nahrung führt daher zwangsläufig zum Tod. Somit ist Lichtnahrung aus Sicht der Wissenschaft unmöglich zu verantworten und kriminell.

Todesfälle

Jasmuheen: *„Bei mir hat es einfach funktioniert. Zu Beginn machte ich den Fehler. Ich dachte wenn ich den 21-Tage-Prozess schaffe und die Gabe erlange von Prana zu leben, dann könnten das auch alle Anderen. Später erkannte ich, dass das nicht stimmt.“*

Während des Umstellungsprozesses auf Lichtnahrung kamen bereits mehrere Menschen zu Tode. Wissenschaftler geben dafür Jasmuheen die Schuld, da sie in ihrem Buch mit dem 21-Tage-Prozess zur Lichtnahrung verführe. Im Rahmen ihrer „Lichtnahrungslehre“ behauptet sie, es sei nicht nötig, Nahrung oder Flüssigkeit zu sich zu nehmen, sobald sich der Körper in einem

mehrwöchigen Umstellungsprozess an die vermeintliche neue „Nahrung“ gewöhnt habe. Jedoch distanziert sie sich ausdrücklich von jeglicher Verantwortung für gesundheitliche Schäden.

Timo Degen

Im Juni 1997 stirbt der 31-jährige Münchner Timo Degen. Nachdem er Anfang März des Jahres den Prozess begonnen hatte, fällt er in dessen zweiter Woche ins Koma und wird von Notärzten ins Schwabinger Krankenhaus eingeliefert. Diagnose: Kreislaufkollaps und Hirnschaden.

Nach vier Wochen im Wachkoma auf der Intensivstation wird er an ein Pflegeheim überwiesen. Eine Magensonde versorgt Timo mit Nährstoffen, da er jegliche Nahrung verweigert und auch kein Wort spricht. Zudem leidet er unter Epilepsie, durch die er, bei einem Anfall am 2. Juni auf den Hinterkopf stürzt, sich den Schädel bricht und seinen Hirnblutungen erliegt.

Liane Morris

Im August 1998 stirbt die 53-jährige Liane Morris in Melbourne. Nach der ersten Woche der Umstellung verliert sie ihr Sprachvermögen, und ihr rechter Arm wird gelähmt. Anschließend erleidet sie einen Schlaganfall, möglicherweise verursacht durch den Flüssigkeitsverlust, und kollabiert. Nach wenigen Tagen stirbt sie in einem Spital in Melbourne.

Verity Linn

Die 48-jährige Verity Linn beginnt den Prozess am 4. September 1999. Ihre Leiche wird an einem See in den schottischen Highlands gefunden. Aus ihrem Tagebuch geht hervor, dass sie den Lichtnahrungsprozess absolviert hat. Laut Medizinern starb sie an Unterkühlung und Austrocknung in der zweiten Woche des Prozesses.

Versuche, das Phänomen zu beweisen

Jasmuheen

Auf Grund einer Reportage des australischen Fernsehens, in der Jasmuheen interviewt wurde anlässlich der bis zu diesem Zeitpunkt bekanntgewordenen drei Todesopfer, die den von ihr propagierten Lichtnahrungsprozess begonnen hatten, willigte sie 1999 ein, sich einer medizinisch begleiteten Testwoche des Lichtfastens ohne Nahrungs- und Flüssigkeitszufuhr zu unterziehen, die in der Sendung '60 Minutes' ausgestrahlt wurde. In einem Hotelzimmer wurde die von der Außenwelt isolierte Probandin rund um die Uhr gefilmt. Nach vier Tagen wurde der Versuch auf-

grund der fortschreitenden Dehydrierung und des rapiden Gewichtsverlusts durch die begleitende Ärztin gegen den Willen der Probandin abgebrochen. Jasmuheen gab an, sie habe sich aus „Arroganz und Naivität“ zu dem Test verleiten lassen.

Jasmuheen: *„Auf meinem Weg wurde mir eines bewusst: Sobald du dir selbst bewiesen hast, dass Prana dich ernähren kann, dass es dir alle Vitamine und Mineralien, alles Lebensnotwendige liefern kann, sobald du diese Freiheit erlangt hast, weil du nicht vom Essen abhängig bist, brauchst du niemandem mehr etwas zu beweisen.“*

Michael Werner

Auch der in Basel Schweiz lebende pharmazeutischer Betriebsleiter, Dr. der Chemie und Naturwissenschaftler Michael Werner, der den Lichtnahrungsprozess im Januar 2001 durchführte, versuchte Beweise durch einen überwachten Selbstversuch zu erbringen. Ihm ist es ein großes Anliegen, Fragen, die sich zum Thema Lichtnahrung aufturn, wissenschaftlich, ganz konventionell und seriös aufzuarbeiten.

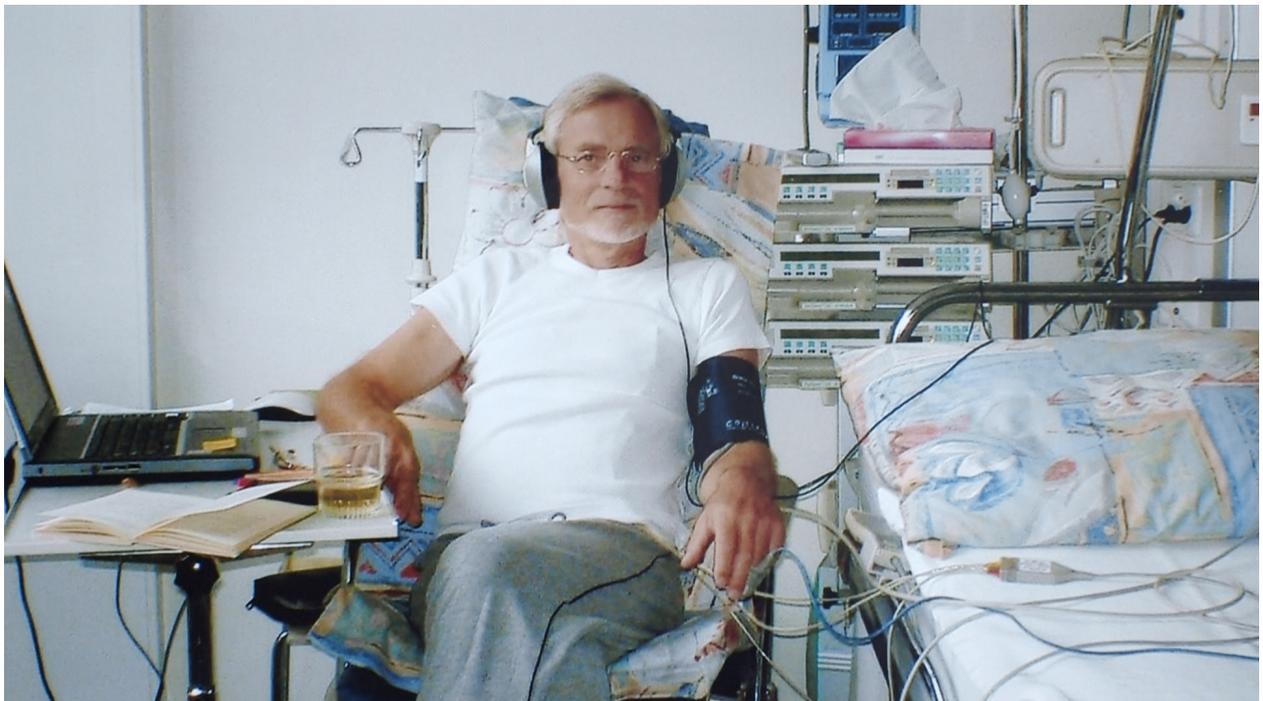


Mit Thomas Stöckli, einem Wissenschaftsautor, an seiner Seite, versuchte er die Lichtnahrung wissenschaftlich nachzuweisen. Nachdem sie ihr Experiment der Ethikkommission des Kantons Bern vorgelegt hatten, dauerte es 2 Jahre bis zur Genehmigung des Versuchs, da seitens der Kommission großer Widerstand herrschte.

Schließlich wurde das 10 Tage-Experiment 2004 im Berner Lindenhofspital durchgeführt.

Die Bedingungen waren, unter einer 24-Stunden-Überwachung in einem versiegelten Raum auf der Intensivstation, der nicht verlassen werden konnte, nur mit Wasser und ungesüßtem Tee auszukommen. Werner verlangte vorweg, das Ergebnis, egal was dabei herauskommt, auf jeden Fall zu veröffentlichen. Nach Vollendung des Experiments wurden die Abmachung jedoch nicht eingehalten und nichts publiziert.

Daher plante Werner einen zweiten Versuch, den er 2007 im Uniklinikum Prag Tschechien absolvierte. Wieder standen dieselben Voraussetzungen fest, und ebenso war wieder abgesprochen, die Dokumentation des wie auch immer gearteten Ergebnisses zu veröffentlichen. Ohne Begründung wurde jedoch wieder nichts publiziert. Werner vermutete, dass die Wissenschaftler die Ergebnisse seiner Untersuchungen womöglich als Bedrohung für ihr Weltbild sähen – nach dem Motto: *„Wenn der spinnt, dann haben wir ein Problem. Wenn der recht hat, dann haben wir auch ein Problem. Also lassen wir's sein.“*



Ende 2008 wurde die Berner Studie dann doch veröffentlicht, während die Prager Studie bis heute weiter unter Verschluss bleibt. Da Werner Gewicht verloren hatte, lautete die Schlussfolgerung: *„Die vorliegenden Befunde zeigen, dass sich der Patient im Fastenstatus II befand und die Option, sich von Licht zu ernähren, nicht erfüllte.“* Somit hatte sich Werner nach Einschätzung der Mediziner von seinen eigenen Körperreserven und nicht von Prana ernährt. Dies belegte auch der Stoffwechsellzustand anhand der täglichen Blutwerte, der nachwies, dass ein Hungerzustand eingetreten war. Die angesichts der Dauer des Experiments eher geringe Ge-

wichtsabnahme von durchschnittlich lediglich 0,26 Kilogramm pro Tag, also insgesamt 2,6 Kilogramm, führten die Ärzte darauf zurück, dass sich Werner schon vorher in einem intensiven Fastenzustand befunden habe und sein Stoffwechsel deshalb auf Sparprogramm eingestellt war.

Nach Beschreibung seitens der Schweizer Medien war Michael Werner aufgrund der Ergebnisse sehr enttäuscht: „*Ich habe nicht damit gerechnet.*“ Gründe für seinen misslungenen Versuch sah er darin, dass die Studie falsch angelegt worden sei; denn schließlich ernähre er sich immer noch von Lichtnahrung. Außerdem meinte er, sein Gewichtsverlust habe wohl mit der "trockenen Luft" in der Klinik zusammengehungen.

Prahlad Jani

Eine weitere Studie zum Thema Lichtnahrung fand im November 2003 mit dem Yogi **Prahlad Jani** in der indischen Stadt Ahmedabad im Sterling-Hospital statt. Die Untersuchungen wurden von Dr. Sudhir Shah, Vorstand der neurowissenschaftlichen Abteilung, unter Aufsicht des Ärzteverbandes von Ahmedabad und des indischen Verteidigungsministeriums durchgeführt.



Laut Bericht befand sich Prahlad Jani 10 Tage lang unter ständiger Video-Überwachung und wurde täglich diversen Messungen und Tests unterzogen. In dem High-Tech-Krankenhaus wurden nach Janis Wünschen nur alle nicht-invasiven Untersuchungen (ohne Eingriffe in den

Körper) durchgeführt, wobei eine Vielzahl von Spezialisten beteiligt war.

Das Ergebnis laut Bericht: „*Mr. Prahlad Jani hat oral nichts zu sich genommen, weder Flüssigkeit noch Wasser noch Nahrung und während der gesamten 10 Tage des Projektes weder Urin noch Stuhl ausgeschieden.*“ Die zuständigen Ärzte konnten in seiner Blase die Entstehung von Urin beobachten, der aber gegen Ende der Untersuchung wieder schrittweise aus der Blase verschwand. Prahlad Jani behauptete, dass er den Urin in seinem Körper aufsauge, was für Wissenschaftler schwer erklärbar ist; hingegen meinten die Ärzte, Janis Blasenwand habe den Urin resorbiert.

Ein 15 tägiger Wiederholungsversuch fand erneut im Sterling-Hospital im Mai 2010 mit derselben Belegschaft unter denselben Voraussetzungen statt. Nach den Untersuchungen konnten sich die anwesenden Ärzte jedoch immer noch nicht erklären, wie Prahlad Jani überleben kann. Nach 15 Tagen der Überwachung, in denen er Angaben zufolge nichts aß, trank und nicht zur Toilette ging, wurden alle medizinischen Tests für normal befunden, und die Ärzte meinten, er sei in besserer Gesundheit, wie jemand, der halb so alt wie er ist. Mit Flüssigkeit sei er nur beim Gurgeln und Baden in Berührung gekommen.

In einem Update äußerte DIPAS (Defence Institute of Physiology and Allied Sciences), dass weitere Untersuchungen durchgeführt werden, um Antworten auf Fragen zu bekommen und danach einen genauen Bericht auch von der Untersuchung 2010 zu erstellen. Es wurde verkündet, dass weitere Beobachtungen an Jani geplant seien.

Während die spirituell eingestellten Menschen dies als den eindeutigen Beweis ansehen, dass Lichtnahrung möglich ist, widerlegt der Skeptiker Professor **Ulrich Berger**, Wirtschaftswissenschaftler an der Universität Wien, diese Untersuchung mit folgenden Aussagen.

1. Der Untersuchungsbericht von Sudhir Shah genügt den wissenschaftlichen Ansprüchen nicht und gilt somit nicht als wissenschaftlich anerkannte Studie.
2. Im Untersuchungsbericht wird neben sämtlichen anderen Daten angegeben, dass Prahlad Jani täglich gewogen wurde und "ein bisschen" an Gewicht verlor. Es gibt aber keine konkrete Angabe, wie viel er wog und verlor, was eigenartig ist.
3. In Prahlad Janis Blase wurde per Ultraschall Urin nachgewiesen, der stetig anstieg und gegen Ende der Untersuchungsperiode wieder sank. Dr. Shah erklärt dies damit, dass der Urin von der

Blasenwand absorbiert worden sei. In einem Überwachungsvideo am siebten Tag sieht man jedoch, wie Prahlad Jani ein Bad nimmt. Könnte er nicht darin die Blase entleert haben?

4. Janis Blutwerte wurden als "normal" bezeichnet. Die Angaben im Bericht zeigen jedoch, dass dies nicht der Fall war. Die Harnstoffkonzentration steigt ab Beginn der Untersuchung stark an, was für den Labordiagnostiker Dozent Dr. Wolfgang Hübl ein typisches Anzeichen der Austrocknung ist. Am 8. Tag wird das Dreifache des Ausgangswertes gemessen, bis er danach plötzlich wieder stark sinkt. Genauso verhält es sich mit dem Serum-Natrium-Wert. Der 8. war der Tag, an dem Jani badete. Auch das Gurgeln mit Wasser wurde ihm erlaubt.

5. Skeptische Beobachter waren bei Sudhir Shahs Untersuchung 2003 trotz mehrerer Anfragen nicht zugelassen. Nachdem dem Generalsekretär der Indian Rationalist Association, Sanal Edamaruku zugesagt wurde, bei der Wiederholung der Untersuchung 2010 als Beobachter dabei sein zu dürfen, stand er abermals ohne Angaben von Gründen vor verschlossener Tür. Außerdem existiert von der Wiederholungsuntersuchung bisher noch immer kein ordentlicher Bericht.

Eigene Stellungnahme

Durch meine Arbeit mit Grenzerfahrungen habe ich anhand des Feuerlaufs und der Lichtnahrung gelernt, dass der Mensch mittels Gedankenkraft, einem starken Willen und einem Ziel vor Augen Unvorstellbares erreichen kann. Mir wurde klar, dass das Bewusstsein (Geist, Seele) einen sehr wichtigen Faktor in unserem Leben spielt, der, wie man sinnbildlich vom Glauben sagt, Berge versetzen kann.

Bezüglich der Lichtnahrung, die ich zu Beginn meiner Arbeit für unmöglich hielt, habe ich meine Meinung geändert. Durch Recherche, Kenntnisnahme von Erfahrungsberichten und vor allem persönlichen Kontakt zu Personen, die sich über kürzere oder längere Zeit von sogenanntem Prana ernähren oder ernährt haben, machte ich mir ein genaueres Bild. Mittlerweile kann ich mir durchaus vorstellen, dass eine dafür prädestinierte Person durch Bewusstseinsveränderung zu der Fähigkeit gelangen kann, auf herkömmliche Nahrung zu verzichten und von Prana zu leben. Was ich jedoch immer noch nicht nachvollziehen kann ist, wie diese Bewusstseinsveränderung vor sich geht.

Obwohl Dirk der Meinung ist, auch ich könnte mich in das Abenteuer begeben, meinen Körper auf Lichtnahrung umzustellen, muss ich zugeben, dass ich nicht dafür bereit bin, mich einem solchen Experiment zu unterziehen. Zum einen fehlt mir das innere Feuer und das dringende Bedürfnis, mich vom Essen frei zu machen, zum anderen bin ich mir, trotz meiner Arbeit und neuen Erkenntnissen, immer noch nicht sicher, ob ich den Prozess überleben würde. Dennoch hat sich mir, durch meine Arbeit, ein neues Spektrum geöffnet, was mir gezeigt hat, dass es noch sehr viele Dinge auf dieser Welt gibt, von denen wir bis jetzt wenig oder fast nichts wissen.

Danksagung

Ich bedanke mich ganz herzlich bei allen, die an meiner Arbeit mitgewirkt und mich unterstützt haben: bei **Frau Anna-Maria Strötz** und **Frau Eva Viechtbauer**, welche die Arbeit betreuten; bei meinen Eltern, **Alexander Engelbrecht** und **Manon Maresch-Engelbrecht**, die mir während der gesamten Arbeit unterstützend mit Ideen und Anregungen zur Seite standen; bei allen Personen, die sich mir für ein Interview zur Verfügung stellten, **Frau Lela M.**, die mir zusätzlich zum Interview auch den aufschlussreichen Erfahrungsbericht über ihren Umstellungsprozess überließ, **Herrn Marco G.**, der, obwohl er sich mitten im Prozess befand, noch die Kraft aufbrachte sich mit mir zu unterhalten, **Herrn Stefan N.**, der auf diesem Gebiet eine lange Erfahrung hat und **Herrn Dirk Schröder**, der zudem Leiter meines Feuerlaufseminars und direkter Berater in Bezug auf Lichtnahrung war; und außerdem bei **Herrn Wolfgang Runknagel**, der sich sehr viel Mühe machte, mir bei der Korrektur des schriftlichen Teils zu helfen, und die Buchstaben zurechtrückte.

Dirk Schröder hat unter anderem zwei Bücher über seine persönlichen Erlebnisse und Erfahrungen mit der Lichtnahrung geschrieben – *"Lichtnahrung" Grenzen ausdehnen – lichtvoll leben* und *"ESSEN ade Naschen okay" leben von Lichtnahrung* – die mir bei meiner Arbeit sehr weitergeholfen haben.

Quellenangabe

Der Feuerlauf

Was ist der Feuerlauf?

Feuerlauf, *Wikipedia Die Freie Enzyklopädie*. N.p., 22. Apr. 2012. Web. 28. Aug. 2012. <<http://de.wikipedia.org/wiki/Feuerlauf>>.

Vier Wege über glühende Kohlen zu laufen

Klemenc, Stefan: Der Feuerlauf. *Flug des Kondors*. N.p., n.d. Web. 28. Aug. 2012. <<http://www.kondor.de/shaman/feuerlauf.html>>.

Zur Geschichte und Verbreitung des Feuerlaufens

Hauptwall, Wolfgang: Feuerlauf – History, in: *Die Faszination des Feuerlaufens*. N.p., n.d. Web. 28. Aug. 2012. <<http://www.feuerlaufen.info/htm-dateien/trainerweb/fl-history.htm>>.

Heim, Thomas: Geschichte des Feuerlaufens. *S.H.A.N.I.A.- Seminare & Events*. N.p., n.d. Web. 28. Aug. 2012. <<http://www.kostbarer.de/seminareaevents/geschichte-des-feuerlaufs.html>>.

Eiselt, Marion: Erwecke Dein Inneres Feuer, lebe Deine Wahrheit. *Hearts on Fire*. N.p., n.d. Web. 28. Aug. 2012. <<http://www.heartsonfire.eu/die-magie-des-feuerlaufs.htm>>.

Krottenmaier, Hermann: Geschichte des Feuerlaufens, *KIK-Seminare*. N.p., n.d. Web. 28. Aug. 2012. <<http://www.kik-seminare.at/geschichte.htm>>.

Lienhöft, Alexandra: Huna - Schamanismus. *Esotericon*. N.p., n.d. Web. 28. Aug. 2012. <http://www.esotericon.de/0-sonstiges_huna-kahuna.html>.

Warum laufen Menschen über das Feuer?

Heim, Thomas: Warum Feuerlauf? *S.H.A.N.I.A.- Seminare & Events*. N.p., n.d. Web. 28. Aug. 2012. <<http://www.kostbarer.de/seminareaevents/geschichte-des-feuerlaufs.html>>.

Hauptwall, Wolfgang: Der Sinn des Feuerlaufens, in *Die Faszination des Feuerlaufens*. N.p., n.d. Web. 28. Aug. 2012. <<http://www.feuerlaufen.info/htm-dateien/fl-02.htm>>.

Was kann ein Feuerlaufseminar bewirken?

Eiselt, Marion: Feuerlaufen – Wozu? *Hearts on Fire*. N.p., n.d. Web. 28. Aug. 2012. <<http://www.heartsonfire.eu/die-magie-des-feuerlaufs.htm>>.

Heim, Thomas: Was kann ich durch einen Feuerlauf erreichen? *S.H.A.N.I.A. - Seminare & Events*. N.p., n.d. Web. 28. Aug. 2012. <<http://www.kostbarer.de/seminareaevents/geschichte-des-feuerlaufs.html>>.

Erklärungsversuche

Feuerlauf - Physikalische Erklärungsansätze des Feuerlaufens, *Wikipedia Die Freie Enzyklopädie*. N.p., 22. Apr. 2012. Web. 28. Aug. 2012. <<http://de.wikipedia.org/wiki/Feuerlauf>>.

Willey, David: Myth vs Physics. *Firewalking Myth vs Physics*. N.p., n.d. Web. 28. Aug. 2012. <<http://www.pitt.edu/~dwilley/Fire/FireTxt/fire.html>>.

Hüsgen, Inge, Hahn Wolfgang und Bördlein Dr. Christoph: Feuerlaufen, in: *Die Skeptiker (GWUP E.V.)*. N.p., 15. Mär. 2009. Web. 02 Sept. 2012. <<http://www.gwup.org/infos/themen/638-feuerlaufen>>.

Hauptwall, Wolfgang: Argumente zum Feuerlauf, in: *Die Faszination des Feuerlaufens*. N.p., n.d. Web. 02. Sept. 2012. <<http://www.feuerlaufen.info/htm-dateien/trainerweb/argumente-1.htm>>.

Ernährung durch Lichtnahrung

Was ist Lichtnahrung?

Schäfer, Sophia Jana: Fragen Und Antworten. *Mein Lichtnahrungsprozess*. N.p., n.d. Web. 28. Aug. 2012. <<http://lichtnahrung.jimdo.com/mein-lichtnahrungsprozess/fragen-und-antworten.php>>.

Lichtnahrung, *Wikipedia Die Freie Enzyklopädie*. N.p., 22. Apr. 2012. Web. 28. Aug. 2012. <<http://de.wikipedia.org/wiki/Lichtnahrung>>.

Der 21-Tage-Prozess

Schröder, Dirk: Der 21-Tage-Prozess, in: *"Lichtnahrung" Grenzen ausdehnen – lichtvoll leben*. Norderstedt: on Demand GmbH, 2011. 195-96. Print.

Schäfer, Sophia Jana: Die Anleitung Von Jasmuheen Zum 21-Tage-Prozess. *Mein Lichtnahrungsprozess*. N.p., n.d. Web. 28. Aug. 2012. <http://lichtnahrung.jimdo.com/anleitung_zum_prozess.php>.

Greve, Ellen alias Jasmuheen: *"Lichtnahrung" – Die Nahrungsquelle für das neue Jahrtausend*. Burgrain: Koha-Verlag, 1997. Print.

Was bezweckt und bewirkt Lichtnahrung?

Am Anfang War Das Licht. Prod. P. A. Straubinger. Kinoproduktion 2010. Film.

Zur Geschichte der Lichtnahrung

Am Anfang War Das Licht. Prod. P. A. Straubinger. Kinoproduktion 2010. Film.

Lichtnahrung - Geschichte, *Wikipedia Die Freie Enzyklopädie*. N.p., 22. Apr. 2012. Web. 28. Aug. 2012. <<http://de.wikipedia.org/wiki/Lichtnahrung>>.

Lichtnahrung - Geschichte, *Wikipedia Die Freie Enzyklopädie*. N.p., 22. Apr. 2012. Web. 28. Aug. 2012. <<http://de.wikipedia.org/wiki/Lichtnahrung>>.

Therese Neumann, *Wikipedia Die Freie Enzyklopädie*. N.p., 30. Sept. 2012. Web. 12. Okt. 2012. <http://de.wikipedia.org/wiki/Therese_Neumann>.

Niklaus Von Flüe, *Wikipedia Die Freie Enzyklopädie*. N.p., 11. Sept. 2012. Web. 12. Okt. 2012. <http://de.wikipedia.org/wiki/Niklaus_von_Flüe>.

Erklärungsversuche

Schäfer, Sophia Jana: Fragen Und Antworten. *Mein Lichtnahrungsprozess*. N.p., n.d. Web. 28. Aug. 2012. <<http://lichtnahrung.jimdo.com/mein-lichtnahrungsprozess/fragen-und-antworten.php>>.

Am Anfang War Das Licht. Prod. P. A. Straubinger. Kinoproduktion 2010. Film.

Lichtnahrung (Inedia), *SpiritualWiki*. N.p., 15. Sept. 2012. Web. 12. Okt. 2012. <<http://de.spiritualwiki.org/Wiki/Lichtnahrung>>.

Lichtnahrung, *Wikipedia Die Freie Enzyklopädie*. N.p., 22. Apr. 2012. Web. 28. Aug. 2012. <<http://http://de.wikipedia.org/wiki/Lichtnahrung>>.

Zu Michael Werner:

Nutrition with 'light and Water'? In Strict Isolation for 10 Days without Food - a Critical Case Study. *NCBI, National Center for Biotechnology Information*. PubMed, U.S. National Library of Medicine, 15. Aug. 2008. Web. 12. Okt. 2012. <<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18787329>>.

Studie Widerlegt Konzept Der Lichtnahrung, in: *Grenz|wissenschaft-aktuell*. N.p., 29. Okt. 2008. Web. 12. Okt. 2012. <<http://grenzwissenschaft-aktuell.blogspot.co.at/2008/10/studie-widerlegt-konzept-der.html>>.

Zu Prahalad Jani:

Shah, Dr. Sudhir V., und Dhruv Dr. Urman: Case Summary of Prahalad Jani. *Dr. Sudhir Shah - Consultant of Neurophysician*. N.p., n.d. Web.
<http://www.sudhirneuro.org/files/mataji_case_study.pdf>.

Shah, Dr. Sudhir V., und Dhruv Dr. Urman: An Update on Mr Prahalad Jani's Case (2010) with few Disclamers. *Dr. Sudhir Shah - Consultant of Neurophysician*. N.p., n.d. Web.
<http://www.sudhirneuro.org/files/press_release.pdf>.

Berger, Ulrich: Am Anfang War Das Licht: Von Lichtnahrung, Quantenmystik Und Zuschauermanipulation. *SinceBlogs - Wissenschaft, Kultur, Politik*. N.p., 20. Sept. 2010. Web.
12. Okt. 2012. <<http://scienceblogs.de/kritisch-gedacht/2010/09/20/am-anfang-war-das-licht/>>.