

Extreem vasten: de 'ademhalisten' willen leven van licht en lucht



Beeld © Jorgen Caris

Wat bezielt mensen om te denken dat ze geen eten nodig hebben? Utrechtse ademhalisten kwamen recent in het nieuws door de dood van een van hen. Hun gedachtengoed is eeuwenoud, en wereldwijd vertakt.

Marije van Beek | 28 juni 2017, 11:39

Ze zitten gevierd op een rij, in lotushouding. De grauwe waas op de gezichten steekt af bij de felgekleurde wollen vesten. Geel, rood, groen en oranje - net als de verf op de kozijnen van hun woning in de Utrechtse wijk Lombok. De viertallige woongroep Contact & Muziek wil leven van lucht en licht, zo is te lezen op de website. En van 'warmte, kleur, muziek en liefde'.

Een van hen, de 62-jarige Jeannette, overleed begin deze maand. De drie anderen, Leonoor, Marthe en Erik, [worden verdacht van nalatigheid](#). Het Openbaar Ministerie in Utrecht sprak van een 'niet natuurlijke dood'. Uit sectie op het lichaam blijkt nu dat ondervoeding de oorzaak was. Het OM verdenkt de huisgenoten ervan dat ze geen hulp inriepen toen dat nodig was.

Ze zijn lang niet de enige spirituele zoekers die voeding afzweren. Ademhalisten geloven dat ze door meditatie in een staat van bewustzijn komen waarmee ze 'kosmische deeltjes' uit de atmosfeer kunnen halen. 'Lichtvoeding', noemt de groep Contact & Muziek het, die er drie jaar geleden mee begon. Op hun website: 'Grappig, in het woord 'mediteren' zitten dezelfde letters als in 'eet minder'.'

De deur van hun huis in Lombok blijft dicht, nadat ze zich belaagd voelden door de pers. Maar op Facebook en op hun [website](#) beschrijft de 58-jarige Leonoor, de leider van de groep en de zus van Jeannette nauwgezet wat er in haar omgaat. Ze houdt er een persoonlijk dagboek bij dat voor iedereen te lezen is.

“Als voedsel zo goed voor je is, hoe komt het dan dat het lichaam blijft proberen om ervan af te komen?” (Wiley Brooks)

Telkens voorziet ze haar schrijfsels van foto's: de huisgenoten mediteren in de trein, zingen in de kerk, of plukken kruiden aan de kant van de weg. Ze komen alle vier net zo uitgehongerd over. Dezelfde uitstekende botten, dezelfde slobberende broekspijpen.

Ook geen water

Hun doel is zo min mogelijk te eten, en in de toekomst 'eventueel' ook geen water meer drinken. Medicijnen en operaties wijst de groep ook af. Zo zouden ze een harmonieus geheel worden. 'Als we alleen fruitsap en groentesap (brandnetel, paardebloem, lievevrouwebedstro uit de tuin) drinken, klinkt het zingen heel erg mooi.'

In de meeste godsdiensten komt een vorm van vasten voor. Maar bij ademhalisme slaat de gedachte dat minder eten en drinken goed is, door in de overtuiging dat helemaal niet meer eten en drinken nog beter is. Het zou niet de eerste keer zijn dat er een dode bij valt. Ten minste vier ademhalisten zijn de afgelopen twintig jaar overleden: twee Australische vrouwen, een Duitse man en een Zwitserse vrouw.

Er zijn twee 'bijbels' van het ademhalisme waardoor ademhalisten zich laten inspireren. De eerste is van een Amerikaan, Wiley Brooks, die zijn gedachtengoed vanaf eind jaren zeventig verspreidt, de hoogtijdagen van de New Age-beweging. Hij gelooft dat voedsel ons lichaam vergiftigt: "Als voedsel zo goed voor je is, hoe komt het dan dat het lichaam blijft proberen om ervan af te komen?" In de jaren negentig volgde het boek van de Australische Ellen Greve, een voormalig financieel adviseur, die zich 'Jasmuheen' noemt. Ze kwam met een 21-daagse stappenplan. Zeven dagen geen eten of drinken, en dan veertien dagen alleen kleine slokjes water. Toen een tv-programma haar volgde om na te gaan of ze, zoals ze beweerde, inderdaad zonder eten kon, moest ze het halverwege opgeven. Volgens Jasmuheen lag het aan de omstandigheden tijdens de proef. De lucht om haar heen zou niet zuiver genoeg zijn geweest door een nabijgelegen snelweg. In een interview vertelde ze soms een paar happen chocolade-ijs te nemen. Voor de smaak, zei ze.

“Als mensen niet uit een integere situatie en de juiste motivatie komen, dan werkt het niet” (Jasmuheen)

In 1999 overleed een 53-jarige Australische vrouw die Jasmuheens stappenplan volgde. Ze liet zich begeleiden door een echtpaar, dat haar in een caravan opsloot, buiten het bereik van eten of drinken. Ze begon zwarte vloeistof te braken, maar ze belden geen arts. Het echtpaar is veroordeeld voor doodslag. Jasmuheen zei, geconfronteerd met het overlijden: "Als mensen niet uit een integere situatie en de juiste motivatie komen, dan werkt het niet".

Jasmuheen zei twintig jaar geleden dat ze zo'n 5000 volgers heeft. Maar de werkelijke grootte van de ademhalistenbeweging valt niet te achterhalen - er is nauwelijks onderzoek naar gedaan. In elk geval zijn ze over de hele wereld te vinden. Elk land kent zo zijn eigen verkondigers. Van Bali tot Equador, en van India tot in Nederland. De woongroep Contact & Muziek liet zich ook door haar inspireren - vorig jaar woonden ze een retraite van haar bij. Het valt hen tegen, schrijft Leonoor in een verslag. 'Tot onze verbazing eten mensen en drinken ze 's avonds ook nog bier.'



Jasmuheen © Wouterhagens

Annemarie van Elburg, hoogleraar klinische psychopathologie aan de universiteit van Utrecht, is gespecialiseerd in eetstoornissen. Vanuit het onderzoek naar anorexia ziet ze overeenkomsten met de leefwijze van ademhalisten. "Het gaat vaak om controle. Mensen met een eetstoornis hebben vaak onvoldoende controle over hun leven. Door hun eetgedrag zo nauwgezet te reguleren krijgen ze het gevoel dat ze alles onder controle hebben. Eten ze, dan vinden ze zich slecht of zwak."

Een citaat uit het boek van Brooks: 'We moeten beginnen om te stoppen met het eten van gif om het ouderdomsproces tegen te houden en om te beginnen met het controle nemen over onze eigen lichamen in plaats van onze lichamen ons te laten controleren'. Het gevaar is, zegt Van Elburg, dat een periode van niet eten het honger- en verzadigingssysteem beschadigt. "Je voelt dan geen honger meer. Vervolgens ontwikkel je een eetstoornis."

Deels speelt het ademhalisme zich online af: zo liet de Utrechtse woongroep zich bij hun initiatie begeleiden door een stel uit Ecuador via een videoverbinding. Een bekend internetfenomeen uit Oekraïne, Valeria Lukyanova, begon in 2014 ook een leven op lucht te verkondigen. De Oekraïense heeft meer dan een miljoen Facebookfans en is bekend om haar gelijkenis met een barbiepop. Inmiddels eet ze weer.

“Nu is het orthorexia, de obsessie om 'gezond' te eten, aangewakkerd door bloggers en vloggers” (Annemarie van Elburg, hoogleraar klinische psychopathologie, Universiteit Utrecht)

Net als de alomtegenwoordige foodies op internet en sociale media, zetten ademhalisten aan tot ongezond gedrag, vreest Van Elburg. Ze maakt zich vooral zorgen om jongere meisjes en vrouwen. "De gezondheidshypes van tegenwoordig zijn bijna onontkoombaar. Nu is het weer orthorexia, de obsessie om 'gezond' te eten, aangewakkerd door bloggers en vloggers met misvattingen over zogenaamde superfoods en diëten waarmee je essentiële voedingsstoffen misloopt. En als je ziet hoeveel volgers die figuren krijgen? Voor mijn gevoel is dat sektevorming in een nieuwe gedaante. En het is lastiger om er zicht op te houden, want het is veel diffuser dan de oude sektes. Ze zitten niet samen op een gebouw, of wonen niet samen op een bepaald erf."

Michelle Pfeiffer

Er zijn meer ademhalisten die in groepsverband of in sektes leven. De Amerikaanse actrice Michelle Pfeiffer belandde in de jaren negentig, aan het begin van haar carrière, bijna in een sekte van ademhalisten, vertelde ze in een interview. Een stel fitnesstrainers probeerden haar ervan te overtuigen steeds minder te eten. "Ze waren heel dwingend", zei de actrice.

Van Elburg vraagt zich af of er in een groep zoals die in Utrecht nog ruimte is voor eigen beslissingen. "Ik denk persoonlijk dat mensen die in een sekte gaan in een soort collectieve waan of illusie terecht komen. Ze hoeven dan geen eigen beslissingen meer te nemen. Mensen die afhankelijk zijn, vinden dat fijn. Je vraagt je af: kon deze vrouw zelf nog wel goed bepalen dat ze voeding nodig had om niet dood te gaan? Of zou ze alleen komen te staan?"

“Al sinds de Middeleeuwen hongerden katholieke vrouwen zich uit en later, in de Victoriase tijd, waren er meisjes die extreem vasten”

Leonoor is de oprichter en leider van de woongroep. Ze vertelt [op hun site](#) tot in detail over haar zieleroerselen en familieruzies. Hoe ze op haar 35ste overspannen raakte, hoe eenzaam ze was, en hoe de anderen op haar leunen. In een filmpje zegt woongroeplid Erik: "Ik ben op zoek gegaan naar iemand die me kon helpen met mijn emoties om te gaan, dat was Leonoor." Ze keert zich fel tegen het gebruik van medicijnen, en tegen operaties en vaccinaties. En ze fantaseert over een nieuwe politieke partij, 'De Partij Zonder Naalden'. Er zijn verbitterde brieven van Leonoor aan haar vader, waarin ze hem verwijten maakt over de zorg voor haar demente moeder. Op 3 april van dit jaar schrijft ze: 'Haar voet is verstuikt, helemaal dik. Je gunt mama niet eens een maand te mogen voelen en ervaren dat zonder medicijnen er een last van haar af zal vallen'. Die dag is de verjaardag van Jeannette, stipt Leonoor aan in de brief. 'Jeannette heeft meer van jou en Jan overgenomen dan ze wil (weten). Daarom is het ongelooflijk moeilijk om met haar om te gaan.'

Intussen schrijft ze door aan haar dagboek op Facebook. Ze vertelt over de begrafenis, en plaatst een filmpje van de huisgenoten. Hun wangen lijken nog verder ingevallen. Er is sectie verricht op het lichaam van Jeannette, schrijft ze. Woongroepgenoot Marthe zou boodschappen doorkrijgen over de precieze gang van zaken bij de autopsie. 'Heel gruwelijk allemaal. Marthe heeft al drie nachten overgegeven', schrijft ze, 'van alle spanningen'.

Hoe oud is het?

Ademhalisten zijn niet de eersten die het vasten tot het uiterste doorvoeren. Al in de Middeleeuwen waren er katholieke vrouwen die zich uithongerden. Zij wekten bewondering. Lidwina van Schiedam bijvoorbeeld, zou tientallen jaren op niets dan een hostie en slok water per dag hebben geleefd. De Schiedamse is nog altijd de officiële patroonheilige van het schaatsen, ziekte en lijden. Ze overleed in 1433 op 53-jarige leeftijd. Ook in de Victoriaanse tijd waren er meisjes die extreem vastten - toen heetten ze niet 'heilig', maar 'hysterisch'. Er is wel gesuggereerd dat zij aan een vroege vorm van anorexia leden.

Reactie Leonoor

In een schriftelijke reactie laat Leonoor weten dat ze zich niet herkent in het beeld dat van haar ontstaat in het artikel. Ze denkt dat Jeannette haar eigen keuzes gemaakt heeft. 'Ik denk dat mijn zus zich nu ook bevrijd voelt van haar lichaam en verder kan in de geestelijke wereld en nu bij mijn broer is, die vorig jaar plotseling is overleden (58 jaar).'

Ook verzet Leonoor zich tegen de beeldvorming dat de woongroep doet denken aan een sekte. 'Ik blijf samen met Marthe en Erik meer pionier te zijn dan we wisten.' De vier werken samen, schrijft ze. 'we zijn heel blij met elkaar'. 'En dat wordt alleen maar meer. Dat heeft niets met volgen of dwang of een sekte te maken, gewoon een keuze om samen te willen werken, echt samen.'

Eerdere doden

In 1997 overleed een 31-jarige Duitse basisschoolleraar die het stappenplan van Jasmuheen volgde.

In 1999 volgde een 53-jarige Australische vrouw. Jasmuheen zei, geconfronteerd met haar dood: "Als mensen niet uit een integere situatie en de juiste motivatie komen, dan werkt het niet". Twee Australiërs die de vrouw geen hulp verleenden zijn veroordeeld voor doodslag, en kregen gevangenisstraf.

In 1999 werd in Schotland het lichaam gevonden van de 49-jarige Verity Linn. In haar dagboek vonden ze verwijzingen naar de leer van Jasmuheen.

In 2011 meldt de Zwitserse krant Tages-Anzeiger de dood van een vrouw van in de vijftig, nadat ze gedurende een langere periode zonder eten probeerde te leven.