

Ein Weg zu innerer und äußerer Klarheit

Teil 1: Was ist Sehen?

Wir sehen die Dinge nicht, wie sie sind – wir sehen sie, wie wir sind. Talmud

Sie tragen eine Brille oder Contactlinsen, brauchen vielleicht sogar häufig stärkere Gläser und sind damit nicht zufrieden, fragen sich vielleicht, ob es wohl auch anders sein könnte?

Nehmen Sie sich etwas Zeit um einige Erkenntnisse und Fakten über den Vorgang des Sehens kennenzulernen, von denen Sie vielleicht noch nicht gehört haben und die Ihnen, wenn Sie es wollen, zu einer „neuen Sicht“ auf ihre momentan bestehende Sehschwäche verhelfen können und Möglichkeiten eröffnen, etwas zu verändern.

Das eigentliche Sehorgan ist das Gehirn

Betrachten wir zunächst kurz die Organe des Sehens – Auge und Gehirn: Es wird Sie vielleicht überraschen zu hören, dass die Augen selbst nur ca.10 % zu unserem Seheindruck, also zu dem was wir sehen, beitragen, Gehirn und Geist dagegen 90 %. Erst im Gehirn findet nämlich das eigentliche Sehen statt, das Wiedererkennen, Interpretieren und Selektieren von Sinneseindrücken. Unsere Augen sind also nur das Instrument des Sehens – das eigentliche Sehorgan ist das Gehirn.

Die Informationen, die als Licht durch das Auge auf die Netzhaut gelangen, werden von dort als elektro-chemische Impulse an das Gehirn weitergeleitet. Dabei wird bereits selektiert, denn dieses Herausfiltern unnötiger optischer Informationen ist ein wichtiger Teil eines Ordnungsprozesses, den wir nicht nur in der Netzhaut, sondern auch noch an weiteren Stellen der Sehbahn finden.

Das Gehirn empfängt über die Augen kein fertiges Abbild unserer Umgebung und es gibt auch kein Bild auf unserer Netzhaut. Die rezeptiven Felder im visuellen Cortex (Sehzentrum) empfangen ausschließlich elektrische Impulse, aus denen wir ein ganz persönliches, subjektives Bild unserer Umwelt kreieren, welches wir – quasi wie mit einem Filmprojektor – vor uns auf eine imaginäre Leinwand in unsere Außenwelt projizieren. Noch deutlicher drückt David Hubel (amerikanischer Gehirnforscher und Nobelpreisträger) diese erstaunliche Erkenntnis aus: „Das Erregungsmuster im Cortex ist alles andere als eine Reproduktion der äußeren Ereignisse“.

Zur Zeit der Geburt ist die Fähigkeit zu sehen bereits vorhanden, nicht aber das Sehvermögen. Dies muss erlernt werden und alle damit verbundenen Erfahrungen und Empfindungen bleiben in uns gespeichert. Was dies bedeutet, können wir uns am besten so vorstellen: Wir vergleichen den Sehvorgang einmal mit der Aufnahmetechnik einer Videokamera – hier werden auf ein Magnetband gleichzeitig Bild und Ton aufgezeichnet. Beim Sehvorgang werden darüber hinaus zusätzliche Informationen und Empfindungen auf weitere Spuren unseres „Aufnahmebandes“ gespeichert: dazugehörige Töne und Geräusche, Düfte und Gerüche und vor allem die mit diesem Bild verbundenen Gefühle, wie z.B. Freude oder Angst.

Dies ist möglich, weil der Sehnerv zu 20 % einen energetischen Anteil beinhaltet, der direkt zum Thalamus führt – dem Sitz unserer Gefühle und Emotionen. So können wir jeden neu eintreffenden visuellen Eindruck mit den bereits zu diesem Bild gespeicherten

Gefühlen und Empfindungen vergleichen und entscheiden, ob diese optischen Reize zum Sehzentrum weitergeleitet werden.

Wir sehen, was wir sehen wollen

Denn immer dann, wenn ein bekanntes oder ähnliches Bild zu einem späteren Zeitpunkt wieder auftaucht, werden die seinerzeit damit verbundenen Gefühle und Emotionen erneut aktiviert. Waren es unangenehme oder schmerzhaft Erfahrungen, die wir in Verbindung mit bestimmten Seheindrücken gemacht haben, wird unser Unterbewusstsein versuchen, uns in Zukunft davor zu schützen. Indem es u.a. über den Thalamus die Seheindrücke selektiert, entscheidet das Unterbewusstsein, bestimmte Dinge nicht zu sehen. So ist auch erklärlich, dass ein und dieselbe Situation von Menschen anders erlebt wird und gänzlich unterschiedliche Reaktionen hervorrufen kann.

Sehen ist ein ganzheitlicher und kreativer, lebendiger Vorgang, an dem nicht nur die Augen und das Gehirn, sondern auch unsere Gefühle und Gedanken beteiligt sind. Direkt nach unserer Geburt lernen wir optische Reize zu interpretieren, können aber den Dingen, die wir wahrnehmen, noch keinen Namen geben. Wir wissen noch nicht, was Begriffe wie Kugel, Ball, rund oder eckig bedeuten und welche Farbe ein Gegenstand hat. All dies lernen wir erst mit Hilfe anderer Menschen. Allerdings übernehmen wir hierbei auch deren Art des Sehens, eingeschlossen ihrer Bewertungsmaßstäbe und Überzeugungen. So kommt es, dass wir im Laufe der Zeit zwar lernen, die Welt mit eigenen Augen zu sehen, unser Sehen aber durch unsere Eltern und die Menschen in unserem Umfeld geprägt wird. Das erklärt natürlich auch, warum Menschen aus unterschiedlichen Kulturkreisen die Welt unterschiedlich sehen und erleben.

Wir haben gelernt, dass neue visuelle Eindrücke auch immer mit bestimmten Gefühlen verbunden sind, wie z.B. Freude, Ablehnung oder Angst; gleichzeitig haben wir all diese Bilder mit den dazugehörigen Emotionen in unserem Gehirnspeicher abgelegt. Ein optischer Reiz löst zuerst auf der Netzhaut und dann im Gehirn eine Empfindung aus, gefolgt von der Wahrnehmung und den damit verbundenen Gefühlen. Gleichzeitig erfolgt die Interpretation der wahrgenommenen optischen Reize – wir (wiedererkennen, vergleichen und bewerten auf der Grundlage unserer bereits erlernten kulturellen, sozialen, umweltbedingten und sonstigen Prägungen.

Was sehen wir von unserer Außenwelt?

Das, was wir mit unseren Augen wahrnehmen, ist unsere ganz ureigene Interpretation unserer Umwelt – unsere Sicht der Dinge. Die Außenwelt, die wir wahrnehmen und an deren Realität wir glauben, gibt es so in Wirklichkeit nicht. Das, was wir meinen zu sehen, ist so nicht existent. Sehen ist ein ganz individueller Vorgang, der u.a. durch unsere Erziehung, unsere Gefühle und Ansichten geprägt ist. Bereits die Netzhaut selektiert visuelle Reize und leitet nur die Signale weiter, auf welche sich unser Interesse richtet und die für unser Überleben von Bedeutung sind. Im Thalamus, dem Zentrum unserer Gefühle, werden die Seheindrücke dann ein weiteres Mal selektiert und so sehen wir immer nur das, was wir für wichtig halten und was wir sehen wollen.

Unsere Seheindrücke werden von unseren Sinnen geschaffen

Der Physiker und Nobelpreisträger Werner Heisenberg zog aus seinen Forschungsergebnissen (Heisenberg'sche Unschärferelation) den Schluss, dass wir grundsätzlich nicht in der Lage sind, objektiv wahrzunehmen, da immer die subjektive Beobachtung in den Prozess der Wahrnehmung mit eingeht.

Legen wir also die Erkenntnisse der Quantenphysik zugrunde, so können wir feststellen: Unsere gesamte Wahrnehmung beruht auf der Schwingung von Teilchen und deren Frequenzveränderung, und dennoch glauben wir, dass wir die Welt so sehen, wie sie wirklich ist. Doch das, was wir sehen, ist nur eine von unseren Sinnen geschaffene eigene Interpretation der Außenwelt – eine Illusion.

90 % aller Informationen die wir im Laufe unseres Lebens aufnehmen, erhalten wir über unsere Augen. Jedem wird hierbei einleuchten, dass unsere Gefühle und Gedanken beeinflusst werden durch das, was wir sehen. Machen wir uns aber auch die umgekehrte Vorstellung bewusst; dass unser Sehen und unsere Wahrnehmung bestimmt werden durch unsere Gedanken und durch das, was wir glauben – unsere Gefühle beeinflussen unsere visuellen Fähigkeiten. Erkennen wir also, dass unsere sichtbare Außenwelt eigentlich nur eine Projektion unserer Innenwelt ist, eine Spiegelung unserer Seele.

Was geschieht nun, wenn wir eine Brille oder Contactlinsen tragen?

Eine Sehhilfe ist eine Prothese, mit der ein sinnvoller Fingerzeig des Schicksals, nämlich die Unschärfe, künstlich korrigiert wird. Eine eigentlich schützende Unschärfe, die evtl. auf Grund irgendwelcher unaufgelöster Ängste oder Probleme entstand. Wenn Sie jetzt Ihre Brille erhalten, können Sie zwar wieder klar sehen, aber die zu Grunde liegenden emotionalen Probleme sind immer noch vorhanden. Ihre schützende Unschärfe ist dahin und da Sie noch keine Bewältigungsstrategie für das ursächliche Problem entwickelt haben, reagieren Sie bald wieder so, wie Sie auch beim ersten Mal reagiert haben: Sie verkleinern wieder Ihr Sehfeld und führen den Schutzmechanismus der Unschärfe erneut herbei – das Spiel beginnt von vorne und Sie benötigen wieder stärkere Gläser.

Mit funktionalen Maßnahmen lassen sich also funktionelle Störungen nur vorübergehend ausgleichen, doch deren wahre Ursachen bleiben bestehen. Es gibt jedoch Möglichkeiten, an den Ursachen anzusetzen, um sein Sehvermögen wieder zu verbessern.