

Sehtraining – die Augen als Spiegel der Seele

Die Anforderungen an unsere Augen steigen ständig, z. B. durch Computerarbeit, Tablet, Smartphone und ungesundes Licht.

Die Folge sind oft trockene, lichtempfindliche, schmerzende Augen und schwächer werdende Sehfähigkeit, Kopfschmerzen und sogar Augenkrankheiten.

Stress am Arbeitsplatz, Angst, nicht gut genug zu sein, Erwartungen nicht zu erfüllen, zu versagen, Angst vor der Zukunft u.a. kann zur Anspannung der Augen- und Nackenmuskeln führen.

Sehtraining und Sehtherapie bieten Hilfe zur Selbsthilfe und zeigen Wege, die Sehfähigkeit zu verbessern. Die natürliche Gesunderhaltung der Augen stärkt die eigene Kompetenz für unser Sehen. Mittels Sehspielen und Übungen zur Entlastung und Entspannung der Augen, Visualisierungen, Licht und Farben sowie zur Besserung der Augen-, Kopf- und Körperkoordination werden die Augen besser durchblutet und genährt. Das Sehen blockierende Gedanken und Emotionen können erkannt und befreit werden, wodurch befreite Energie für das Sehen neu genutzt werden kann.

Die Geschichte des Ganzheitlichen Sehens

Die Erkenntnis, dass unsere Sehkraft auf natürlichem Weg verbessert werden kann, wurde vom Augenarzt **Dr. William Bates** (1860-1931) bekannt gemacht. Er erforschte den Zusammenhang zwischen Sehschwäche und Augenmuskelanspannung durch seelisch-körperliche Überforderung. Seine Methode, die Sehkraft geschädigter Augen durch Entspannungsübungen wiederherzustellen, fand weithin Anerkennung und bildet noch heute die Grundlage vieler Augenübungen. Das Zusammenspiel von Augen und Gehirn kann durch Übungen erheblich verbessert werden. Sein Buch „Besser sehen ohne Brille“ erschien 1918. Er half Tausenden Menschen, ihre normale Sehkraft wieder herzustellen. Für ihn waren Brillen nur Krücken, hinter denen die Leute ihre Augen, Geist und Seele verstecken. Seine Augenübungen führten zu besserer Durchblutung der Augen und machten sie widerstandsfähiger gegen Augenkrankheiten.

Margaret D. Corbett (1890-1960), eine Schülerin von Bates, schrieb das Buch „Besser Sehen“. Ihr Ehemann wurde dank der Methode vor dem Erblinden gerettet. Ein weiterer Anhänger der Bates-Methode war der englische Autor Aldous Huxley, der das Buch „Die Kunst des Sehens“ schrieb.

Dr. Janet Goodrich (1943-1999) benötigte mit 21 Jahren wegen Kurzsichtigkeit und Hornhautverkrümmung eine Brille mit -7 Dioptrien auf dem rechten Auge und -5 Dioptrien auf dem linken Auge. Sie besuchte die von M. Corbett gegründete „School of Eye Education“ in Los Angeles und zwei Jahre später bestand sie in Kalifornien ihre Fahrprüfung ohne optische Hilfsmittel. Sie schrieb ihre Doktorarbeit in Psychologie über die visuellen Blockierungen, baute in Australien das Zentrum „Vision Improvement“ auf, wo sie Sehlehrer ausbildete und brachte die Bücher „Natürlich besser Sehen“ und „Spielend besser Sehen für Kinder“ heraus. Sie war die erste, die Augenübungen in Sehspiele verwandelte.

Augapfel und Augenmuskeln

Bis wir ausgewachsen sind, wächst unser Augapfel. Traumatische oder unangenehme, beängstigende Erlebnisse können zu Anspannungen im Körper und

in den Augenmuskeln führen und die Ursache dafür sein, dass Augen eine Sehschwäche entwickeln.

Frauen, die sich stark unter Druck setzen, mit Gedanken perfekt oder besser sein zu müssen, neigen zu Anspannungen auch in den Augenmuskeln. Dieses Muster entsteht meist schon in der Kindheit und kann, wenn es bewusst ist, wieder gelöst werden. Wenn wir davon ausgehen, dass eine Sehschwäche ursprünglich eine Art Schutzreaktion war, die wir heute nicht mehr brauchen, können wir Augenmuskeln von Verspannungen befreien.

Beidäugiges Sehen

Jedes Auge kann ein vollständiges Bild empfangen. Das Zusammenfügen der Bilder beider Augen geschieht erst im Gehirn. Durch das Verschmelzen beider Bilder entsteht dreidimensionales Sehen. Die Verschaltungen der Nerven im Gehirn sind bei der Geburt zunächst nur unvollständig angelegt. Das noch in der Entwicklung befindliche Sehsystem ist sehr empfindlich und scheinbar können emotioneller Stress und Bindungsstörungen in der Familie es beeinflussen. Zwischen beiden Augen kann es zu Kommunikationsschwierigkeiten und dadurch zu Fehlsichtigkeit und Schielen kommen. Beispielsweise wurde eine 35 jährige Frau, die als Kind von ihrem Onkel missbraucht wurde, durch Sehtraining und eine Familienaufstellung von ihrem Schielen befreit.

Veränderlichkeit der Sehfähigkeit

Untersuchungen von Menschen mit multiplen Persönlichkeiten ergaben, dass unter Hypnose die Sehfähigkeit von einer Persönlichkeit zu einer anderen wechselte. Im Buch und Film "The Three Faces of Eve" wird erzählt, wie zwischen Weitsichtigkeit, Astigmatismus und Farbenblindheit und den dazugehörigen Persönlichkeiten gewechselt wird. Das bedeutet, dass unsere Augen keinesfalls unveränderbar sind. Das lässt darauf schließen, dass Sehschwächen nicht nur physisch bedingt sind, sondern größtenteils im Gehirn entstehen. Diese Forschung erschüttert die allgemeine Annahme, dass die Sehfähigkeit unbeeinflussbar ist.

Kurzsichtigkeit

Bei der Kurzsichtigkeit wächst der Augapfel durch Verspannungen der Augenmuskeln zu lang. Brillen oder Kontaktlinsen sind die Standardlösung. Das Problem selbst wird dabei nicht gelöst. In vielen Fällen verschlechtert sich das Sehen dadurch sogar, so dass oft im Laufe der Zeit immer stärkere Gläser oder Linsen verschrieben werden. Ich kenne viele Fälle von Frauen, die im jugendlichen Alter eine Brille bekamen und, wenn sie diese nicht trugen, später auch keine mehr brauchten. Um die Augen gesund zu erhalten, ist empfehlenswert, sie immer wieder im Laufe des Tages von Sehhilfen zu befreien und die Augenmuskeln mit Sehübungen und Sehspielen beweglicher zu machen.

Alterssichtigkeit

Leider wird immer noch davon ausgegangen, dass wir ab Mitte 40 durch Verhärtung der Augenlinse unsere Fähigkeit verlieren, in der Nähe scharf zu sehen. Eine andere Theorie besagt, dass die Alterssichtigkeit durch eine Schwäche der Ziliarmuskeln verursacht wird die, die Augenlinse wölben. 1975 wurde in einer Studie gezeigt dass die Ziliarmuskeln auch im Alter noch arbeiten. 1992 wurde sogar festgestellt, dass sie ihre Kraft und Beweglichkeit nicht vor einem Alter von 120 Jahren verlieren. Wenn im Frühstadium mit Sehtraining begonnen wird, kann die Lesebrille vermieden werden.

Auch später kann mit regelmäßigem Training auf eine Lesebrille wieder verzichtet werden, nur dauert es länger.

Brillen, Laserbehandlung und künstliche Linsen

Brillen rahmen die Augen ein, wodurch die Augenmuskeln unbeweglicher werden. Starre unbewegliche Augen haben weniger Energie und werden schlechter durchblutet und genährt. Die häufig empfohlene Gleitsichtbrille kann Irritationen im Gehirn verursachen, wodurch Gleichgewichtsschwankungen entstehen können, bis sich das Gehirn daran gewöhnt hat. Warum soll sich das Gehirn daran gewöhnen, wenn es andere Lösungen gibt? Ist es vielmehr eine gesunde Abwehrreaktion?

Als andere Option wird immer häufiger Laserchirurgie angeboten. Als Nebenwirkungen können Schäden am Auge auftreten, wie Schleier im Gesichtsfeld, Blendeffekte, Lichtblitze oder trockene Augen. Es kann auch zu einer erneuten Kurzsichtigkeit kommen, denn die Operation bewirkt keine Veränderung des Augapfels.

Bei Kurzsichtigkeit und anderen Sehproblemen werden auch implantierte Linsen wie beim grauen Star (Katarakt) empfohlen. Dies ist allerdings keine lebenslange Lösung, da sie nicht leicht ausgetauscht werden können, wenn sich die Sehleistung ändert.

Sehtraining als Alternative

Sehtraining ist eine einfache und wirksame Methode für einen gesunden Umgang mit den Augen und leider immer noch wenig bekannt. Von den meisten AugenärztInnen und OptikerInnen wird das Sehtraining als nicht wirksam abgelehnt.

Andererseits bieten inzwischen Firmen, Institutionen und auch Krankenkassen für ihre MitarbeiterInnen Sehtraining am Arbeitsplatz an. Auch Pädagoginnen in Kitas und Schulen sind zunehmend an Sehtraining interessiert, da Sehschwäche immer häufiger schon bei Kindern auftritt und in den Anfängen leicht behoben werden kann. Unsere Sehfähigkeit ist abhängig von einer ausgeglichenen An- und Entspannung der Augenmuskeln und deren Beweglichkeit. Eine gute Gehirn- Augenkoordination kann durch spezielle Übungen und durch Visualisieren unterstützt werden. Die Augen können wie der Körper bis ins hohe Alter fit bleiben, wenn wir uns ihnen zuwenden. Dabei kommt es weniger darauf an, ein starres Übungsprogramm ablaufen zu lassen, sondern neue erlernte, entspannende Sehgewohnheiten in den Alltag zu integrieren.

Sonnenlicht

Das Sonnenlicht mit den Farbschwingungen des Regenbogens ist wichtig für eine gute Funktion der Sehzellen. Die Sehzelle ist wie ein kleines Sehkraftwerk, das von außen durch Licht und Farben, von innen durch das Blutsystem des Körpers Energie erhält. Durch Sonnenlicht steigern wir unsere Wahrnehmung und unser Sehen erhält mehr Tiefenschärfe und Farbe. Sonnenlicht regt das vegetative Nervensystem, das Hormonsystem und den Stoffwechsel an. Wir verbringen durchschnittlich nur noch zehn Prozent der Tageszeit im Sonnenlicht. Ein Mangel an Sonnenlicht macht Augen lichtempfindlich und kann Nachtblindheit verursachen. Brillen und Kontaktlinsen halten einen Teil des wichtigen UV-Lichtes ab. Deshalb sollten sie beim Sonnenbaden abgenommen werden.

Das Lichtspektrum von Glühlampen, Leuchtstofflampen oder Sparlampen weist erhebliche Unterschiede zum Sonnenlicht auf. Leuchtstoffröhren stören durch ihr Flimmern die eigene Schwingung der Netzhaut- und der Gehirnzellen. Die Folgen können Müdigkeit, Energielosigkeit, Reizbarkeit, Kopfschmerzen, Augenbrennen,

Depression, eine Schwächung des Immunsystems und Degenerationskrankheiten sein.

Sonnenbrillen sollten nur bei extremer Sonnenbestrahlung, wie z.B. bei Schnee in den Bergen oder auf dem Wasser, getragen werden. Augen werden durch Tragen von Sonnenbrillen oder getönten Brillen immer lichtempfindlicher.

Eigene Erfahrungen mit Sehtraining

Ich bin dankbar für die vielen positiven Rückmeldungen von Klienten/Innen aus 30 Jahren Erfahrung mit Sehtraining und Sehtherapie.

Hier einige meiner spektakulärsten Fälle:

Ein Mann mit einer Kurzsichtigkeit von -20 Dioptrien hatte am Ende einer Intensivwoche in Frankreich 6 Dioptrien zurückgewonnen.

Eine Frau konnte sich durch Augentraining in einer Woche von ihrer Hornhautverkrümmung (Astigmatismus) befreien.

Eine andere Frau schielte nach der Woche nur noch, wenn sie müde war. Sie konnte das erste Mal ihre Augen kontrollieren.

Eine Klientin konnte nach einem Wochenende ihren Brilleneintrag im Führerschein entfernen lassen.

Eine 75-jährige Frau, die ihr Leben lang auf einem Auge nur Grautöne sah, konnte am zweiten Seminartag plötzlich farbig sehen.

Besonders gefreut haben mich die Schiel-Kinder, die beidäugiges Sehen lernen konnten und die gefürchtete Augenoperation nicht mehr brauchten.

Für mich sind das Erlebnisse, die ein „geht nicht“ in Frage stellen.

Silvia Pintér Papendorf

Seit 1987 Kurse und Ausbildung in Kinesiologie & Sehtraining/Sehtherapie, Ausbildung zur Sehpädagogin/en

Mehr Infos und Newsletter bestellen unter Info@NatuerlichBesserSehen.de
www.NatuerlichBesserSehen.de

Silvia Pintér, von Janet Goodrich 1990 zur Sehlehrerin ausgebildet und Lehrerin für die Vision Circles (Sehkreise) nach Paul Dennison. Seit 1987 Lehrerin für Kinesiologie.

Eigene Entwicklungen: Systemische Arbeit nach Virginia Satir für die Augen, die „Homolaterale Augenmuskelkorrektur“ bei Abweichungen des beidäugigen- und dreidimensionalen Sehens, „Die Emotionen der 5 Elemente“ für die Augen, „Möglichkeit zur Stärkung der Netzhautzellen“ bei Farb- und Netzhautschwäche, vorgestellt auf Internationalen Konferenzen für Kinesiologie seit 1995

Buchempfehlungen:

Janet Goodrich: „Natürlich Besser Sehen“ und „Spielend besser Sehen für Kinder“

Dr. Jacob Liberman: „Die heilende Kraft des Lichtes“

Elke Brandmayer, Dr. med. Bodo Köhler: „Licht schenkt Leben“