

Integratives Sehtraini

Durch Augenübungen
die Sehkraft stärken?
Das halten viele Ärzte für
unmöglich. Dass es
trotzdem geht, beweist
Ralf Michael Breitkopf.
Hier zeigt der ganzheitliche
Sehlehrer und Optiker,
wie es geht und wo
die Ursachen für
Sehprobleme zu
suchen sind



*Die Augen sind unsere Fenster
zur Welt. Doch letztlich
entscheidet das Gehirn, was wir
durch sie sehen. Jeder Mensch
nimmt seine Umgebung also ganz
unterschiedlich wahr*



Wege zu innerer
und äußerer
Klarheit

ng



Vor einiger Zeit lernte ich eine Dame aus den USA kennen, die mit minus 15 Dioptrien fast blind gewesen war. Zwei Jahre später hatte sich ihre Sehleistung auf plus 0,5 verbessert - ohne Operation oder sonstige medizinische Hilfen! Was war geschehen? Sie hatte in den Staaten ein ganzheitliches Sehtraining absolviert und ihr Leben total umgekrempelt. Hatte Haus und Hof verkauft und sich aus krank machenden sozialen Beziehungen gelöst, um fortan in einem Wohnmobil durch die Lande zu ziehen. Ein Neuanfang, der ihr Sehvermögen deutlich schärfte!

Natürlich sind derartige Verbesserungen eher die Ausnahme als die Regel. Sie zeigen aber, dass bei entsprechendem persönlichem Engagement in Sachen Sehtraining mitunter großartige Fortschritte erzielt werden können.

Tragen Sie bereits eine Brille oder Kontaktlinsen? Oder haben Sie in letzter Zeit bemerkt, dass sich Ihre Sehschärfe verschlechtert hat? Und haben Sie sich schon einmal gefragt, ob man nicht auch auf eigene Faust etwas dagegen tun könnte?

Wenn Sie mich vor 15 Jahren, in meiner Eigenschaft als Augenoptiker und Optometrist, gefragt hätten, ob dies realisierbar sei, hätte ich nur lächelnd abgewunken. Mittlerweile ist das anders. Denn irgendwann erwachte mein Interesse an der Chinesischen Medizin und ich wandte mich alternativen Therapien zu. Ich ließ mich in verschiedenen kinesiologischen Verfahren unterrichten und begann eine mehrjährige Ausbildung zum ganzheitlichen Sehlehrer.

Ralf Michael Breitkopf weiß: Mit ganzheitlichem Sehtraining und einer guten Portion Selbsterkenntnis lassen sich mancherlei Sehschwächen korrigieren



Seit vielen Jahren befasse ich mich nunmehr mit ganzheitlichen Methoden zur Verbesserung des Sehvermögens und der Wahrnehmung. In dieser Zeit habe ich bei zahlreichen Menschen zum Teil erhebliche Sehverbesserungen erleben dürfen. Viele meiner Klienten und Seminarteilnehmer konnten schließlich sogar ganz auf eine Brille oder Kontaktlinsen verzichten, andere kamen im Alltag nach und nach mit immer schwächeren Gläsern aus.

Nehmen Sie sich also etwas Zeit, um einige Erkenntnisse und Fakten über den Vorgang des Sehens kennen zu lernen. Sie könnten Ihnen zu einer „neuen Sicht“ auf Ihre momentan bestehende Sehschwäche verhelfen und Möglichkeiten eröffnen, etwas in Ihrem Leben zu verändern.

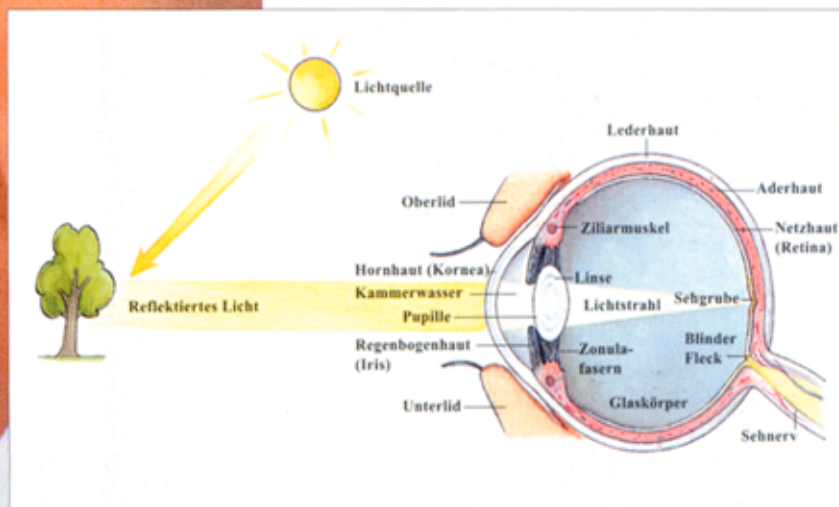
Betrachten wir zunächst kurz die Organe des Sehens - Auge und Gehirn:

Es wird Sie vielleicht überraschen zu hören, dass das Sehen nur zu 10 Prozent in den Augen stattfindet. 90 Prozent davon spielt sich im Gehirn ab!

Denn die „kleinen grauen Zellen“ sind es, die dafür sorgen, dass wir bestimmte Sinneseindrücke richtig interpretieren, selektieren und spä-

So sieht unser Auge: Das einfallende Licht dringt zunächst durch die klare Hornhaut, dann durch die Linse und den Glaskörper hindurch, um schließlich gebündelt auf die hintere Netzhaut zu treffen. Hier werden die Lichtsignale in biochemische Information umgewandelt und ins Sehzentrum des Gehirns weitergeleitet. Dort erst entsteht das eigentliche Bild!

Abb. aus: „Augentraining“, Falken Verlag



Integratives Sehtraining

Wege zu innerer und äußerer Klarheit

ter wiedererkennen. Unsere Augen sind also nur das Instrument des Sehens - das eigentliche Sehorgan ist das Gehirn.

Die Augen empfangen nur Informationen und Frequenzen, die als Licht auf die Netzhaut gelangen und von dort als elektrochemische Impulse an das Sehzentrum im Gehirn weitergeleitet werden. Erst hier entwickeln und kreieren wir aus diesen Informationen ein ganz persönliches und subjektives Bild unserer Umwelt. Dieses projizieren wir sodann - quasi wie mit einem Filmprojektor - vor uns auf eine imaginäre Leinwand in unsere Außenwelt.

Auch wenn wir die Erkenntnisse der Quantenphysik zu Grunde legen, können wir feststellen: Unsere gesamte Wahrnehmung beruht auf der Schwingung von Teilchen und deren Frequenzveränderung. 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 ureigene Interpretation der Außenwelt - also eine Illusion!



Wie wir die Welt wahrnehmen, was wir sehen und was nicht - das hängt auch von unserer Erziehung ab

Sehen ist ein ganz individueller Vorgang, der unter anderem durch unsere Erziehung, unsere Gefühle und Ansichten geprägt ist.

Bereits unsere Netzhaut selektiert visuelle Reize und leitet nur jene Signale weiter, auf die 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. So

sehen wir immer nur das, was wir für wichtig halten und was wir sehen wollen.

Sehen ist also ein ganzheitlicher, kreativer und äußerst lebendiger Vorgang, an dem auch unsere Gefühle und Gedanken beteiligt sind. Immer dann, wenn ein bekanntes oder ein 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 unter anderem 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.

90 Prozent aller Informationen, die wir im Laufe unseres Lebens aufnehmen, erhalten wir über unsere Augen. Jedem wird daher einleuchten, dass unsere Gefühle und Gedanken durch das, was wir sehen, beeinflusst werden. Umgekehrt beeinflussen aber auch unsere Gedanken und Gefühle unser Sehvermögen und unsere Wahrnehmung. Unsere sichtbare Außenwelt ist eigentlich nur eine Projektion unserer Innenwelt, eine Spiegelung unserer Seele.

Wodurch sich Augen verschlechtern

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.

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. So

Mehr Durchblick gewinnen:

So üben Sie richtig!

Die folgenden Augenübungen können von jedem bedenkenlos durchgeführt werden. Es gibt jedoch (z.B. in Büchern) auch andere Übungen, die nur in Absprache mit dem Augenarzt oder Sehlehrer ausprobiert werden sollten, da sie sonst mehr schaden als nutzen.

Nah-Fern-Training macht müde Augen munter

Stress, stundenlanges Lesen oder Arbeiten am Computer können zu chronischen Verspannungen in den äußeren und inneren Augenmuskeln führen. Unsere Augen sind nicht dafür geschaffen, längere Zeit in einer festen Entfernung auf eine zweidimensionale Fläche zu starren. Mögliche Folgen sind ermüdete und brennende Augen, Kopfschmerzen und eine herabgesetzte Sehschärfe.



Blickwechsel zwischen Zeigefinger und Daumen - eine gute Anpassungsübung für die Augen

Darum ist es wichtig, beim Lesen oder bei der Bildschirmarbeit immer wieder zwischendurch den Blick in die Ferne zu richten, um den Augen Gelegenheit zu geben, sich zu entspannen und auszuruhen. Häufige Blickwechsel zwischen Nähe und Ferne trainieren die Sehkraft und helfen auch Symptomen wie der Altersweitsichtigkeit vorzubeugen.

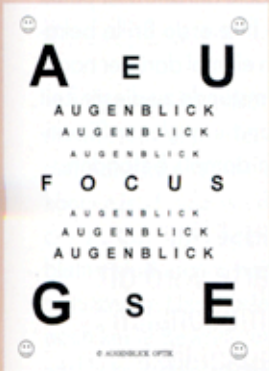
Übung 1: Finger-Zoomen

Blicken Sie geradeaus und halten Sie den Zeigefinger einer Hand etwa 15 Zentimeter vor Ihre Augen. Den Daumen der anderen Hand halten Sie in gleicher Höhe so weit wie möglich von sich weg, sodass Sie mal den einen, mal den anderen Finger fokussieren können. Jetzt wählen Sie noch einen zusätzlichen, weiter entfernt liegenden Blickpunkt und wechseln bei jedem Ein- und Ausatmen mit Ihren Augen zwischen den drei Entfernungen hin und her. Beim Ausatmen soll der Blick in die Ferne wandern, beim Einatmen wieder zurück zum nahen Punkt. Wiederholen Sie diesen Zyklus 10- bis 15-mal.

Übung 2: Stufenloses Zoomen

Im Gegensatz zum Finger-Zoomen üben Sie hierbei nicht mit drei Blickpunkten in festgelegter Entfernung, sondern Sie bewegen ein Objekt vor Ihren Augen vor und zurück. Die Augen müs-

sen sich also fortlaufend neu anpassen und in Sekundenbruchteilen vielfältigste Einstellungen und Änderungen vornehmen. Als Trainingsobjekt können Sie eine Karte mit einzelnen Buchstaben oder mit Text verwenden.



Zum stufenlosen Zoomen eignen sich bedruckte Karten wie diese aus dem Seh-Fitness-Set

Versuchen Sie die Karte im Laufe der Übung immer näher an die Augen heranzuführen - auch wenn die Schrift dabei

bei unscharf wird. **Durch den ständigen Wechsel zwischen klarem und unklarem Sehen werden nämlich die Zentren im Gehirn angeregt, die für die Korrektur Ihres Sehfehlers zuständig sind!**

Auch bei dieser Übung ist die richtige Atemtechnik von großer Wichtigkeit. Atmen Sie ein, wenn Sie die Karte an die Augen heranführen, und atmen sie aus, wenn Sie die Karte von den Augen entfernen.

Augen-Akupressur aktiviert den Energiefluss

Die Akupressur dient dazu, durch Drücken und Massieren bestimmter Körperpunkte den Energiefluss im menschlichen Organismus anzuregen und damit die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Die richtigen Punkte finden Sie durch aufmerksames Abtasten der Haut, da sich diese Stelle meistens von der Umgebung unterscheidet. Vielleicht spüren Sie eine kleine Einbuchtung oder eine leichte Veränderung der Gewebefestigkeit. Manchmal ist der richtige Punkt auch schmerzempfindlicher als das Umfeld.

Die nachfolgende vierteilige Übung sollte zweimal täglich, am besten morgens und abends, durchgeführt werden. Jeder Punkt wird dabei für die Dauer von 10 Atemzügen in rhythmisch kreisenden Bewegungen massiert.



1. Schritt

Massieren Sie mit beiden Daumen die inneren Enden der Augenbrauen an ihrer Unterseite. Die übrigen Finger liegen dabei leicht gebeugt auf der Stirn.

2. Schritt

Mit Zeigefinger und Daumen massieren Sie die Blasen-Punkte rechts und links des Na-



senrückens auf Höhe der inneren Augenwinkel. Während der Akupressur erfolgt der Druck zuerst nach unten und dann nach oben.



3. Schritt

Massieren Sie mit den Zeigefingern die Magen-Punkte. Sie sind etwa einen Fingerbreit vom unteren Rand der Nasenflügel entfernt und meist als leichte Einbuchtungen fühlbar.

4. Schritt

Positionieren Sie Ihre Daumen rechts und links vor Ihren Ohren. Die übrigen Finger liegen angewinkelt zusammen auf der Stirn. Mit der Außenseite der Zeigefinger streichen Sie nun zuerst vom inneren zum äußeren Ende der Augenbrauen und anschließend von innen nach außen über den unteren knöchernen Rand der Augenhöhle.



Augenatmung erleichtert und entspannt

Dies ist eine gute Übung, um visuelle Spannungen in den Augen und im Sehsystem zu vermindern.

Schließen Sie Ihre Augen und fühlen Sie, wie die Luft durch Ihre Nase sanft ein- und ausströmt. Entspannen Sie alle Gesichtsmuskeln, speziell die Mund- und Kinnmuskulatur, und fühlen Sie, wie sich ein inneres Lächeln über Ihr Gesicht ausbreitet.

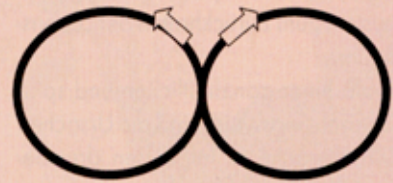
Nach ein paar Atemzügen stellen Sie sich vor, dass die Luft beim Ein- und Ausatmen durch Ihre Augen strömt - die Augen werden zu Ihren Atmungsorganen. Wenn Sie die Luft durch die Augen einatmen, fühlen Sie, wie sich die Augen dabei leicht nach innen bewegen. Beim Ausatmen bewegen sich die Augen wieder etwas nach vorn. Mit der Zeit werden Ihre Augen immer „leichter“ und können sich mehr und mehr entspannen.

Bei jedem Einatmen stellen Sie sich nun vor, wie heilende Energie und Liebe in Ihre Augen einströmen. Und beim Ausatmen senden Sie Ihre Liebe und Lebendigkeit in die Welt hinaus. Bleiben Sie dabei präsent und achtsam.

Nachdem Sie etwa 15-20-mal durch die geschlossenen Augen geatmet haben, führen Sie die Übung mit geöffneten Augen fort.

Die liegende Acht aktiviert die Gehirnhälften

Diese einfache, aber sehr wirkungsvolle Übung sollten Sie auf jeden Fall in Ihr persönliches Sehfitness-Programm aufnehmen. **Sie trainiert nicht nur die Augenmuskeln, sondern dient auch der Aktivierung und Integration von rechter und linker Gehirnhälfte.** Deshalb kommt der liegenden Acht (Unendlichkeitssymbol) bei kinesologischen Korrekturen von Wahrnehmungs- und



Mit den Augen eine liegende Acht nachmalen: Das ist eine gute Übung, um die beiden Gehirnhälften besser zu vernetzen

Lernstörungen eine besondere Bedeutung zu. In der tibetischen Medizin werden mit diesem Symbol Störungen im Energiesystem des menschlichen Körpers ausgeglichen.

Versuchen Sie sich einen langen Pinsel als Verlängerung Ihrer Nasenspitze vorzustellen. Bewegen Sie nun ihren „Nasen-Pinsel“ so als würden Sie eine große Acht vor sich auf die Wand malen. Zeichnen Sie große und kleine Achten in die Luft und blinzeln Sie dabei häufiger als gewöhnlich. Führen Sie die Übung auch mit geschlossenen Augen durch und stellen Sie sich die liegende Acht dabei bildhaft vor.

Als Nächstes bewegen Sie nur die Augen in Form einer liegenden Acht, der Kopf bleibt hierbei bewegungslos. Nach einigen gemalten Achten wiederholen Sie diesen Teil der Übung ebenfalls mit geschlossenen Augen.

Palmieren schenkt Kraft durch Ruhe

Diese besondere Entspannungsübung sollte nach Möglichkeit zu Beginn und zum Ende des Augentrainings angewandt werden. Das Palmieren ermöglicht Ihnen, Augen und Sehsinn absolut zu entspannen und optischen Stress zu reduzieren. Es ist die einzige Augenübung, die auf die Netzhaut direkten energetischen Einfluss nehmen kann.

Reiben Sie dafür Ihre Handflächen aneinander und bedecken dann mit den Händen die geschlossenen Augen. Alles Licht soll von außen abgeschirmt werden. Die Ellenbogen können Sie auf einem Tisch oder Ihrer Brust abstützen.



Ideal zur Augenentspannung: das Palmieren

Atmen Sie ruhig und achten Sie auf Ihre visuellen Eindrücke: Welche Farben nehmen Sie wahr, ist es tiefes Schwarz oder ein diffuses Grau? Flimmert das Bild oder sehen Sie Lichtblitze? Ist das Bild hell oder dunkel?

Bei angespannten Augen und einem angespannten Geist werden Sie zu Beginn der Übung eine Art optisches Rauschen feststellen. Wenn Sie sich jedoch entspannen und Ihre Gedanken zur Ruhe bringen, verschwinden diese unruhigen Seheindrücke und Sie können vollkommene, harmonisierende Dunkelheit wahrnehmen. **Die heilende Energie fließt über Ihre Handflächen in die Augen, die Netzhautzellen regenerieren und beruhigen sich.**

Integratives Sehtraining

Wege zu innerer und äußerer Klarheit

wird ein äußerer Schutzpanzer erzeugt, der im Sehsystem zum Zurückhalten der Lebensenergie führt.

Innerhalb einer ganzheitlichen und spirituellen Betrachtungsweise sind die Ursachen einer Sehschwäche in folgenden drei Bereichen zu suchen:

1. der **Körperstruktur**, sichtbar in Haltungsfehlern, Hals- und Nackenmuskulatur, verkrampten Muskeln, Verspannungen und Blockaden in kopfnahen Bereichen.
2. der **Psyche**, die sich durch Emotionen, Überzeugungen, Ansichten, Selbstbildnis und auch in Form der Lebensumstände zum Ausdruck bringt.
3. dem **Stoffwechsel**, der Ernährung, Bewegung und Umweltbelastung.

Die Rolle der Ernährung

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



Wie wichtig die Ernährung für unsere Sehfähigkeit ist, zeigt sich am Beispiel der Nachtblindheit. Dem hier vorherrschenden Vitamin A-Mangel lässt sich unter anderem durch den Genuss von Camembert vorbeugen

Ebenso gibt es in der chinesischen Medizin einen sehr engen Zusammenhang zwischen den Augen und der Leber. Die Leber spielt als Entgiftungsorgan für unseren Stoffwechsel eine große Rolle und ist für den Aufbau des Vitamin A verantwortlich. Auch führt man Augenkrankheiten, wie zum Beispiel den Grauen Star, unter anderem auf Stoffwechselprobleme zurück.

Die Rolle der Psyche

Sicher ist Ihnen selbst schon aufgefallen, dass sich das Sehvermögen je nach Situation verändert: Nach einem entspannten und ruhigen Wochenende sieht man besser als nach einem arbeitsreichen Tag.



Stundenlange Bildschirmarbeit - da können die Buchstaben schon mal verschwimmen. Was hilft: Augenübungen und Entspannung

Zum Anderen kann sich das Sehvermögen auch in Verbindung mit depressiven und ängstlichen Gefühlen verschlechtern. Bei Traurigkeit ist unser Gesichtsfeld nachweislich eingeeengt. Sehen ist also ein dynamischer, flexibler und sich ständig verändernder Prozess, bei dem unsere Gefühle und Einstellungen eine entscheidende Rolle spielen.

In meinen Seminaren werden deshalb unter anderem spezielle Entspannungs- und Visualisierungsübungen durchgeführt. Direkt im Anschluss daran stellen manche Seminarteilnehmer erstaunt fest, dass sich ihre Sehschärfe plötzlich drastisch verbessert hat. Selbst stark kurzsichtige Teilnehmer sind mit einem Mal in der Lage, ohne Brille auf einer Sehtesttafel aus 5 Meter Entfernung kleine Buchstaben zu erkennen.

Was aber ist der Auslöser solch spontaner und unerklärlichen Verbesserungen? Dafür gibt es nur eine Erklärung: Es sind nicht die Augen, die sich plötzlich verändert haben, sondern der Geist! In der absoluten Tiefenentspannung hat er die Kontrolle über das Sehen aufgegeben, sodass in diesem Moment zur Klarheit zurückgefunden werden konnte.

Leider halten solche Augenblicke jedoch meist nicht lange an, da das Sehvermögen bei normalem Tagesbewusstsein vom Geist relativ schnell wieder kontrolliert wird ...

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 traumatischen Erfahrung sein. Er kann aber auch von einem ganz alltäglichen Kindheitserlebnis herrühren - zum Beispiel von einem Umzug oder der Einschulung.

Unser Umgang mit unangenehmen Gefühlen kann ein entscheidender Faktor für das stetig nachlassende Sehvermögen sein. Wenn wir als Kind nicht gelernt haben, unsere Gefühle - wie Angst oder Wut - anzuerkennen und offen auszudrücken, dann werden wir in solchen Situationen versuchen, das Thema zu wechseln und wegzusehen. Um solchen Umständen nicht länger „ins Auge schauen“ zu müssen, um der Situation die „Schärfe“ zu nehmen, schützt uns dann unser innerer Filter durch nachlassende Sehschärfe! Die Welt wird weichgezeichnet.

Dass die Einschulung psychischen Stress und somit Sehprobleme auslösen kann, zeigte jüngst eine Studie an Eskimos: Über 60 Prozent der Kinder entwickelten nach der Einschulung eine Kurzsichtigkeit - und das obwohl ihre Eltern keinerlei Sehschwächen hatten!



Wenn wir die Dinge nicht mehr klar, nicht mehr in all ihrer „Schärfe“ sehen, brauchen wir uns erst einmal nicht weiter mit ihnen auseinander zu setzen.

Brillen oder Kontaktlinsen sind nur Prothesen, mit der ein eigentlich sinnvoller Fingerzeig des Schicksals künstlich korrigiert wird. Sie können jetzt zwar wieder deutlich sehen, aber die zu Grunde liegenden emotionalen Probleme sind immer noch vorhanden. Die sie schützende Unschärfe ist dahin, und da Sie noch keine Bewältigungsstrategie für das ursprüngliche Problem entwickelt haben, reagieren



So dekorativ Brillen auch aussehen mögen - die Ursache des Sehproblems können sie nicht beseitigen

Weit gefächert ...

... sind die Interessen von Ralf Michael Breitskopf. Der Augenoptikermeister und Optometrist arbeitet als ganzheitlicher Sehllehrer in Ratingen. Vor allem das Visualtraining und die Integrative Sehtherapie liegen ihm dabei am Herzen. Zudem unterrichtet er am Institut für angewandte Kinesiologie ganzheitliches Sehen, ist Reiki-Meister und Mentaltrainer



Ralf Michael Breitskopf mit einer Klientin. Vor dem Beginn des Sehtrainings ist eine gründliche Untersuchung notwendig

Sie bald wieder so, wie Sie auch beim ersten Mal reagiert haben:

Sie verkleinern Ihr Sehfeld und führen den Schutzmechanismus der Unschärfe erneut herbei. Das Spiel beginnt von vorne - und Sie benötigen wieder stärkere Gläser.

Was die Sehkraft über unsere Persönlichkeit verrät

Für alle folgenden Überlegungen sollte man wissen: Der überwiegende Teil des rechten Auges ist mit der linken Gehirnhälfte verbunden und der überwiegende Teil des linken Auges mit der rechten Gehirnhälfte. Bekanntlich steht die linke Hälfte für Intellekt

und Analyse, während in der rechten Hemisphäre der Bereich der Kreativität und Phantasie zu finden ist. Wir können folglich nur dann optimal und als Ganzes funktionieren, wenn rechte und linke Gehirnhälfte harmonisch zusammenarbeiten.

In der chinesischen Medizin wird die rechte Körperhälfte, die mit dem linken Hirnbereich verbunden ist, zudem als die gebende und männliche Seite bezeichnet. Entsprechend ist die linke Körperhälfte die empfangende und weibliche Seite. Sie steht mit der rechten Gehirnhälfte in Verbindung. So betrachtet gilt das linke Auge als das weibliche und das rechte Auge als das männliche. Aus spiritueller Sicht steht das rechte Auge aber auch für unsere Vaterwahrnehmung, das linke Auge dagegen für die Mutterwahrnehmung.



Zentrum für natürliche Gesundheit, Schönheit und Vitalenergie

Am Puls des Lebens.



RelOx™ Home-Sweater - Fern-Infrarot-Heimsauna - auf kleinstem Raum aufzustellen, schnell und einfach auf- und abgebaut, in 3 Min. aufgeheizt, energiesparend. Möglicher Einsatz: zur Hautverschönerung (u.a. bei Cellulite), Gewichtsreduktion, Entschlackung, Entgiftung, Regeneration, Entspannung, zur Gesundheitsvorbeugung und als optimales Kreislauftraining ... Auch mieten möglich!

RelOx™ Leg-Shaper - Vitale, aktive Beine durch, der Lymphdrainage ähnliche, Schlankheits- und Schönheitsmassage. Bessere Durchblutung, Steigerung des Lymphabflusses, aktive Cellulitebekämpfung, angenehme Entspannung, Straffung der Problemzonen, schneller sichtbarer Effekt an der Hautoberfläche, langfristiger Abnehm- und Schlankheits-erfolg bei täglicher Anwendung.



RelOx™ Chi-Trainer - Mehr Energie und Wohlbefinden, bessere Beweglichkeit von Rückgrat und Gelenken, gesunder, fester und ruhiger Schlaf, Linderung vieler stressbedingter Leiden, schnelle Hilfe bei Cellulite.



Kirchenstr. 5, 85540 Haar, Tel. 089-46 200 790, Fax 089-46 200 791, e-mail: info@vitcare.de, www.vitcare.de

Integratives Sehtraining

Wege zu innerer und äußerer Klarheit

Die Art und Weise, wie wir unser linkes Auge gebrauchen, sagt also etwas darüber aus, wie wir mit unseren Gefühlen und unserer Kreativität umgehen.

Hier spiegelt sich unsere Einstellung zu allen weiblichen Aspekten wieder - auch unsere Fähigkeit, etwas zu empfangen und anzunehmen.

Der Gebrauch unseres rechten Auges hingegen ist Ausdruck unserer intellektuellen, analytischen und verbalen Fähigkeiten. Es gibt uns Auskunft über unsere Einstellung zu allen männlichen Aspekten - und über unsere Fähigkeit, etwas zu geben.

Fragen Sie sich also: Mit welchem Auge sehe ich eigentlich besser, mit welchem schlechter? Welches Auge ist mein dominantes Auge? In welchem Auge entwickeln sich krankhafte Symptome? Vor dem oben beschriebenen Hintergrund bekommen diese Fragen eine zusätzliche, tiefere Bedeutung.

Warum die Laseroperation nur vorübergehend helfen konnte

Hierzu ein Beispiel: In einem meiner Seminare bat mich eine Teilnehmerin, ihr Sehproblem genauer zu analysieren. Monika war zu dieser Zeit 33 Jahre und hatte auf dem linken (weiblichen) Auge eine beginnende Netzhautablösung.

Seit früher Kindheit war sie kurzsichtig, wobei das linke Auge anfangs auch einen leichten Schief Fehler entwickelte. Da sie immer sehr unter ihrer starken Kurzsichtigkeit gelitten hatte (rechts -4, links -8 Dioptrien), hatte sie sich ein Jahr zuvor auf beiden Augen einer LASIK-Operation unterzogen.

Hierbei wird mittels eines Lasers ein Teil des Hornhautgewebes entfernt, um so im günstigsten Fall wieder eine Normalsichtigkeit zu erreichen.

Der operative Eingriff war auf beiden Augen sehr erfolgreich und Monika überglück-

lich, nun endlich ohne Brille sehen zu können. Leider hielt ihre Freude nicht lange an, denn nach nur fünf Monaten hatte sich ihr linkes Auge bereits wieder auf -4 Dioptrien verschlechtert, während ihr rechtes Auge unverändert blieb. Daraufhin bot man ihr an, das linke Auge im Rahmen einer Nachbesetzung erneut zu operieren. Wiederum erzielte



Schuldgefühle zwischen Mutter und Tochter - auch das kann den Blick trüben. Sind die seelischen Auslöser erkannt, kann sich auch die Sehschärfe wieder bessern

Foto: Midro GmbH Lörrach

man ein optimales Operationsergebnis, und Monika konnte nun ohne Sehhilfe mit beiden Augen klar und deutlich sehen.

Aber nach nur wenigen Wochen begann ihr linkes Auge sich erneut zu verschlechtern, und sechs Monate nach dieser zweiten Operation kam es dann auf diesem Auge zu der bedrohlichen Netzhautablösung.

Im Gespräch über die möglichen psychischen und emotionalen Hintergründe, erzählte Monika, dass, als sie geboren wurde, ihre Mutter durch die Anstrengungen der Geburt auf einem Auge erblindete - und zwar auf dem linken. Der Vorwurf, Monika sei schuld an ihrer Erblindung, wurde von der Mutter nie offen ausgesprochen. Aber sie ließ ihre Tochter den Kummer auf andere Weise spüren. So war die Beziehung zwischen Monika und ihrer Mutter von Geburt an sehr belastet.

Erinnern wir uns: Das linke Auge ist unser weibliches Auge - und es steht unter anderem für unsere Mutterwahrnehmung und auch für den Umgang mit unseren eigenen Gefühlen. Dieser Konflikt zwischen Tochter und Mutter kann somit als emotionale Ursache zu der Kurzsichtigkeit - und speziell der des linken Auges - beigetragen haben.

Erst jetzt erkannte Monika, dass die erfolglose Operation mit ihr selbst zu tun hat-

te, dass es höchste Zeit war, sich mit den wahren Ursachen auseinander zu setzen. Es war nun ihre Aufgabe, sich die unausgesprochenen Gefühle und Schuldvorwürfe ihrer Mutter bewusst zu machen, sie nicht länger zu verleugnen, sie anzuerkennen und offen auszusprechen.

Ein Dreivierteljahr später wurden bereits Erfolge sichtbar: Die fortschreitende Netzhautablösung war gestoppt, die Sehleistung hatte sich gebessert.

Sich die möglichen Ursachen seiner Augen- und Sehprobleme bewusst zu machen - das ist der erste Schritt auf dem Weg zu neuen Seh-Erlebnissen. Dabei geht es weniger um das Erkennen von äußeren Ursachen oder Umständen, sondern vielmehr um das Erkennen underspüren der damit verbundenen Gefühle.

Ich muss mich fragen, warum meine Augen das Symptom des unklaren Sehens überhaupt entwickelt haben. Was meine Augen über mich selbst enthüllen.

Denn erst wenn meine „Innenschau“, meine Selbstwahrnehmung klarer wird, kann auch mein Bild der Außenwelt sich verbessern. Bevor man sich zu Sehhilfen entschließt, gilt es also zunächst, die notwendigen „Kurskorrekturen“ im eigenen Leben vorzunehmen. Gleichzeitig kann man bereits mit einem Integrativen Sehtraining beginnen.

Was Integratives Sehtraining bedeutet

Dieses Training zielt zum Einen auf die bewusste Veränderung von Sehgewohnheiten und falschen Sehmustern ab. Zum Anderen geht es aber auch um die Restrukturierung und Revitalisierung der Augen durch spezielle Augenübungen. Diese sollten allerdings mit einem Sehlehrer auf das individuelle Problem abgestimmt werden, um nicht mehr Schaden als Nutzen anzurichten.

Für ein optimales Augen- und Sehtraining und als Ergänzung zu den Augenübungen, empfiehlt sich auf jeden Fall die Verwendung einer Rasterbrille (Lochbrille).

Wir sehen die
Dinge nicht wie sie
sind - wir sehen sie
wie wir sind

Talmud

Diese eignet sich besonders für ein Training der inneren und äußeren Augenmuskeln und zur Aktivierung des Sehannes. Bei regelmäßiger Anwendung wirkt sich die Brille positiv auf die Beweglichkeit und Wahrnehmungsfähigkeit der Augen aus.

Aber auch hier gilt: Rasterbrillen sind nicht alle gleich. Die Anordnung der Lochblenden, Durchmesser und Abstand der Löcher können von Anbieter zu Anbieter sehr unterschiedlich sein. Viele der im Handel erhältlichen Rasterbrillen verursachen daher häufig Irritationen, Wahrnehmungs- und Koordinationsstörungen.

Zusätzlich können Sie Ihr Augentraining auch durch das Tragen einer etwas schwächeren Brille unterstützen. Setzen Sie Ihre Brille auch öfter einmal ab, um die Augen zu entspannen. Versuchen Sie dann aber nicht durch Kompensationsmechanismen wie Starren, Fixieren oder Zusammenkneifen der Augen die fehlende Brille auszugleichen. Nehmen Sie die Unschärfe vielmehr bewusst wahr und akzeptieren Sie sie.

Bedenken Sie: Ohne Brille sind Sie näher bei sich selbst und bei Ihren Gefühlen. Sie sind dann mehr mit den Aspekten des Lebens verbunden, die zu Ihrer Unschärfe beigetragen haben.

Wenn Sie versuchen, Ihr Sehvermögen ausschließlich durch Augenübungen zu verbessern, so ist das schon ein Schritt in die richtige Richtung. Der Erfolg wird sich aber vielleicht nur langsam und in geringem Umfang einstellen. Denn wie gesagt:

Erst unter Einbeziehung Ihrer Gefühle und Emotionen haben Sie die Möglichkeit, Ihre Sehkraft nachhaltig zu verbessern.

Zum Integrativen Sehtraining gehören daher auch Entspannungsübungen, Übungen zur Gehirnintegration, Bewusstseinsübungen, Mentaltechniken und kinesiologische Balancen. Dieses ganzheitliche Sehtraining kann Ihnen dazu verhelfen, Ihr Sehvermögen entscheidend zu verbessern oder zu erhalten. Die Abhängigkeit von Brillen oder Kontaktlinsen kann so verringert oder in manchen Fällen sogar ganz vermieden werden.

► Infos & Tipps

Buchtipps: • Brucker/Wutta:

„Gesunde Augen. Sehstörungen heilen auf natürliche Weise“, Haug Verlag, ISBN 3-8304-2080-3, € 17,95 • Dr. Wolfgang

Schultz-Zehden: „Das Auge - Spiegel der Seele“, dtv-Verlag, ISBN 3-423-35089-X, € 7,62

• Dr. Robert-Michael Kaplan: „Die integrative Sehtherapie“, Arbor-Verlag, ISBN 3-924195-51-X, € 20,50.

Weitere Informationen zu den erwähnten Rasterbrillen und dem Seh-Fitness-Set erhalten Interessierte über: Augenblick Optik, An der Hoffnung 125, 40885 Ratingen, Tel. 02102-17269, www.augenblick-vision.de.

Adressen von ganzheitlichen, kinesiologisch arbeitenden Sehlehrern vermittelt das Institut für Angewandte Kinesiologie (IAK), Eschbachstr. 5, 79199 Kirchzarten, Tel. 07661-98710. 