

## Teil 2: Auge • Wahrnehmung • Vision

Abgesehen von wenigen Fällen angeborener genetischer Komplikationen, sind die meisten von uns mit gesunden und vitalen Augen auf die Welt gekommen, erst im Laufe der Zeit erfahren viele Menschen eine Verschlechterung ihres Sehvermögens und ihrer Sehfähigkeit.

Der amerikanische Augenarzt Dr. William Bates (1860 – 1931), ein Pionier auf dem Gebiet des Augentrainings, ging davon aus, dass Sehschwächen durch geistige und emotionale Anspannung und ungesunde Sehgewohnheiten hervorgerufen werden.

Der Psychoanalytiker Dr. Wilhelm Reich vermutete, dass zurückgehaltene Gefühle sich in angespannten Muskeln widerspiegeln und damit einen äußeren Schutzpanzer erzeugen, der im Sehsystem zu einem Zurückhalten von Lebensenergie führt.

Innerhalb einer ganzheitlichen und spirituellen Betrachtungsweise kommen mehrere Faktoren als Ursache einer Sehschwäche in Betracht. Diese lassen sich drei Bereichen zuordnen, der Körperstruktur (Haltungsfehler, Hals- und Nackenmuskulatur, verkrampte Muskeln, Verspannungen, Blockaden im cranialen Bereich), dem Stoffwechsel (Ernährung, Umweltbelastung, Bewegung) und der Psyche (Emotionen, Überzeugungen, Ansichten, Selbstbildnis, Lebensumstände).

Auch unsere Ernährungsgewohnheiten und unser Essverhalten, wie auch die Belastungen durch die Umwelt, üben auf unsere Biochemie und damit auf unser Sehvermögen einen entscheidenden Einfluss aus - denken wir dabei nur an die Nachtblindheit, die auf einen Vitamin A Mangel zurückzuführen ist.

In der chinesischen Medizin gibt es einen sehr engen Zusammenhang zwischen den Augen und der Leber, da die Leber als Entgiftungsorgan für unseren Stoffwechsel eine große Rolle spielt und für den Aufbau des Vitamin A verantwortlich ist. Ebenso führt man Augenkrankheiten, wie z.B. den senilen grauen Star, unter anderem auf Stoffwechselprobleme zurück, die mit zur Trübung der Augenlinse beitragen.

### Wie wirkt sich emotionaler Stress auf das Sehen aus?

Können Sie sich noch an den Zeitpunkt erinnern, an dem Sie Ihre erste Brille bekamen? Denken Sie doch einmal darüber nach, welche besonderen Umstände zu dieser Zeit vorlagen, und in welcher Situation Sie sich damals befanden. Der Verlust der Sehschärfe wird oft durch emotionalen Stress ausgelöst. Dieser Stress kann das Ergebnis einer offensichtlich traumatischen Erfahrung sein oder von einem ganz alltäglichen Kindheitserlebnis herrühren – z.B. der Umzug in eine andere Wohnung oder Stadt, das Hinzukommen eines neuen Geschwisterchens oder sehr oft auch die Einschulung.

Der entscheidende Faktor, der aus normalem Stress ein körperliches Symptom werden lässt, könnte unser Umgang mit unangenehmen Gefühlen sein. Wenn wir als Kind gelernt haben, unsere Gefühle wie z.B. Angst oder Wut anzuerkennen und offen auszudrücken, werden wir solche Situationen besser verarbeiten können. Hat man uns dagegen beigebracht, Gefühle zu unterdrücken, indem wir einfach das Thema wechseln, werden wir von unseren eigenen Erfahrungen abgetrennt. Da die meisten Menschen schon sehr früh im Leben gelernt haben, Gefühle lieber zu unterdrücken, statt sie zu spüren und mitzuteilen, müssen diese übergangenen Gefühle irgendwie einen Weg des Ausdrucks finden – im allgemeinen geschieht dies über den Körper. Warum letztendlich der eine dieses Symptom, in diesem Fall die Sehschwäche, entwickelt, und der andere nicht, hängt eben auch damit zusammen, wie der einzelne gelernt hat, mit Stress und stressbeladenen Situationen umzugehen. Sehr oft sind Sehbeschwerden das Ergebnis des Wunsches, die Konfrontation mit irgendeinem Aspekt des Lebens zu vermeiden, d.h. man möchte oder kann diesen Umstand nicht

mehr sehen. Als Folge davon verschlechtert sich die Sehschärfe.

Sie haben sicher schon einmal selbst bemerkt, wie sich das Sehvermögen je nach Situation verändert hat – nach einem entspannten und ruhigen Wochenende sieht man besser, als nach einer durchfeierten Nacht. Zum anderen verschlechtert sich das Sehvermögen in Verbindung mit depressiven und ängstlichen Gefühlen. Auch kann man feststellen, dass z.B. bei Traurigkeit unser Gesichtsfeld eingeengt ist. All dies zeigt, dass Sehen ein dynamischer, flexibler und sich ständig verändernder Prozess ist – wobei unsere Gefühle und Einstellungen eine entscheidende Rolle spielen.

## **Psychische Ursachen für nachlassendes Sehvermögen**

Eine sehr häufige Ursache für Fehlsichtigkeit ist Angst, ausgelöst durch die unterschiedlichsten Ereignisse. Das Wort Angst stammt ab vom lateinischen angustus = eng, denn Angst erzeugt immer Enge im Bewusstsein. Angst führt aber auch zu einer starken Anspannung und Verkrampfung der gesamten Augenmuskulatur, die im Verhältnis zu ihrer Größe die stärksten Muskeln im menschlichen Körper sind. Wenn wir uns unsere Angst und deren Ursache bewusst machen, erweitern wir dadurch unser Bewusstsein. Ein weites Bewusstsein aber kennt keine Begrenzung, keine Enge und keine Angst. Nur durch Bewusstmachen der eigentlichen Ursachen ist wahre Heilung möglich.

Wenn wir die Dinge nicht mehr klar – in all ihrer „Schärfe“ – sehen, brauchen wir uns erst einmal nicht weiter mit ihnen auseinanderzusetzen. Dieser Schutz- und Verdrängungsmechanismus funktioniert so großartig, dass er immer wieder auf's Neue aktiviert wird, sobald wir versuchen, mit Hilfe einer Brille unser schlechtes Sehvermögen zu korrigieren. Eine Sehhilfe ist aber nur eine rein optische Korrektur, und so lange wir uns nicht mit dem hinter der Fehlsichtigkeit stehenden Thema auseinandergesetzt haben, wird unser Verdrängungsmechanismus erneut in Kraft treten und unsere Sehschärfe im Laufe der Zeit entsprechend nachlassen. – Solange wir jedoch eine Brille tragen, schleppen wir eine Barriere mit uns herum, die uns daran hindert, unsere tiefsten emotionalen Themen zu erkennen und aufzulösen. Wenn wir nicht klar sehen, so liegt es daran, dass wir nicht klar sind.

## **Ganzheitliche Betrachtung des Sehens**

Unser Gehirn besteht aus einer rechten und einer linken Hälfte, die über einen großen Nervenstrang, den Balken (Corpus Callosum) miteinander verbunden sind. Der überwiegende Teil des rechten Auges ist mit der linken Gehirnhälfte verbunden und der überwiegende Teil des linken Auges mit der rechten Gehirnhälfte. Dabei kommen beiden Gehirnhälften unterschiedliche Bedeutungen zu: während die linke Hälfte für Intellekt und Analyse steht, finden wir in der rechten Hemisphäre den Bereich der Kreativität und Phantasie. So ist es auch verständlich, dass wir nur dann optimal und als Ganzes funktionieren, wenn rechte und linke Gehirnhälfte integriert sind und harmonisch miteinander korrespondieren.

In der chinesischen Medizin wird die rechte Körperhälfte als gebende und männliche Seite bezeichnet. Entsprechend gilt die linke Körperhälfte als empfangende und weibliche Seite und steht mit der rechten Gehirnhälfte in Verbindung. So betrachtet ist das rechte Auge das männliche, das linke Auge das weibliche. Das rechte Auge steht aber auch für unsere Vaterwahrnehmung und das linke Auge für die Mutterwahrnehmung.

Vor diesem Hintergrund bekommen viele Fragen eine zusätzliche, tiefere Bedeutung, z.B.: Mit welchem Auge habe ich das klarere Sehen? Welches Auge ist mein dominantes Auge? In welchem Auge entwickeln sich krankhafte Symptome? Lebe ich meine weiblichen/männlichen Anteile, und werden diese ausreichend in mein Leben integriert?

Ganzheitlich betrachtet, sagt die Art und Weise wie wir zum Beispiel unser linkes Auge gebrauchen, etwas darüber aus, wie wir mit unseren Gefühlen und unserer Kreativität umgehen, und auch über unsere Fähigkeit, zu empfangen. Auch spiegelt sich hier unsere Einstellung zu allen weiblichen Aspekten wider. Entsprechend ist der Gebrauch unseres rechten Auges Ausdruck unserer intellektuellen, analytischen und verbalen Fähigkeiten und gibt uns Auskunft über unsere Einstellung zu allen männlichen Aspekten und über unsere Fähigkeit zu geben.

Im Rahmen des integrativen Sehtrainings versuchen wir, unsere visuelle Fitness zu erhöhen, und das harmonische Zusammenspiel beider Augen zu optimieren. Dies erzielen wir über spezielle Augenübungen und kinesiologische Korrekturen, die zu einer Optimierung der Gehirnfunktionen, und zu einer Erhöhung der Leistungsfähigkeit beider Augen beitragen. Wenn wir das Sehvermögen des bis dahin schlechteren Auges verbessern können, haben wir die Möglichkeit, gleichzeitig auch die Qualität der damit verbundenen Gehirnhälfte zu verändern. Denn wenn wir das Sehvermögen beider Augen einander wieder angleichen, fördern wir hierdurch auch die Zusammenarbeit beider Gehirnhälften. Wir erreichen dann eine bessere Integration der unterschiedlichen Wahrnehmung des männlichen und des weiblichen Auges, und gleichzeitig eine Balance der männlichen und weiblichen Anteile in uns.

Ein Sehtraining ist nur dann effektiv und wirkungsvoll, wenn es auf ganzheitliche Weise alle Aspekte, die mit den Augen und dem Sehen zu tun haben, integriert. Wenn ich versuche mein Sehen ausschließlich durch Augenübungen zu verbessern, so ist das schon ein Schritt in die richtige Richtung, der Erfolg wird sich aber nur langsam und in geringem Umfang einstellen. Erst durch ein integratives Arbeiten auf den Ebenen Auge, Geist und Gehirn, unter Einbeziehung meiner Gefühle und Emotionen, habe ich die Möglichkeit mein Sehvermögen zu verbessern. Das Integrative Sehtraining umfasst daher neben Augen- und Wahrnehmungsübungen, dem Visual-Training, Entspannungsübungen und Übungen zur Gehirnintegration, auch Bewusstseinsübungen, Mentaltechniken und kinesiologische Korrekturen.

Vorab muss ich natürlich eine positive Veränderung meines Sehens überhaupt für möglich erachten. Dazu reicht es nicht aus, dass mein Bewusstsein möchte, dass sich das Sehvermögen verbessert, entscheidend ist vielmehr, dass mein Unterbewusstsein daran glaubt. Dies lässt sich zum Beispiel mit Hilfe von kinesiologischen Tests prüfen und bei Bedarf entsprechend korrigieren.

Dann muss ich mich fragen, warum meine Augen das Symptom des unklaren Sehens überhaupt entwickelt haben und versuchen, hinter all dem mich selbst zu erkennen. Was enthüllen mir meine Augen über mich selbst? Ich muss eine Verbindung herstellen zu den Themen und Umständen, die meine Wahrnehmung ursprünglich „getrübt“ haben. Mein „äußeres“ Sehen kann nämlich nur dann verbessert werden, wenn auch mein „inneres“ Sehen klarer wird. Dieses innere Sehen bezeichnet man als Wahrnehmungsbewusstsein, und es gibt mir Auskunft über meine Beziehung zum Leben.

Sehen ist ein sehr kreativer und vor allem lebendiger Prozess. Indem ich wieder zu mir selbst finde und lerne, meine Gefühle auszudrücken, kann die Energie wieder frei fließen und die Lebendigkeit in Augen und Geist zurückkehren.

Durch integratives Sehtraining können Sie im wahrsten Sinne des Wortes mit anderen Augen sehen lernen, – sehen lernen bedeutet, sich auf einen Transformationsprozess einzulassen, um sein wahres „Selbst“ zu erkennen, und durch Selbsterkenntnis eine innere Wandlung herbeizuführen.

Wenn Sie die Bereitschaft haben, die notwendigen Veränderungen an sich selbst und an Ihrem Leben vorzunehmen, können Sie eine Verbesserung Ihrer Sehkraft und Ihrer Wahrnehmungsmöglichkeiten erreichen.