

# Michael Werner «isst» nur Licht «Das ist einfach eine schöne Sache»

Interview: Peter Oertle

*Lichtnahrung ist die grosse Überschrift unseres Gesprächs...*

...wobei das erst mal ein Schlagwort ist. Was wissen Sie denn selbst darüber?

*Ich habe einen Artikel über Sie in der Basler Wochenzeitung «Baslerstab» gelesen. Darin stand unter anderem, dass Ihre Lesung ausverkauft war. Sonst weiss ich eigentlich nichts.*

Das sind die besten Voraussetzungen. Lichtnahrung hat mit Essen, Hunger und Ernährung zu tun und ist ungewöhnlich. Es geht darum, dass es Menschen gibt, die leben, ohne zu essen. Das ist nicht unbedingt ein Männerthema oder -phänomen. Wie bei vielen neuen, eher schwierigen oder esoterischen Dingen interessieren sich mehr Frauen dafür. Es gibt natürlich viele Ausnahmen. Aber wenn ich einen Vortrag halte, dann sind 70 Prozent der Zuhörenden Frauen. Männer sind nicht sehr experimentierfreudig.

*Ein Teil von mir ist sich voll bewusst, dass es Dinge gibt auf der Welt, die nicht erklärbar sind. Dann gibt es einen Teil, der ist sehr skeptisch und glaubt nicht alles, was er liest und hört. Wie kamen Sie zur Auseinandersetzung mit diesen Fragen?*

Ich bin selber davon überrascht worden. Die Patentante meines Sohnes besuchte uns und ass nichts. Da haben wir Sie gefragt, ob sie was mit dem Magen

oder so habe. Sie hat gemeint: Nee, sie esse nichts mehr. Sie habe einen Prozess durchgemacht und würde jetzt von der Energie leben, die da ist. Das kann man Licht nennen oder anders. Ich war fasziniert.

*Sie sind Naturwissenschaftler?*

Ich bin Chemiker, ja. Aber ich hatte an sich nicht so ein Problem damit, dass das nicht funktionieren könne. Aber dass so jemand wie ich das kann, hätte ich nicht gedacht. Ich bin ja nichts Besonderes, lebe ganz normal mit meiner Familie, habe einen ganz normalen Job. In dieser Zeit war ich sehr sehr krank. Ich sagte mir: Bevor du völlig aus dem Leim gehst, probierst du das mal. Irgendwie hat mir der Gedanke eingeleuchtet, dass es sicher eine gesunde Ernährungsweise sei, wenn man nichts isst. Dann habe ich diesen 21-tägigen Umstellungsprozess gemacht. Dazu braucht es eine mentale Vorbereitung, während der man sich dieser Welt, diesem Energiefeld öffnet. Während der ersten sieben Tage dieses Dreiwochenprogrammes darf man nichts essen und nichts trinken.

*Eine Woche nichts trinken?! Das ist selbstmörderisch!*

Jeder Arzt wird Ihnen sagen: Eine Woche nichts zu trinken geht nicht. Aber das stimmt nicht, es geht ganz gut. Innerhalb dieser sieben Tage lernt der Körper, von der Energie zu leben. Ich habe mir gesagt, wenn mir das irgend-

wie komisch vorkommt, dann höre ich einfach auf damit. Es gibt jederzeit ein Zurück. Man kann diesen 21-Tage-Prozess jederzeit abbrechen. Ich war aber nie in der Nähe davon. Ich hatte keine Sekunde das Gefühl, ich würde mir Schaden zufügen. Durch diese erste Woche muss man durch. Das ist eine echte Rossskur. In der zweiten Woche darf man trinken, verdünnte Säfte und Wasser, um den Körper zu reinigen und Gifte auszuwaschen. Die dritte Woche ist dann die Stabilisierungsphase, damit man wieder zu Kräften kommt.

*Durch «nichts» zu Kräften kommen? Wie geht denn das?*

Man trinkt einfach weiter, kann etwas konzentriertere Säfte zu sich nehmen. Danach kann man machen, was man will. Die meisten Menschen fangen irgendwann, früher oder später, wieder mit essen an. Meistens aus sozialen Gründen. Essen und Trinken spielen gesellschaftlich doch eine grosse Rolle. Wenn man nichts isst, ist man ein Problem. Das muss man irgendwie handhaben. Ich mache das jetzt seit vier, fünf Jahren, und meine Familie und Kollegen haben sich inzwischen gut daran gewöhnt.

*Das Familienleben hat darunter nicht gelitten?*

Ich habe mir von Anfang an gesagt, ich nehme an jeder Mahlzeit teil. Dann trinke ich was, Kaffee oder Wasser oder Wein oder mit meiner Mutter ein Glas Sherry. Damit ich nicht so doof dasitze.

*Gibt es in Ihrer Umgebung einen Menschen, der plötzlich viel gegessen hat, nachdem Sie mit Essen aufgehört haben?*

Nee, kann man nicht sagen.

*Hat Ihre Frau weniger oder gleich viel gegessen, nachdem Sie damit aufgehört haben?*



Michael Werner (56) lebt in der Nähe von Basel und ist promovierter Chemiker. Er arbeitet als Betriebsleiter eines pharmazeutischen Forschungsinstituts. Michael Werner ist mit einer Lehrerin verheiratet und hat drei Kinder und zwei Enkelkinder. Kontakt: werner@mens.ch

Unter dem Titel «Leben durch Lichtnahrung» hat Michael Werner ein Buch (AT Verlag, ISBN 3-03800-229-1) und eine DVD (www.hoersignale.de/ISBN 3-934163-77-7) mit einem seiner Vorträge veröffentlicht.

## Seit fünf Jahren isst der Chemiker Michael Werner nichts mehr – zumindest nichts, was gemeinhin als «Nahrung» bezeichnet wird. Dass das funktioniert, erstaunt ihn selber. Und dieses Staunen macht ihn glaubwürdig.

Sie hat ihre Ernährungsweise schon geändert, isst weniger und bewusster. Das ist gut so.

*Was heisst «Das ist gut so»?*

Das ist gut, weil die Leute alle zuviel essen.

*Höre ich da den Appell raus, die Welt sollte aufhören zu essen?*

Das würde ich so nicht sagen, das wäre illusorisch. Dass in unserer Gesellschaft etwas mit dem Essen nicht stimmt, ist trotzdem klar. Wenn Sie an alle Übergewichtigen denken, gerade auch an die fettleibigen Kinder, an Diabetes, die Stoffwechselkrankheiten. Ich weiss, von was ich rede. Ich hatte Übergewicht, hohen Blutdruck. Seitdem ich nichts mehr esse, geht es mir gut. Ich bin kein Apostel und kein Missionar. Ich kann mir nicht vorstellen, dass Leute in grossen Massen aufhören zu essen.

Wir leben in einer Überflussgesellschaft. Das ist ein Problem. Das ist auch der Grund, warum ich mit der Lichtnahrung an die Öffentlichkeit gegangen bin. Weil ich weiss, dass es Reaktionen auslöst, wenn da jemand sagt: Ich esse nichts. Da gibt es natürlich viele, die meinen, das ist ein Hochstapler oder der ist schizophran. Aber das ist nicht so häufig. Die meisten Menschen, die von Lichtnahrung hören, werden erstmal nachdenklich. Das ist gut, weil man zu überlegen beginnt: He, wenn das stimmt, dann könnte das ja diese oder jene Konsequenzen haben. Dadurch hinterfragt man Dinge, die man sonst nie hinterfragt. Kurz gesagt: Ich will nicht, dass die Leute mit Essen aufhören, sondern dass sie mit Denken beginnen.

*Die Sinneserfahrung des Essens klammern Sie aus. Das ist doch auch Ausdruck von Lebensfreude. Vermissen Sie das nicht? Oder holen Sie die Freude woanders?*

Ich bin vom Typ her einer, der immer gut und gerne gegessen hat. Ich wog nicht umsonst 96 Kilo, habe auch immer alles vertragen. Es ist schon so, dass mir das in gewisser Weise fehlt.

*Träumen Sie vom Essen?*

Nee, ich habe zwar immer wieder mal Appetit, aber es ist nicht so, dass ich mir etwas verkneife oder auf Entzug bin. Ich beiss den Kindern aus Jux auch mal ein Stück Pizza ab oder nehme eine Praliné. Ich habe keinen Widerwillen gegenüber dem Essen, bin auch sehr gern dabei. Aber dann ist es auch wieder gut. Beim Festessen zum 80. Geburtstag meiner Mutter hat mich meine Schwester – vor ihr ein Teller wunderschön angerichteter, prächtig duftender Speisen – gefragt: Vermisst du nichts? Da habe ich geantwortet: Das sieht so gut aus, das riecht so gut, das ist so schön, das reicht mir schon. Ich hatte vielleicht sogar mehr davon als meine Schwester, die das ass. Unter dem Strich sind die Vorteile, die ich habe, seit ich nichts mehr esse, einfach grösser als die Nachteile. Man

kann nicht alles haben. Ich bin gesund und war auch nie mehr wegen einer Krankheit beim Arzt. Mir geht es körperlich sehr, sehr gut. Ich fühle mich fit, mache auch gerne Sport, fühle mich emotional stabil und mental frisch. Das war früher nicht immer so. So sage ich mir heute: Ein Stück Kuchen oder ein Pilz-Risotto ist mir den Verlust dieses Mehrs an Wohlbefinden nicht wert.

*Sie stellen sich vor, es würde Ihnen wieder schlechter gehen, wenn Sie wieder essen würden?*

Ja, das denke ich.

*Der Begriff «Lichtnahrung» suggeriert, dass es trotz dem Nicht-Essen einen Akt des Sich-Ernährens gibt. Essen Sie symbolisch? Sitzen Sie auf den Balkon und essen Sie Licht?*

Nein, das ist eindeutig nicht so. Wenn man isst, ist das ein rhythmischer Prozess aus Essen, Verdauen und wieder Hunger bekommen. Ich habe nie Hunger und auch nie das Gefühl, ich müsste Licht



oder was auch immer bekommen. Der Prozess des Genährtwerdens findet fortlaufend statt. Diese Lichtqualität ist nicht abhängig von hell und dunkel oder von Farben. Die ist immer da. Ich habe nicht das Gefühl, ich müsste für meine Ernährung sorgen.

*Ich habe Berichte von Menschen gelesen, die das Konzentrationslager ohne physische Schäden überlebt haben, obwohl sie keine Nahrung zu sich genommen haben. Sie hätten sich mental das Brot und den Prozess seiner Entstehung vorgestellt.*

Das ist sehr interessant. Das ist genau das Wesentliche: Es kommt nicht auf die Menge an. Das Entscheidende ist, dass der Krümel Produkt eines Prozesses ist, der unglaublich vielfältig und schön ist. Diesem Prozess öffne ich mich jetzt und lebe von diesen Kräften. Das ist eigentlich schon Lichtnahrung.

*Aber von der Vorstellung realer Nahrungsmittel haben Sie bis jetzt gar nichts erzählt!?*

Man braucht diesen mentalen Öffnungsprozess, nicht aber die Bilder von realen Nahrungsmitteln. Der Körper lernt, diese Energie aufzunehmen. Man hat das nach drei, vier Tagen gelernt. Sonst würde man die erste Woche ja gar nicht überleben. Dann gilt es vor allem, das zu stabilisieren, in eine Gewohnheit überzuführen, den Körper geschmeidig zu machen.

*Ich denke, ich würde sterben, wenn ich sieben Tage nichts trinke.*

Ja, wenn Sie das glauben, dann passiert das auch. Sonst würde ja niemand verhungern oder verdursten. Die Voraussetzung für Lichtnahrung ist das Vertrauen, dass es funktioniert. Das ist auch für mich eine Herausforderung, mit diesem Phänomen fertig zu werden: Was geht da ab, wieso lebe ich über-

haupt noch? Es stimmt ja alles nicht mehr, was ich gelernt habe.

*Ich mache einen kühnen Gedankensprung in ein Hungergebiet in Afrika. Wenn ich Ihnen zuböre, würde diesen Menschen eine mentale Schulung «reichen».*

Das ist theoretisch absolut richtig, aber trotzdem nicht praktikabel. Menschen mit Hunger haben ein Defizit. Denen zu sagen: Reg dich nicht auf, du musst keinen Hunger haben... Das geht nicht, das ist zynisch.

*Was ist der Unterschied zwischen Magersucht und Lichtnahrung?*

Magersucht heisst, dass der Körper Mangelerscheinungen hat, dass der Körper die Nahrung ablehnt. Das ist bei Lichtnahrung anders. Man wird durch die Lichtnahrung ernährt.

*Wenn ich als Magersüchtiger käme und eine Empfehlung wollte, was würden Sie mir raten?*

Ich würde gar nichts empfehlen, sondern mit diesem Menschen einfach das Gespräch suchen. Magersüchtige mögen ihren Körper nicht. Wenn man seinen Körper nicht mag, kann man so was wie Lichtnahrung nicht machen. Zuerst muss man seinen Körper und das Sichernähren akzeptieren und mögen lernen.

*Sie mögen die Nahrung, obwohl sie Ihnen nicht gut getan hat.*

Ich habe einfach zuviel gegessen.

*Wann haben Sie Ihr Gewicht von heute erreicht?*

Als ich mit der Lichtnahrung begann, hatte ich 86 Kilo. Dann habe ich sehr schnell sehr viel abgenommen, in einer Woche 15 Kilo. Ich sah aus wie eine

vertrocknete Schildkröte. Nach einem halben Jahr hat sich das eingependelt. Seither ist mein Gewicht konstant.

*Schlägt das nicht auf die Libido?*

Im Gegenteil. Wenn man nichts isst, wird man sensibler. Das hat Vor- und Nachteile. Sensibilität ist eine Bereicherung, kann aber schnell zum Fluch werden, wenn sie nicht stabilisiert werden kann. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass ich durch das Nicht-Essen sensibler und gleichzeitig stabiler geworden bin. Ich fühle mich meiner Sensibilität gewachsen. Auf die Libido bezogen, ist jede Wahrnehmung – ob fürs Auge, die Haut oder andere Sinnesorgane – intensiver. Meine Potenz ist stärker geworden, auch wenn ich das nicht unbedingt auslebe. Ich lebe monogam, bin verheiratet.

*Ich stelle mir vor, ein solcher Prozess kann innerhalb einer Beziehung schwierig werden, wenn nur einer von beiden diesen Weg geht?*

Das stimmt. Es erfordert ein hohes Mass an Liebe, Grosszügigkeit und Toleranz. Eine gute Beziehung sollte das hergeben. Meine Frau wusste von Anfang an von meinem Vorhaben.

*Hat sie mitentschieden?*

Nein, ich habe ihr eines Tages gesagt, dass ich das machen wolle. Sie sagte: «Ich wusste das schon.» Aber sie war nicht begeistert. Meine Frau war aber neugierig und offen. Das hat sie auch interessiert. Die beschriebenen Veränderungen sind eine Bereicherung...

*...oder eine Belastung?*

Wenn man Sensibilität mit Stabilität verbinden kann, dann muss man die Sensibilität niemandem aufdrängen. Wenn meine Frau mich vor die Wahl

«Lichtnahrung oder Scheidung» gestellt hätte, dann hätte ich abgewartet.

*Sie haben ein Buch geschrieben und eine DVD mit einem Ihrer Vorträge veröffentlicht. Das steht im Kontrast zu Ihrer Beteuerung, nicht zu missionieren.*

Ich habe noch nie jemandem erzählt von Lichtnahrung, der nicht danach gefragt hätte. Ich stelle mich auch nicht in Basel auf die Mittlere Brücke und sage: «Hey, ich habe was zu erzählen.» Wer nicht will, muss nicht. Es ist jedem überlassen, ob er so ein Buch lesen will oder nicht.

*Trotzdem sind Sie mittlerweile Teil der «Lichtnahrungs-Szene»?*

Durch mein «Outing» erhalte ich viele Zuschriften. Da helfe ich auch sehr gerne. Dadurch habe ich eine gewisse Erfahrung, die über meine Eigene hinausgeht. Es gibt aber keinen Verein, keine Listen, keine Übersicht. Ich kenne vielleicht 50 Menschen, die diesen Prozess gemacht haben. In keinem Fall musste man überlegen, ob das gut geht. Wichtig ist nicht die Lichtnahrung. Wichtig ist die Erfahrung. Ob jemand danach wieder isst oder nicht, ist mir egal. Aber diesen 21-Tage-Prozess würde ich jedem gönnen. Diese «Kur» zu machen, das war die schönste und vielleicht auch wichtigste Zeit in meinem Leben. Ich habe unglaublich viel über mich, meinen Körper und die Möglichkeiten gelernt – nein, erfahren.

*Es klingt nach einem Triumph über die Materie?!*

Ja, das ist es und das ist auch gut. Was die Physiologen, Ernährungsberater und Ärzte sagen, stimmt alles nicht. Man kann die Materie erst richtig geniessen, wenn man nicht davon abhängig ist. Das klingt ein bisschen hochnäsiger. Ich habe wirklich nichts gegen Materie.

Aber es sollte alles an seinem Platz sein. Das Geistige, Seelische ist eigentlich der Materie übergeordnet. Die Abhängigkeit von der Materie ist etwas, das krank macht.

*Ist die Menschheit bereit, Ihre Gedanken zu verstehen?*

Das kann man nicht pauschal sagen. Ich glaube, die Menschheit ist auf dem Weg dazu – die Frauen eher als die Männer. Die Menschheit muss sich langsam und vorsichtig von den materiellen Zwängen befreien. Wenn Sie unseren Planeten angucken, die ganzen Umweltkatastrophen, dann muss doch irgendwas passieren. Wenn man sich ein bisschen von diesem Zwang der Materie – Besitz, Geld, Konsum, Körper, Äusserlichkeiten – emanzipiert und merkt, dass es mehr gibt als reinen Stoff, ist das sehr wohltuend. Alle Menschen, die diesen Prozess machen, haben etwas gelernt. Das gibt eine Sicherheit und Unabhängigkeit. Wenn man schwimmen kann, ist man ja auch nicht ständig

im Wasser. Aber man weiss, dass man sich selber helfen könnte, wenn man mal schwimmen müsste.

*Wurden Sie schon mal richtig heftig angegriffen?*

Eigentlich nicht. Das hängt damit zusammen, dass die Menschen doch eine gewisse Kultur haben. Wer ein Problem mit Lichtnahrung hat, der meldet sich nicht bei mir.

*Und der Scharlatanverdacht?*

Indirekt höre ich das immer wieder. Das kann ich gut verstehen. Ich hätte vor zehn Jahren noch genau so reagiert. Da muss was faul sein, hätte ich mir gedacht. Man will ja nicht, dass das eigene Weltbild ins Wanken gerät. Ich bin eher vom Gegenteil überrascht: Wieviele Leute es gibt, die das unmittelbar plausibel finden.

Redaktionelle Mitarbeit: Markus Theunert

