

## **Dirk Schröder,**

ist Journalist und Seminarleiter.

[www.elementar-erfahrungen.de](http://www.elementar-erfahrungen.de)

...er beschreibt in nachfolgendem Artikel kurz seine Erfahrungen mit der Umstellung auf „Prana“ (erfolgte 2007).

In Kürze wird sein Buch :“Essen ade, naschen o.k“ erscheinen, indem er über seine Erfahrungen, ergänzt durch Gespräche und Interviews mit u.a. mit Jasmuheen, Dr. Michael Werner, Geistheilern, Fastenleitern, seinem Arzt, etc...berichtet...

## **Lichtnahrung**

Seit nun schon mehr als drei Monaten esse ich nicht mehr – kein Frühstück, kein Mittag-, kein Abendessen. Die Gefühlsskala geht von unglaublich bis selbstverständlich. Dabei sehe und merke ich, dass ich ernährt werde, das ich an eine kosmische Energiequelle angebunden bin und es mir damit sehr gut geht. Natürlich macht es das alltägliche Leben leicht: Nicht mehr einkaufen, nichts mehr kochen, nicht mehr abspülen... Doch mit dem Lichtnahrungsprozess ist noch viel mehr verbunden.

Es fing vor mehr als zwei Jahren an, als zu meiner Schwitzhütten-Zeremonie ein neuer Teilnehmer von weiter her angereist kam. Er hatte über das Internet davon erfahren. Beim Essen erzählte er ganz beiläufig von Lichtnahrung und dem 21-Tage-Prozess. Ich war wie elektrisiert. Es war mehr als Neugierde. Ich versuchte so viel wie möglich zu erfahren, merkte aber, dass mir das, was ich da hörte, unglaublich erschien. Ich wusste von dem indianischen Visionssuche-Ritual was es heißt vier Tage nichts zu essen und nichts zu trinken, doch nun noch weiter darüber hinaus zu gehen. Und doch klang sein Erlebnis so, als wenn jeder dazu in der Lage wäre - dass man kein besonderer Mensch sein muss, um sich von Licht zu ernähren. Ich las das Buch Lichtnahrung von Jasmuheen – nein, ich verschlang es förmlich. Ich kannte so vieles von dem, was die Australierin da schrieb. Vieles ging in Resonanz mit mir dem, was ich bereits erlebt hatte. Das Thema Lichtnahrung ließ mich nicht mehr los.

In meinem Leben gab es drei oder vier Situationen wo ich vom ersten Augenblick an wusste, dass muss ich machen, so wie an diesem Tag bei der Schwitzhütte. Es brauchte dann allerdings einen längeren Prozess, bis der Zeitpunkt dafür reif war. So auch hier. Wenn wir uns für etwas ganz besonders interessieren, das kennt sicher jeder, sei es für ganz banale Dinge wie den neuen Wagen, den man sich wünscht, ein neues Gewand, dass man sich gerne leisten möchte oder eine Veranstaltung, die man besuchen will und es wird unsere Aufmerksamkeit darauf fokussiert. So hörte ich von Menschen, die diesen Prozess durchlaufen hatten,

sprach bei vertrauten Menschen ganz vorsichtig das Thema Lichtnahrung an, äußerte vielleicht mal, dass ich auch diesen Prozess machen möchte. Der Same Lichtnahrung war gelegt und er begann zu keimen. Ich merkte schon bald, dass es mein ganz persönliches Samenkorn war, der sich da den Weg ans Licht bahnte.

Zwei Mal war ich dann soweit, damit zu beginnen. Einmal während einer Fastenzeit, als ich dachte: „praktisch, nun esse ich schon seit Tagen nichts, jetzt könnte ich ja gleich die Umstellung auf Lichtnahrung anhängen!“ Nichts! So funktionierte es nicht. Das andere Mal lag ich krank im Bett, aß nichts da ich keinen Appetit hatte. Wieder kam der Impuls den 21-Tage-Prozess zu beginnen. Nun passierte etwas Spannendes: Ich erinnerte mich an eine Email mit der Überschrift „Lichtnahrung“, die ich vor langer Zeit erhalten hatte und nicht löschen wollte. Ich blätterte weit zurück und lass dann sehr aufmerksam, recherchierte die Links und war plötzlich mitten drin. Es hatte mich gepackt. Ich war kurz davor, das spürte ich. Gleichzeitig wurde mir klar, dass ich für den 21-Tage-Prozess topp fitt sein musste, wenn ich damit beginne. Ausschlag gab schließlich das Wort „Einweihung“, das ich in einem der Internetforen las. „Es kann eine Einweihung werden, wenn wir uns die Zeit nehmen und uns auf den Prozess einlassen!“ Das war der Schlüssel! Da will ich hin. Meine Verbindung zur geistigen Welt zu verbessern, mich weiter entwickeln. Ohne Zweifel wurde mir klar, dass dieser 21-Tage-Prozess mir das ermöglichen wird. Die Krankheit war verflogen, ich sah in dem Absender der Email meinen Mentor, schrieb dem Unbekannten und plante. Als ich es schon vergessen hatte, kam eine Antwort, wir trafen uns bald darauf und ich erhielt Antworten auf alle Fragen, die mir Bücher bis dahin nicht beantworten konnten. Dann hörte ich, wie wenn ich neben mir stehen würde und alles beobachten, wie ich diesen Mann unterbrach und sagte „Ich will am 1. Januar beginnen! Wirst du mein Mentor sein?“ Erst später wurde mir klar, dass ich in diesem Augenblick mein Versprechen abgelegt hatte und mein Leben begann sich bereits zu verändern. Ich betrachtete mein Essverhalten besonders kritisch. Genoss jeden Bissen ganz bewusst - und es gab viele Köstlichkeiten in der Vorweihnachtszeit. Und immer wieder das gleiche Ergebnis: „Ja, schön, aber das brauche ich nicht mehr. Da kann ich drauf verzichten!“ Ich aß bewusst noch einmal meine Lieblingsspeisen, um meine Feststellung auch daran zu prüfen. Ja, die Geschmäcker waren nach über 50 Jahren gut gespeichert.

Ich erzählte nur wenigen vertrauten Menschen etwas von meiner Absicht und wollte keinen Betreuer in meiner unmittelbaren Nähe haben. Ich musste in der Zeit ganz für mich alleine sein, anders als ich es von anderen gehört und gelesen hatte. Wichtig war mir allerdings, dass mein Hausarzt von dem Vorhaben wusste. Ich brauchte die Gewissheit ihn jeder Zeit anrufen zu konnten. Das war auch mit meinem Mentor klar vereinbart. Ich wollte kein Risiko

eingehen. Wenn etwas nicht stimmen sollte, war ich bereit jeden Moment den Prozess zu beenden. Schließlich ist es keine Mutprobe.

## **Der spirituelle Startschuss**

Zu Silvester war ich noch einmal in der Schwitzhütte, die für mich der „Startschuss“ für diesen Prozess der Umstellung auf Lichtnahrung wurde. Ich genoss das anschließende Zeremonialessen ganz besonders, es konnte das letzte Mal gewesen sein. Mit Sicherheit war es mein Letztes für die nächsten drei Wochen. Ob ich nach den 21 Tagen wieder essen würde, ließ ich offen.

Ich tauchte in der ersten Nacht förmlich in das Feld der Pränier, der Menschen ein, die bereits diesen Prozess durchlaufen hatten, wie mir der Traum am Morgen bestätigte. Ein unbeschreibliches Abenteuer begann. Prozesse kamen in Gang, die ich nie erwartet hätte. Es war auf allen Ebenen deutlich sichtbar, dass ein Umbau stattfand: Gewichtsabnahme, Schwäche, Entgiftung... aber auch auf einer anderen, die ich spirituelle Ebene bezeichnen würde. Dort wurde der Vorhang zur anderen Welt immer feiner und dünner. Ich konnte die Botschaften, Zeichen und Worte immer deutlicher wahrnehmen. Ich hatte den Raum dafür geschaffen und war bereit, die Geschenke anzunehmen. Auf der einen Seite war der Verstand, der am fünften, sechsten und siebten Tag signalisierte, dass ich ohne jegliche Flüssigkeitsaufnahme längst tot sein müsste und auf der anderen Seite war da die enorme Energie, die ich in meinem System spüren durfte und der klare Wille, den Prozess bis zum Ende gesund zu durchlaufen. Sehr hat mir dabei die Vorstellung geholfen, dass es bereits Tausende vor mir gemacht haben, wofür ich ihnen sehr dankbar bin. Das gab mir viel Kraft auf diesem Weg. Das Gefühl nach sieben Tagen den ausgetrockneten Gaumen mit ein wenig Flüssigkeit zu benetzen, lässt sich in Worten nicht beschreiben. Für mich war es wie eine Geburt, eine Initiation in etwas ganz Neues, von dem ich nicht weiß, wo es mich hinführen wird.

Die beiden darauf folgenden Wochen waren jeweils sehr unterschiedlich. Während ich die zweite Woche als „Heilung“ überschreiben würde, stand die Letzte mehr unter dem Zeichen der Integration. Ich nahm in dieser Zeit kontinuierlich mehrere Kilogramm zu, dann wieder etwas ab, bis sich mein Gewicht an einem Punkt stabilisierte, der nach wie vor an meiner persönlich gesetzten Untergrenze liegt. Ich habe in der Zeit allerdings immer gefroren und konnte die Getränkemischungen nur lauwarm genießen. Medizinisch bescheinigte mein Arzt mir nach dem Prozess „Bilderbuchwerte“.

## **Essen oder nicht**

Nach 21 Tagen stand ich vor der Frage hopp oder topp – essen oder nicht essen. Es gab für mich keinen einzigen Grund mit dem

Essen wieder zu beginnen. Keine Gelüste auf Essen. Mein Körper fühlte sich stark an. Ich hatte den Eindruck, dass die Organe wie im „Standby - Betrieb“ laufen. Alles funktioniert, nur wesentlich seltener als gewohnt – nein das bezieht sich nur auf den Stuhlgang. Die Blase will viel öfters geleert werden, da ich sehr viel und gerne trinke. Nach Jasmuheens Äußerungen war die Umstellung damit abgeschlossen, die Information ist gespeichert, „ich kann jeder Zeit wieder mit dem Essen beginnen“, schreibt sie. So halte ich es dann auch. Ich bin bereit zu essen, wenn ich mich mit meinem Zustand unwohl fühlen sollte oder Unerwartetes auftaucht, was mir nicht behagt. Das ist mir klar, dann breche ich einfach ab. Das gilt ganz besonders für den Sexualtrieb, für die Lust, die scheinbar mit abgeschnitten wurde. Ich bin neugierig wie es weiter geht. Ob meine neuen Kontakte zur geistigen Welt bestehen bleiben, wie ich sie im Alltag erkennen und nutzen kann. Ich möchte nach wie vor wieder Sport machen, in meinem Alltag so kraftvoll sein wie zuvor.

So ungewöhnlich ist es letztendlich nicht, ohne Essen zu leben. In Indien praktizieren es viele Yogis, in Deutschland wurden Menschen wie Theresa Neumann (Resi von Konnersreuth, in Waldsassen, 1898-1962) heilig gesprochen sich Stigmata auf ihrem Körper zeigten, sobald sie sich dem Leiden Christi widmete. (Man könnte auch sagen mit der Christusenergie in Verbindung trat.) Die als Wassertrinkerin bekannte Maria Furtner (Frasdorf/Oberbayern, 1821-1884) hat 52 Jahre lang nur das Heilwasser der dortigen Quelle getrunken. Nikolaus von der Flühe, der Nationalheilige der Schweizer ernährte sich für mehr als zwei Jahrzehnte nur von Wasser. Allerdings galten solche Beispiele für mich bis dahin als unerreichbar. Etwas, dass nur „besonderen Menschen“ möglich war. Zu denen zähle ich mich aber immer noch nicht. Ich halte mich für ganz gewöhnlich.

Ich bin nach wie vor davon überzeugt, dass diese Umstellung für jeden Menschen möglich ist, dass es aber gefährlich sein kann, den dritten Schritt vor dem Ersten zu tun. Vor zehn, fünf oder drei Jahren war ich noch nicht an dem Punkt, diese Umstellung überhaupt zu beginnen, geschweige denn gesund zu durchlaufen. Es hat all die Schritte gebraucht, die ich bis dahin gegangen bin. Klar ist mir jetzt schon, dass es kein Prozess ist, den man beginnt, nur weil man auf das Essen verzichten möchte, vielleicht sogar etwas abnehmen will. Nein, das sind nur Begleiterscheinungen, aber nicht das Ziel. Es ist ein Prozess, in dem das Ego sehr viele Fallen aufstellt, in die wir ahnungslos hinein tappen können.

## **Das soziale Umfeld**

In meinem privaten Umfeld war es leicht, nichts zu essen, weil ich zuvor jegliche Lebensmittel ausgeräumt hatte. Nun aber werde ich überall mit Essen konfrontiert. Sehe den Bäcker, wo ich sonst meine Croissons gekauft hatte, die Auslagen in den Geschäften, die süßen Verführungen in den Tankstellen. Ja, und dann das

soziale Umfeld. Die Einladung zum Frühstück, zum Abendessen... Die Herausforderungen lauern überall. Von Lichtnahrung will ich in den meisten Fällen nichts erzählen, weil all das erst noch integriert werden will. Wenn ich von Fasten spreche, beginnt gleich eine heftige Diskussion und wenn ich gefragt werde, wie lange ich denn schon nichts esse, komme ich ins Stocken und weiß nicht, was ich antworten soll. Manchmal wende ich Jasmuheens Trick mit der Suppe an und bin dadurch im Kreis integriert. In unserer Gesellschaft sind Essen, Trinken und Drogenkonsum eben doch zentrale Punkte der Begegnung. Davon möchte ich mich nicht abschneiden und nicht darüber stellen. So bleibt es nach wie vor ein Experimentierfeld für mich.

Am krassesten war es im Kreise meiner Ursprungsfamilie, die nichts von dem wusste. Nun waren meine körperlichen Veränderungen, wie nach einer großen Operation, auch nach zwei Monaten noch deutlich sichtbar und weckten Erinnerungen an Strafgefangener, Magersucht und ähnlichem. Es gelang mir nicht, die Menschen zu erreichen, die mit ihrer Sorge um mein Leben so stark beschäftigt waren. Ganz besonders meine Mutter. Und es ist verständlich. Schließlich ist es über Jahre und manchmal sogar Jahrzehnte die Aufgabe der Mütter, die Kinder zu versorgen, zu ernähren, die Lieblings Speisen zu kochen, um sie zu verwöhnen. Da komme ich nun an ihrem Geburtstag daher und sage ihr, das ich nicht mehr esse. Im sozialen Umfeld sehe ich die großen Herausforderungen in dem Lichtnahrungsprozess. Da zeigen wir Pranier uns, da müssen wir uns oft bekennen, da können wir aber auch neue Samen legen. Den einen regen wir zum Nachdenken an, den anderen zum umdenken. Manch einer nimmt vielleicht seine zyklischen Fastentage wieder auf, weil es das ist, was auf seinem Weg gerade ansteht.

### **Die kleinen Gelüste**

Ich mache inzwischen die Erfahrung, dass es da doch kleine Gelüste gibt. Mein Wunsch nach einem kleinen Stück Schokolade, hier das Plätzchen zu probieren, dort ein kleines Stück Schafskäse auf der Zunge zergehen zu lassen. Die erste Zeit habe ich mich selbst dafür gescholten, bis mir durch Gespräche klar wurde, das dies ein Teil ist, der uns als Mensch – die Stofflichkeit. Die Düfte, die Gerüche, die Geschmäcker zu erfahren, zu erleben, zu genießen. Davon möchte ich mich nicht abschneiden. Allerdings habe ich festgestellt, dass homöopathische Dosen vollkommen ausreichen, um die Sinne zufrieden zu stellen. So verschaffe ich mir auch die nötigen Pausen, was ein Nebeneffekt des bewussten Essens ist. Was ich nicht vermisste, ist die Müdigkeit und das Völlegefühl, wenn es früher doch zu gut geschmeckt hat.

Was ich bis heute als Folge der Umstellung auf Lichtnahrung auf jeden Fall feststelle, ist eine bessere Intuition, ich sehe die Zeichen deutlicher und folge ihnen. Lasse meinen Verstand zu

Worte kommen, wenn es um die praktischen Ausführungen geht, die Führung aber folgt weitgehend aus dem „Bauch“ heraus. Es ist mir auch klar geworden, das dieser Prozess ein ganz individueller ist, das es Rahmenbedingungen gibt, aber jeder Mensch an dem Punkt abgeholt wird, wo er gerade steht, um dann weitere Schritte gehen zu können. Wer dazu bereit ist, der wird diese Zeichen erkennen, sonst sind zuvor noch andere Schritte zu gehen. Auf jeden Fall ist es eine Erfahrung, die in unserem Körper verankert ist und uns die Möglichkeit gibt, zwischen Essen (Trinken bedingt) oder nicht Essen zu wählen. Wer diesen Prozess durchlaufen hat weiß, dass er nach fünf, sechs oder sieben Tagen ohne Essen und Trinken nicht sterben wird, dass er auch viel länger ohne Nahrung auskommen kann. Dieser Gedanke ist gespeichert und abrufbar. Das heißt aber nicht, dass wir jetzt auch den Tod überwunden haben, weil wir nichts mehr essen müssen. Ich habe ihm in einem ganz kritischen Moment die kalte Schulter gezeigt und ihm signalisiert: „ich will leben“. Durch den Prozess konnte ich wieder einmal alte Glaubenssätze überwinden, so wie ich es vom Feuerlauf und anderem kenne. Das heißt aber nicht, dass wir dadurch allmächtig sind, obwohl wir göttlich sind. Klar ist, dass diese Zeit meinem Leben eine neue Wende gegeben hat in eine Richtung, die ich gesucht habe, das Ziel bleibt mir trotzdem unbekannt.

**Dirk Schröder**, Jahrgang 54. in Altena /NRW geboren. Durch seine Tätigkeit als Reisejournalist ist er in Lappland mit Schamanismus in Kontakt gekommen und hat bei den verschiedenen Indianern in Amerika, vorwiegend Lakota, mehr über Rituale erfahren. Leitet seit vielen Jahren Seminare in dieser Richtung und Feuerläufe (Ausbildung durch Sundoor/Kalifornien zum Master-Firewalk-Trainer).  
Mehr zu seiner Person: [www.elementar-erfahrungen.de](http://www.elementar-erfahrungen.de)