

**SEH  
TRAIN  
ING.ORG**

DOROTHEE FISCHER-SUDROW

Dorothee  
Fischer-Sudrow

# **Gesundes Sehen am Bildschirm**

Eine Übungssammlung

## Zum Gebrauch dieser Sammlung

„Trinkt, o Augen, was die Wimper hält, von dem gold´nen Überfluss der Welt,“ schreibt Gottfried Keller.

Wie gut täte das unseren Augen. Stattdessen sind Augen, besonders am Bildschirm-Arbeitsplatz, einer ständigen Überbeanspruchung ausgesetzt: Die permanente, gleichförmige Nahdistanz zum Bildschirm beansprucht nur einen geringen Teil unseres Sehpotenzials und diesen dafür heftig, nicht selten krank machend.

Einen goldenen Überfluss an Maßnahmen kann die vorliegende Schrift nicht bieten, aber geeignete Anleitungen zur **Selbsthilfe**, um trotz der Anforderungen am Bildschirmarbeitsplatz die Augen so gesund wie möglich zu erhalten.

Augenübungen werden hier angeboten, mit deren Hilfe **Fähigkeiten ausgebaut und verstärkt** werden, die besonders bei der Bildschirmarbeit gebraucht werden. Selbstverständlich ist das gesamte Programm auch als Vorbeugung gedacht.

Es werden in der vorliegenden Sammlung immer auch Informationen über **die verschiedenen Funktionen des Sehens** gegeben. Passende Übungen werden so eingeleitet. Oft gehen dem ausgleichende und entspannende Übungen gegen Beeinträchtigungen im Rücken-, Schulter- und Nackenbereich voraus.

Für die tägliche Anwendung empfiehlt es sich, eine bis zwei Übungen pro Woche auszuwählen. Lassen Sie sich „anmuten“, welche Übung „wann dran sein möchte“. Erleben Sie dann in der Wiederholung den Effekt des **Einschwingens** und der Erleichterung durch die geübte Funktion des Sehens oder der Beweglichkeit.

Und es „darf“ Spaß machen, sich selbst und seinen Augen so viel Gutes zu tun.

Viel Erfolg, Freude und Bereitschaft, sich auf neue Erfahrungen einzulassen, wünscht

Dorothee Fischer-Sudrow

# Inhaltsverzeichnis

Zum Gebrauch dieser Sammlung	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Inhaltsverzeichnis	3
Ausschütteln	4
Drei-Phasen-Atmen	5
Luftkuss	6
Mit den Augen malen	7
Gähnen	8
Zartes Blinzeln	9
Umwandern	10
Ziehharmonika	11
Blickstaffette	12
Palmieren	13
Geführte Hand	14
Gegenwärtiger Moment – wunderbarer Moment	15
Schwingen	16
Lichtbaden	17
Die 6 Sehweisen	18
Akupressur	19
Nackendehnungsatmen	20
5 Minuten für die Augen	21
Brust-Expander	22
Blicke abschießen	23
Mein täglicher Augenschmaus	24
Skizze: Innere Struktur des menschlichen Auges	25
Zum Weiterlesen	26
Impressum	28

## Ausschütteln

Wollten Sie auch schon oft einmal Unliebsames einfach abschütteln? So kann's gehen, um sich Platz zu verschaffen für gute Gedanken und natürlich den Körper aufzulockern, bereit zu werden, wirksame Augenübungen anzunehmen.

- Stellen Sie sich so aufrecht wie möglich in den Raum und neigen sich zu einer Seite.
- Beginnen Sie, die Hand auf dieser Seite auszuschütteln, so als würde alles Unliebsame vom Tage dabei abfallen.
- Lassen Sie die Bewegung nun aus dem Ellenbogengelenk hinzukommen, wobei die erste aus dem Handgelenk dabei weitergeht. Nun lassen Sie die Bewegung noch ausladender, auch heftiger werden, indem die Bewegung jetzt aus dem Schultergelenk kommt, verbunden vielleicht mit dem Satz: Platz da, für mich und meinen **Lebensraum**.
- Seien Sie bei allen Stufen der Bewegung **achtsam** mit sich und Ihren körperlichen Gegebenheiten.
- Bleiben Sie nun kurz mit geschlossenen Augen stehen und spüren Sie in den Arm hinein, der jetzt dran war; Wie fühlt er sich an? Länger, kürzer, dicker, dünner, lebendiger, schwerer? Alles ist richtig, es geht ums Spüren.
- Wiederholen Sie den Ablauf mit dem anderen Arm und **spüren** Sie wieder nach.
- Nun lassen Sie die Wahrnehmung dieses Spürens in Ihren Augen landen. Vielleicht ist da schon etwas wie Unruhe oder gar **Lebendigkeit** nach diesem Ausschütteln zu spüren.

Es geht also um Körperwahrnehmung, eingeleitet durch diese kleine Bewegungsanregung. Solange wir unseren Körper nicht spüren, ist uns meist auch der Weg noch nicht geöffnet, wahrzunehmen wie sich die **Augen gerade im Moment anfühlen** und was sie dementsprechend brauchen, um klarer zu sehen, um **gesund zu bleiben**, besonders am Bildschirmarbeitsplatz.

*„So einfach und jetzt erst erkannt!“*

## **Drei-Phasen-Atmen**

Mit diesem einfachen Mittel, dem Atem, können Sie sich wie Münchhausen am eigenen Schopf herausziehen aus dem Alltagstrott. Manchem mag neu sein an diesem Vorgehen, dass außer dem Ein- und Ausatmen eine dritte Atemphase heilbringend einzusetzen ist. Wunderbar kann diese Erfahrung sein, dass Vertrauen und Gelassenheit möglich werden können als Möglichkeit zum Loslassen alter Verhaltensweisen. Überdies wird jeder intensive Atem dazu beitragen, die Sauerstoff- und Nährstoff Versorgung für die Augen zu begünstigen.

Zur Einübung kann folgende Anleitung nützlich sein:

- Nehmen Sie eine möglichst aufrechte Körperhaltung ein. Mit großer Armbewegung holen Sie beim Einatmen einen ganzen Sack voll Luft heran.
- Beim Ausatmen blasen Sie den Atem mit hörbaren Zischen aus, so als würden sie die Luft aus dem Sack herausdrücken.
- Bleiben Sie dann so „ausgeatmet“ stehen bis sich der Impuls zum nächsten Einatmen einstellt.
- Wiederholen Sie diesen Ablauf in Ihrem eigenen Atemrhythmus und in der Ihnen eigenen Atemfrequenz.
- Spüren Sie in jeder neuen dritten Atemphase, wie sich mehr und mehr ein Gefühl von **Gelassenheit** bis hin zum **Vertrauen** einstellt.
- Irgendwann passt dann eine Formulierung als Affirmation: "Ich vertraue mir und meinen Augen".

Bleiben Sie abschließend mit geschlossenen Augen stehen, legen Sie die Hände auf den Leib und spüren Sie, wie „es“ in Ihnen weiter atmet: Sanftes Ausdehnen des Leibes, flacher werden, und auch hier ist die kleine Pause zu spüren.

Fortgeschrittenes Üben kann dazu hinführen, die Augen zum Mitatmen einzuladen. Wenn diese dann über die Atemphasen gleichermaßen zum Loslassen gelangen, ist ein Riesenschritt mit diesem einfachen Mittel zu erleben.

## **Luftkuss**

Ein **sanftes Dehnen**, so wie nach erholsamem Schlaf, gehört zu den leider zu selten ausgeführten spontanen Erholungsbewegungen. Die Atmung wird angeregt und das Blut mit frischem Sauerstoff angereichert. Zu dieser Ausgangssituation bietet sich das Visualisieren an, das Einüben der sehr nützlichen **Vorstellungskraft** als Hilfe zum tatsächlichen klaren Sehen.

- Nehmen Sie einen Standort ein, an dem Sie sich mit den Armen ausladend bewegen können. Greifen Sie in die Luft, als wollten Sie etwas weit entferntes heranholen.
- „Betrachten“ Sie das Herangeholte, zunächst Ihre Finger und dann **etwas Imaginäres**: Blätter, Blüten, Pilze, Muscheln, usw. und zwar mit offenen oder geschlossenen Augen. Wechseln Sie die Greifhände, die Richtung und die Ebenen zum Heranholen. Halten Sie nun einen Moment inne und stellen Sie sich mit geschlossenen Augen ein **wunderschönes Urlaubserlebnis** vor, Details oder auch ein ganzes Panorama. Holen sie nun auch dieses heran und platzieren Sie es wie ein Stück zu einem Zaubermantel auf Ihrer Kleidung und wiederholen Sie dieses Spiel so oft Sie mögen.

Ihre Augen dürfen „schmausen“ und sich dabei erholen. Tatsächlich „Sehen“ Sie auch mit der ganzen Funktion des Seh-Apparates also, welche eine Übung: Augentraining für die Nähe und Weite als reine Erholung und sogar noch mit **Stimmungs-Aufhellung**. Sie werden es erleben.

*„In jedem Mensch steckt ein Künstler!*

*Mit Farbe zur Energie!“*

## **Mit den Augen malen**

Das „Sehen mit geschlossenen Augen“, im Traum können wir es schon perfekt, ist eine der wichtigsten Augen-Fähigkeiten. Visualisierend Dinge oder Vorhaben im voraus zu kalkulieren, **Vorstellungen auszumalen** und danach zu realisieren, sind hilfreiche Vorgehensweisen. Dass das Organ Auge dabei tatsächlich „sehend“ mitspielt, ist kaum bekannt und sollte viel öfter zum tatsächlichen Augentraining eingesetzt werden, wie schon gesagt: spielerisch, mühelos.

- Stellen Sie sich ein unliebsames Gebäude vor, vielleicht Ihre alte Schule?
- Haben Sie die Vorstellung, Sie hätten einen weichen Pinsel an Ihrer Nase und bewegen den Kopf sanft und weich hin und her.
- Tauchen Sie diesen in einen Farbeimer voll mit Ihrer Lieblingsfarbe und „streichen“ Sie dieses triste Gebäude an.
- Auch Schnörkel, Blumen und Muster sind natürlich erlaubt, wenn's beliebt auch auf dem Anzug des ehrwürdigen Direktors.

Spüren Sie wie immer nach, hier besonders, wie sich **Farbe als Energie** in Ihren Augen anfühlt. Öffnen sie mit sanftem Blinzeln die Augen und genießen abschließend die tatsächlichen Farben in Ihrer Umgebung und wer weiß, wen oder was Sie als nächstes anstreichen werden.

*„Eine meiner leichtesten Übungen!“*

## **Gähnen**

Kein Spaß sondern das reine Gesundheitsprogramm, hier besonders für die Hornhaut. Auf Versorgung über die Tränenflüssigkeit angewiesen „lechzt“ sie oft und manchmal vergeblich nach Feuchtigkeit und den darin **enthaltenen Nährstoffen**. Unter trockenen Augen, bis hin zur Bindehautentzündung leiden viele Menschen an Bildschirmarbeitsplätzen. Gähnen bringt die gewünschte **Feuchtigkeit** durch Stimulation der Tränendrüse, aber "auf Kommando" geht das nicht. Deshalb hier die **Tipps**:

- Rollen Sie die Zunge im leicht geöffneten Mund nach oben hinten oder
- Massieren Sie die Muskel-Partie zwischen Ober- und Unterkiefer oder
- "Knuddeln" Sie Ihre Ohrläppchen und weiter hinauf oder
- Stimulieren Sie massierend die Partie am Hinterkopf, an der Sie den Beginn des Schädelknochens spüren.
- .... und demnächst werden Sie schon beim Denken an diese Möglichkeiten anfangen zu gähnen, so geht es gerade der Schreiberin dieses Textes.

Wie eine **Klarsichtscheibe** liegt nach dem Gähnen die Feuchtigkeit auf der Hornhaut. Blinzelnd lässt sie sich verteilen.

Genießen sie das Gefühl, Ihre Augen gut versorgt zu wissen, und überhaupt den entspannten Körpertonus nach dem Gähnen.

## **Zartes Blinzeln**

„Nun blinzeln Sie mal schön“, ist leichter gesagt als getan. Im Wissen, dass die Hornhaut dringend Feuchtigkeit benötigt, könnte Motivation entstehen. Blinzeln bedeutet aber auch, das (vermeintlich) Sicherheit gebende Starren für kurze Zeit aufzugeben. Erwiesen ist, dass sich in schwierigen Situationen die Lidschlagfrequenz verringert, das Festhalten wieder um sich greift, so als könnten wir dadurch eine Aufgabe leichter lösen (Zähne zusammenbeißen und durch). Das Gegenteil ist der Fall. Lockeres, leichtes Sehen mit 30 000 Augenbewegungen belebt die Augen, erhält den klaren (Durch-) Blick und gibt den Weg frei, auch einmal loszulassen, d.h. zu blinzeln! Ein Weg, die Einsicht in neues Verhalten münden zu lassen, wird mit der folgenden Hilfestellung möglich:

- Setzen Sie sich in die sog. **Kutscherhaltung**: Bei aufgerichtetem Rücken ruhen die geöffneten Hände auf den Oberschenkeln.
- Die Fingerkuppen sind ca. 2 cm voneinander entfernt.
- Während Sie nun ausatmen, nähern sich die Fingerkuppen bis zur Berührung.
- Während der Berührung lassen Sie Ihre **Augenlider** zart blinzeln, so **fein und leicht**, wie Sie gerade Ihre Fingerkuppe aneinander spüren.
- Setzen Sie diesen Vorgang in Verbindung mit Ihrem Atemrhythmus in Ihrem eigenen Tempo fort.
- Sie haben es natürlich schon gemerkt, dass das zarte Blinzeln in der dritten Atem-Phase seinen passenden Platz hat, in der Phase des Vertrauens und der Gelassenheit.

Sicher haben Sie auch schon daran gedacht, dass sich diese Übung leicht, und wenn gewünscht unmerklich für andere, z.B. in Wartezimmern durchführen lässt. Auch hier ist das Nachspüren besonders gefragt. Nichts ist motivierender als der Erfolg. Wenn wir einmal spüren, wie gut uns etwas tut und dass es möglichst noch leicht zu erlangen ist, kann sich ein neuer Weg eröffnen.

*„Auch ohne Stock und Hut, das Wandern tut den Augen gut!“*

## **Umwandern**

Mit dem starren Blick der "Bildschirmhypnose" erleben viele Menschen heute ihren Arbeitsalltag. Diese Starre greift manchmal leider auch auf andere Gewohnheiten über. Einen leichten Schritt mit großer Wirkung bietet die folgende Übung an, möglichst als dauerhafte Verhaltensweise: Augen leben aus der Lebendigkeit. 30 000 Augenbewegungen pro Tag sind normal und damit zur Gesunderhaltung wesentlich.

- Nehmen sie eine aufrechte Körperhaltung ein.
- Spüren Sie, wie **leicht und beweglich** nun Ihr Kopf mit dem Hals auf dem Rumpf ruht.
- Haben Sie nun die Vorstellung, es würde ein Pinsel aus Ihrer Nase herauswachsen, weiches Marderhaar, das jeweils so weit reicht, wie sie schauen werden.
- Mit diesem Pinsel "umwandern" Sie einzelne Formen, Gegenstände, auch Zeilen und Zahlen auf Ihrem Bildschirm.

Stellen sie sich ein kleines Symbol her, das Sie immer wieder an diese zentral wichtige Verhaltensänderung erinnern wird. Es könnte passieren, dass Sie auch nach einem befriedigenden Arbeitstag dann noch fit für die Freizeit sind.

## Ziehharmonika

Einseitiges, fixiertes, nur auf einen Punkt gerichtetes Verhalten muten wir unseren Augen bei der Bildschirmarbeit zu. Oft sinnvoll gebraucht wird es aber überstrapaziert. Auch der Bildschirmarbeitsplatz bietet Gelegenheit immer wieder aus dem fokussierten Sehen, bei dem übrigens nur fünf Prozent der Seh-Fähigkeiten eingesetzt werden, ins **panoramische Sehen** überzuwechseln.

- Zum ersten Eingewöhnen - später geht es auch ohne diese Hilfe - halten sie die erhobenen Hände als seitliche Begrenzung an Ihre Schläfen.
- Schauen Sie sich diesen entstehenden Bildausschnitt mit Interesse an, mit allen Details und dem Gesamteindruck dieses "Kleinpanoramas".
- Lassen Sie nun wie bei einer Ziehharmonika Weite entstehen und betrachten Sie mit jeweils wachem Interesse, was sich da neu in dieses Panorama einbeziehen lässt.
- Fühlen Sie die **Erholung** bei dieser **Blickfelderweiterung**.
- Behalten Sie diesen Blick möglichst lange bei, besonders auch nach Feierabend.  
Wer weiß, was sich da noch alles zeigen wird?

Panoramisches Sehen kennen viele von uns vom Autofahren, bei dem wir jeweils außer dem naheliegenden, auch das gesamte Geschehen im Auge haben. Nur so ist es auch zu erklären, dass Menschen stundenlang ihr Auto ohne große Ermüdung steuern.

Übrigens: Menschen mit Kurzsichtigkeit sind naturgemäß besonders "anfällig" im fokussierenden Sehen zu verbleiben. Es ist ihre Stärke, aber das Panorama darf entdeckt werden.

## Blickstaffette

Sich auf etwas einstellen, eine Grundfähigkeit, die dauernd gebraucht wird. Augen können das – zunächst. Die Fähigkeit verkümmert durch Nichtgebrauch, z.B. bei permanenter Anforderung zur Naheinstellung am Bildschirm. **Akkommodation** (Die Linse stellt sich durch Wölben oder Abflachen auf unterschiedliche Entfernungen ein) ist also bei dieser Übung gefragt.

Stützen Sie am Tisch sitzend beide Ellenbogen auf und bedecken Sie ein Auge mit der Hand.

- Testen Sie kurz, welches Auge beginnen möchte, es sollte das "fittere" sein. Schwächere können vom Stärkeren lernen, nicht etwa geknechtet üben und üben.
- Nehmen Sie einen interessanten Gegenstand in die Hand (ein Mineralstück, ein Blatt, das sie auf dem Weg zur Arbeit mitgenommen haben).
- Betrachten Sie dieses Stück mit **Interesse** (Dabeisein) und wandern mit dem Auge von dort aus zu einem Blickpunkt in ca. 3 m Entfernung und erleben sie diesen Punkt wie einen **Rastplatz zum Auftanken**.
- Einen dritten **Blickpunkt** wählen Sie nun, möglichst außerhalb des Fensters, verschwommen oder nicht, falls sie ohne Brille üben.
- Nach dem Auftanken an diesem Rastplatz lassen Sie Ihr Auge gemächlich auftankend wieder zurück zum Anfang wandern.
- Nach kurzem Palmieren gehen Sie den gleichen Weg mit dem anderen Auge und stellen vielleicht Unterschiede fest.
- Bevor Sie nun diesen Weg mit beiden Augen gemeinsam gehen werden, stellen Sie sich während des folgenden Palmieren den Weg visualisierend vor.
- Nun auf dem Weg mit beiden Augen erfreuen Sie sich an der Klarheit, an der plastischen Sicht der Welt um Sie herum.

Nach dieser Erfahrung wird erneut deutlich, wie eingeschränkt wir die Potenziale des Sehens nutzen und die Augen im verminderten Bereich belasten. Erhalten Sie sich und Ihren Augen die Fähigkeit zur Akkommodation.

## Palmieren

Lassen Sie sich überzeugen: Für angestrengte Augen gibt es diese wunderbare Wohltat.

- Stützen Sie die Ellenbogen auf den Tisch und decken Sie die Augen mit den Handtellern (von engl. *palm*) ab. Sie können die Hände vorher aneinander reiben, energetisieren. Wenn sich die Finger im Haaransatz kreuzen, wird die Nasenatmung frei bleiben. Die Augen sind unter den Händen geschlossen, Sie geben sich also **doppelte Dunkelheit**.
- Haben Sie nun die Vorstellung, Sie sitzen in einem bequemen Kinosessel und schauen in die Dunkelheit, interessiert aber passiv. Augen haben in dieser ersten Phase Gelegenheit, „**Nachbilder**“ auszuschütten.
- Gehen Sie dann mit Ihrer Wahrnehmung zu Ihrer Atmung und Spüren, wie Ihr Leib sich hebt und senkt und wie sich dabei Ihr ganz **eigener Atemrhythmus** einstellt. Ihr Atem hat Zeit, bis in die Fußspitzen zu gelangen und dann in der anderen Richtung bis in die Augen.
- Dort angekommen nehmen Sie wahr, wie die Dunkelheit jetzt aussieht. Lassen Sie die **Dunkelheit noch dunkler** werden, z.B. wenn Sie sich schwarzen Samt vorstellen.
- Sie können die Augen nun noch weiter ausruhen mit der Vorstellung, dass sie wie **Babys in weichen Kissen** liegen, gehalten von Bändern und Muskeln, wie mit Wiegenbändern.

Es wäre aber auch eine aktive Entspannung möglich über die Atmung, wobei Sie die Augen zum **Mitatmen** einladen und in der dritten Phase besonders das Loslassen der großen Augenmuskeln (diejenigen, die für die Verformung der Augäpfel zuständig sind) einüben.

Das „Auftauchen“ aus der Dunkelheit sollten Sie sich allmählich gestatten mit mit **sanftem Blinzeln** lichtabgewandt wieder ganz da zu sein, fit und ausgeruht, wie nach einem intensiven Kurzschlaf.

## Geführte Hand

Akkommodation ist das Zauberwort für die wunderbare Fähigkeit der Augen, sich auf unterschiedliche Entfernungen einstellen zu können. Ciliarmuskel und Linse machen diesen Vorgang möglich. Am Bildschirm wird ihr Einsatz nicht oder kaum gebraucht. Hier also eine Übung, die zwei bei Laune (Funktion) zu halten:

Stützen Sie Ihre Ellenbogen auf die Tischplatte und decken Sie Ihr rechtes Auge mit der linken Hand ab oder umgekehrt, wenn Ihr linkes Auge beginnen möchte, das fittere darf anfangen.

- Nehmen Sie einen interessanten kleinen Gegenstand in die Hand, ein Mineralstück, ein Blatt, das sie auf dem Weg zur Arbeit mitgenommen haben o. ä.
- Atmen Sie ein, nehmen den Gegenstand in Leseentfernung zum Betrachten an die Augen heran und gehen Sie beim Ausatmen in Armlängen-Entfernung mit dem Gegenstand.
- Ihr Blick wird **in die Entfernung gelockt**.
- Verweilen Sie dort, betrachtend, entdeckend, interessiert, bis der Impuls zum Einatmen wiederkommt.
- Wiederholen Sie diesen Ablauf mehrmals, solange sie **"bei der Sache bleiben"** können.
- Decken Sie beide Hände zum Palmieren auf die Augen und stellen Sie fest, wie sich die Augen jetzt unterschiedlich anfühlen.
- Nun führen Sie den Ablauf mit dem anderen Auge durch und können dabei vielleicht schon einmal spüren, wie **Ciliarmuskel und Linse** ihre Arbeit beisteuern.
- Blicken Sie abschließend mit beiden Augen auf den Gegenstand und erfreuen sich am plastischen Sehen.

Die „überkreuz“ abdeckenden Hände haben den Sinn, dass das Auge in die Entfernung wandert, nicht aber extrem zur Seite.

*„Wer atmet, lebt länger.*

*In der Gelassenheit zeigen sich Meisterin und Meister!“*

## **Gegenwärtiger Moment – wunderbarer Moment**

Mit dieser Atemübung können Sie sich jederzeit, auch unbemerkt von anderen in ein notwendiges **Gleichgewicht** (zurück)bringen. Der Atem als bewusst eingesetztes Medium sollte immer aus drei Phasen bestehen. Außer dem Ein- und Ausatmen, das direkt aufeinander folgen sollte, gibt es die dritte Atemphase, sozusagen ein Innehalten in Gelassenheit, um zu spüren, wann der nächste Impuls zum Einatmen wieder kommen will. Auch wenn diese Phase zunächst sehr kurz spürbar ist, werden Sie bald merken, wie sie sich ausweiten lässt. Es entwickelt sich mehr und mehr ein Zutrauen zum Atem, ein Vertrauen, dass er wieder zur Versorgung bereit sein wird.

Lassen Sie dieses **Erlebnis des Vertrauens, der Gelassenheit** sich mehr und mehr in Ihrem ganzen Körper ausbreiten.

Eine wichtige Unterstützung sind dabei die folgenden Begleitworte. Sie stammen von dem Leiter einer buddhistischen Kommunität, dem Mönch Thich Nhat Hanh:

- Beim Einatmen schenke ich meinem Körper Ruhe.
- Beim Ausatmen lächle ich.
- Ich verweile im gegenwärtigen Moment und weiß, es ist ein guter Moment.

Wie geht es Ihnen jetzt?

Wie war es vor dieser Atemübung?

Hier wäre einmal eine Gelegenheit, sich bei Ihrem Körper zu bedanken, für seine wunderbaren Funktionen und Gegebenheiten, die Ihnen zum gedeihlichen Gebrauch zur Verfügung stehen.

*„Let's swing! Deinem Sehen auf den Weg helfen.“*

## Schwingen

Wie war das noch mit der Sehbahn, die zur Stelle des schärfsten Sehens gelangen soll?

Die kleine Sehgrube will erreicht sein.

- Nehmen Sie sich im Raum einen Platz, an dem auch Ihre schwingenden Arme Platz haben.
- Lassen Sie sich Ihren Körper von den Füßen her so aufrichten, dass ein Bereich den anderen trägt, der Hinterkopf ist die höchste Stelle.
- Beginnen Sie nun, sich um Ihre imaginäre Achse zu drehen, so als wollten Sie sich umschauen.
- Die Drehbewegung abwechselnd nach rechts und links bringt die Arme zum Mitschwingen.
- Während Sie weiterschwingen, legen Sie kurz die Fingerkuppen auf die geschlossenen Augen und spüren dabei, wie die Augen, obwohl von den Lidern bedeckt, lebendig mitagieren.
- Die Augen kommen nun automatisch zum dauernden **Sehen und Loslassen**, der Funktion, die zum pulsierenden, dem lebendigen Sehen nötig ist.
- Kein Festhaften ist möglich, der Sehstrahl findet leicht und locker den Weg zur **Stelle des schärfsten Sehens**.
- Ändern Sie auch mal Ihre Blickrichtung, z. B. zum Fußboden oder zur Decke, während Sie weiterschwingen, vielleicht auch mal nach Musik?

Bleiben Sie abschließend noch kurz mit geschlossenen Augen stehen um zu spüren, wo in Ihrem Körper noch Lebendigkeit zu spüren ist. Begrüßen Sie diese freudig, besonders natürlich, wenn Sie sich in Ihren Augen zeigt.

*„Die güldene Sonne bringt Leben und Wonne.“*

## Lichtbaden

Augen sind heute mehr und mehr dem Licht entwöhnt und brauchen es doch so dringend als Anregung, zur Durchblutungsförderung und zur damit verbundenen Versorgung mit Sauerstoff und Nährstoffen. Auch wird die Bildung von Sehpurpur, zentral wichtig für das Sehen in der Dunkelheit, durch diese Übung angeregt.

- Die wichtigste Anleitung zu Beginn: Die Übung soll **nur mit geschlossenen Augen** durchgeführt werden.
- Nehmen Sie einen Platz in möglichst guter Körperhaltung ein, in der Ihr Kopf sich frei auf dem Rumpf bewegen kann.
- Gehen Sie mit geschlossenen Augen und kleiner Kopfneigung nach hinten an das **Licht** heran. Dies kann eine Lampe sein, idealerweise natürlich die Sonne, diese nicht bei Höchststand, sonst verkrampfen Sie Ihren Nacken.
- Drehen sie den Kopf sachte im Wechsel zu beiden Seiten, so als wollten Sie sich umschauchen. Spüren Sie mehr und weniger Licht, vor allem hier einmal in den **Augenwinkeln**.
- Spielerisch können Sie fortfahren, indem Sie mit der Vorstellung, Sie hätten einen langen Pinsel an der Nase, z. B. eine Wunderblume in das Licht **hineinmalen**.
- Eine reine, passive Erholung angestrenzter Augen findet bis hierher statt. Eine aktivierende Variation können Sie sich mit einer 'Scheibenwischer'-Handbewegung vor den Augen oder gar einem 'Stroboskop'-Effekt durch Bewegen der gespreizten Finger vor den Augen bereiten.
- Genießen Sie bei allen Variationen mögliche **Farben und Bilder**, die dabei vor Ihrem inneren Auge entstehen können.

Nach dem Lichtbaden sollte immer das **Palmieren** erfolgen, wobei es hier zu Beginn eine besonders ausgiebige Phase zum „Betrachten“ möglicher Nachbilder geben sollte. In der dritten Phase des Palmierens wäre es förderlich, die Dunkelheit durch das Visualisieren noch schwärzer werden zu lassen.

*„Das alles ist Sehen!*

*Erweiterung der Möglichkeiten!“*

## **Die 6 Sehweisen**

Vielfalt ist hier angesagt. Wer will schon einseitig sein, seine Potenziale zu wenig nutzen? Hier bietet sich die Gelegenheit, **Sehpotenziale** zu pflegen als Ausgleich zu Einschränkungen am Bildschirm-Arbeitsplatz.

- Nehmen Sie die "Totale" in den Blick, alles was in ihrem Blickfeld zu sehen ist, obwohl Sie geradeaus schauen und erleben das ganze **Panorama**.
- Haben Sie die Vorstellung, es würde an Ihrer Nase ein feiner langer Pinsel befestigt sein, mit dem Sie nun die **Umrissformen** von Gegenständen nachmalen.
- Suchen Sie **Farben** in Ihrer Umgebung aus und genießen diese, indem Sie beim Einatmen diese scheinbar aufsaugen und beim Ausatmen Ihren Blick hineinfließen lassen, wie in einen Farbsee.
- Lassen Sie das **Volumen** von Gegenständen deutlich werden, so als würden diese von innen her aufgeblasen.
- Lassen Sie sich beim Betrachten von Gegenständen (natürlich auch von Menschen) emotional berühren und bringen Sie so **Gefühle** in Ihren Blick.
- Wolkenformen (Muster in Keramikfliesen tun 's auch) als Gestalten zu erkennen, pflegt Ihre **kreativen Anteile** in vergnüglicher, spielerischer Form.

Mit geschlossenen Augen können Sie abschließend das Gesehene nochmals visualisieren. Und wieder einmal: Freuen Sie sich an den wunderbaren Fähigkeiten Ihres Sehvermögens, es ist ein Reichtum!

„Schnellerholung mit Tiefenwirkung.“

## Akupressur

Unwillkürlich streichen wir und über die Stirn, wenn sich Druck oder Belastung häufen. Leider werden auch oft die Augen gerieben oder gedrückt, was grundsätzlich vermieden werden muss. Gezielt und wirkungsvoll bietet sich eine Akupressur hier an, um mit sanfter **Stimulation an den Energiepunkten** für **Erfrischung** zu sorgen. Die folgende Skizze zeigt deutlich die drei infrage kommenden Druckpunkte.



- Mit kreisendem oder statischem Druck stimulieren Sie nacheinander diese Punkte, jeweils während sie 6–8 mal kräftig ausatmen, während Sie beim Einatmen den Druck aufheben.
- Gehen Sie liebevoll mit sich um, besonders, wenn an besonders stressigen Tagen der Druck leicht schmerzt.
- Streichen Sie abschließend kräftig **glättend Ihre Stirn** von der Mitte nach außen und seien Sie nicht erstaunt, wenn sich nun ein Gähnen einstellt, das Ihre Augen wunderbar befeuchtet.

Manchmal, besonders bei Augen mit Astigmatismus, scheint auch ein Spannungsgefühl in den Augenbrauen zu „sitzen“. Nehmen sie in diesem Fall die Augenbrauen zwischen Daumen und Zeigefinger und auf geht' s zum Knuddeln.

Fühlen Sie abschließend, wie sich ein Gefühl der Wärme um die Augen herum ausbreitet. Verbinden Sie dieses Gefühl mit dem Gedanken an Präsenz und Bereitsein nach erlebter Erholung.

*„Machet den Nacken weit!“*

## **Nackendehnungsatmen**

Versorgung' der Augen mit **Sauerstoff und Nährstoffen** sollte zentrale Wichtigkeit haben. Dass der Hals dabei einen **offenen Zugangsweg** bieten sollte, macht entsprechend Sinn. Machen sie einmal eine Sprechprobe mit abgewinkeltem Hals, die Einschränkung wird deutlich.

- Setzen Sie sich möglichst aufrecht hin, so dass der Kopf sich gut getragen anfühlt und schließen Sie die Augen.
- Lassen Sie den Kopf zu einer Schulter hin absinken und atmen in die gedehnte Haut auf der anderen Halsseite hinein, so als würde sich dort ein Luftballon in Ihrer **Lieblingsfarbe** aufblähen, ca. 4–5 Atemzüge lang.
- Wiederholen Sie diesen Vorgang mit der anderen Seite.
- Lassen Sie dann den Kopf zur Brust sinken und atmen in den gedehnten Nacken, vielleicht mal in einen gestreiften Ballon?
- Zum Dehnen der vorderen Halspartie strecken Sie das Kinn wie ein „König Drosselbart“ erst schräg zu einer Seite, dann beim letzten Durchgang schräg zur anderen Seite.

Spüren Sie nun abschließend, wie leicht und beweglich Ihr Kopf auf dem Hals ruht. Wenn Sie dann mit sanftem Blinzeln die Augen öffnen, nehmen Sie diese **Leichtigkeit** mit zu der Aufgabe, an der Sie gerade „dran“ sind.

*„Wie bitte, nur 5 Minuten? Ja, wirklich!“*

## **5 Minuten für die Augen**

Über eine wunderbare Beweglichkeit im Schulter-Nacken-Bereich tun Sie Gutes für die Versorgung der Augen mit Sauerstoff und Nährstoffen. Und das mit der 5-Minuten-Übung, bestehend aus 5 Teilen. Sie soll wirklich nur fünf Minuten insgesamt dauern, schauen sie auf die Uhr. Die Teile 1–4 werden im Sitzen oder Stehen, Teil 5 im Stehen durchgeführt.

- Bei ruhigem Oberkörper wird nur der Kopf vor und zurück bewegt, ähnlich einer Schildkröte
- Neigen Sie den Kopf zu einer Schulter (danach auch zur anderen) und "wedeln" Sie mit dem Ohr über die Schulter, so als wollten sie ein Wattebällchen wegfeigen.
- Schieben Sie dehnend Ihre Kinnpartie mit Hilfe der Hand schräg nach unten in Richtung Schulter und dasselbe danach mit der anderen Hand zur anderen Schulter.
- Mit der flachen Hand geben Sie Druck gegen Ihre Wangen-Schläfen-Partie und halten aber mit der Nackenmuskulatur dagegen, danach ist die andere Hand an der anderen Seite dran.
- Falten Sie die Hände auf Ihrem Rücken, so dass die Daumen nach unten zeigen und bewegen die so gestreckten Arme nach oben.

Und stimmt's, genau 5 Minuten. Es soll nicht länger sein und wie leicht ergeben sich diese mal eben zwischendurch.

## Brust-Expander

Die große Körperbewegung trägt dazu bei, den Brustraum zu weiten und damit vertieftes Atmen anzuregen. die Augen werden mit einbezogen und erhalten eine Extra-Portion an Energie.

- Nehmen Sie sich Raum zum Ausbreiten der Arme.
- Strecken Sie beide Arme waagrecht nach vorn, die Zeigefinger ausgestreckt.
- Gleiten Sie nun mit dem rechten Zeigefinger am linken Arm entlang, während sich dieser zur Seite ausbreitet.
- Nach dieser **Dehnung**, natürlich mit dem Einatmen verbunden, folgt im Ausatmen die Bewegung rückwärts.
- Vorn angekommen, verweilen Sie in einem Zustand der **Gelassenheit** bis der Impuls zum Einatmen wiederkommt.
- Beim nächsten Einatmen wiederholen Sie den Vorgang mit der anderen Körperhälfte.
- Während der Armbewegungen bleiben Sie stets im **Blickkontakt** mit Ihren Zeigefingern, auch wenn Verschwommenheit entsteht, weil Sie die Übung ohne Brille machen.
- Wiederholen sie diesen Ablauf in Ihrem Tempo und Ihrem Rhythmus mehrmals zu jeder Seite.
- Schauen Sie jeweils mit weichem Blick, blinzeln Sie und lassen Ihren Atem bei leicht geöffnetem Mund fließen.

Bleiben Sie zum Abschluss mit geschlossenen Augen kurz stehen und spüren in sich hinein, wo in Ihrem Körper jetzt etwas von der erlebten Bewegung zu spüren ist und wie es sich anfühlt, so gut beatmet und aufgerichtet zu sein.

## Blicke abschießen

Mit weit ausladenden Armbewegungen wird die Atmung angeregt. Die bildliche Vorstellung einer heftigen Aktion bringt einen starken Energie-Schub in die Augen.

- Nehmen Sie sich Raum zum Ausbreiten der Arme.
- Sorgen Sie für frische Luft und eine Vorübung, die Ihre Schultern an die Bewegungsanforderung heranführt.
- Strecken Sie beide Arme waagrecht nach vorn, die Zeigefinger ausgestreckt.
- Führen sie jetzt den rechten Arm über die Höhe bis der Arm waagrecht nach hinten zeigt.
- Lassen Sie den Arm nun mit einer **heftigen Bewegung** und einem **Zischlaut** in der Waagerechten nach vorn schnellen, so als wollten sie mit einem Messer eine riesige Melone zerteilen.
- Bleiben Sie nun in der Ausgangs-Haltung, bis sich der Impuls zum Einatmen und damit zum Fortsetzen der Bewegung mit dem anderen Arm einstellt.
- Bleiben Sie dauernd im **Blickkontakt** mit der jeweils agierenden Hand und führen die Übung mehrmals im eigenen Tempo und eigenem Rhythmus durch.
- Blinzeln Sie in der dritten Atemphase, wenn beide Arme nach vorn gestreckt sind und der nächste Atem-Impuls gelassen erwartet werden kann, und lassen Sie Ihren Atem bei leicht geöffnetem Mund so frei wie möglich fließen.

Bleiben Sie zum Abschluss mit geschlossenen Augen kurz stehen und spüren Sie in sich hinein wie sich Ihre Augen jetzt anfühlen. Ein Gefühl wie Unruhe, Prickeln oder Flattern könnte ein Hinweis auf die entstandene Energiezufuhr sein.

## Finale: Mein täglicher Augenschmaus

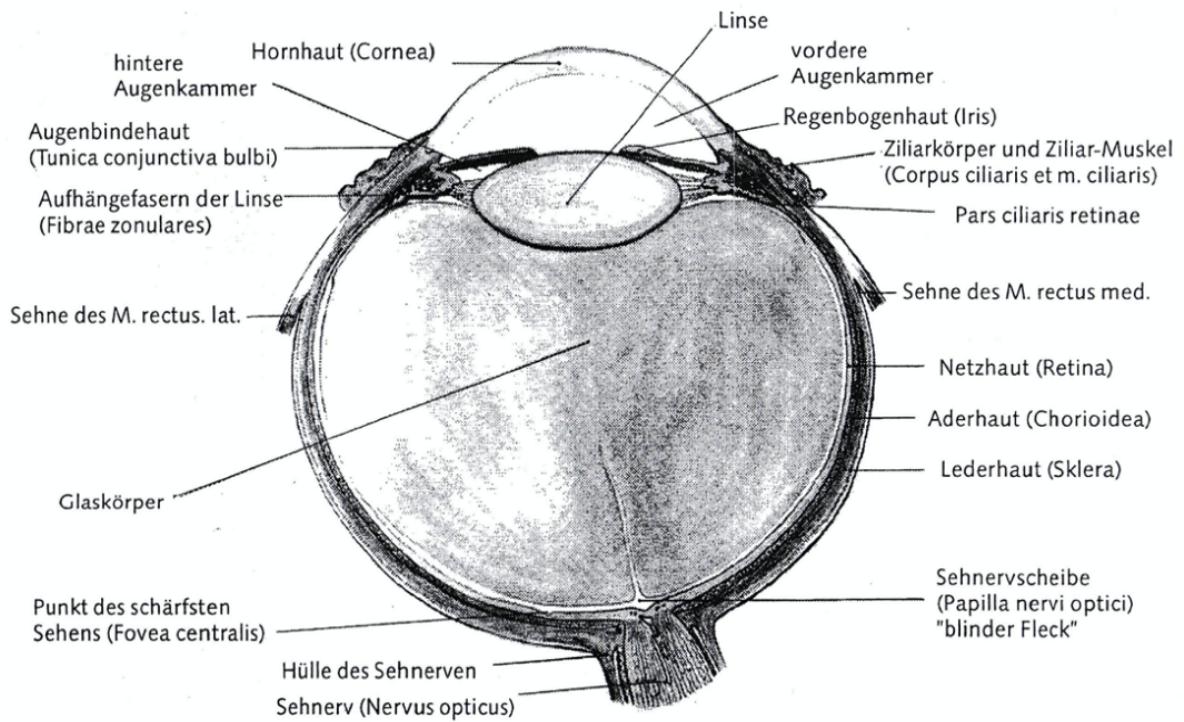
Bitte achten Sie in den kommenden Tagen einmal ganz besonders auf besondere Augenblicke in Ihrem Alltag, darauf, was Ihren Augen Freude macht, was Sie wie einen „Augenschmaus“ erleben, anregend, belebend oder stärkend.

Dies können kleine oder große Erlebnisse sein, wie z. B. ein lustiges Kindergesicht, ein farbiger Sonnenuntergang, ein glitzernder Tautropfen oder ähnliches.

Bitte nehmen Sie sich jeden Tag ein paar Minuten Zeit, am besten nach einer Augenübung, um zu visualisieren, wie die besonderen Augenblicke des Tages aussahen.

Tag	Heutiger Augenschmaus
Montag	
Dienstag	
Mittwoch	
Donnerstag	
Freitag	
Samstag	
Sonntag	

## Anlage: Skizze der Struktur des menschlichen Auges



Quelle: F. Spitzer-Nunner, H. Spitzer (1994): "Gutes Sehen am Computer - Ganzheitliches Entspannung für die Augen" Düsseldorf/Wien: Econ

**Diese Broschüre können Sie als E-Book kaufen**



**[sehtraining.org/ebooks](https://sehtraining.org/ebooks)**

## Das Sehtraining-Buch von Dorothee Fischer-Sudrow

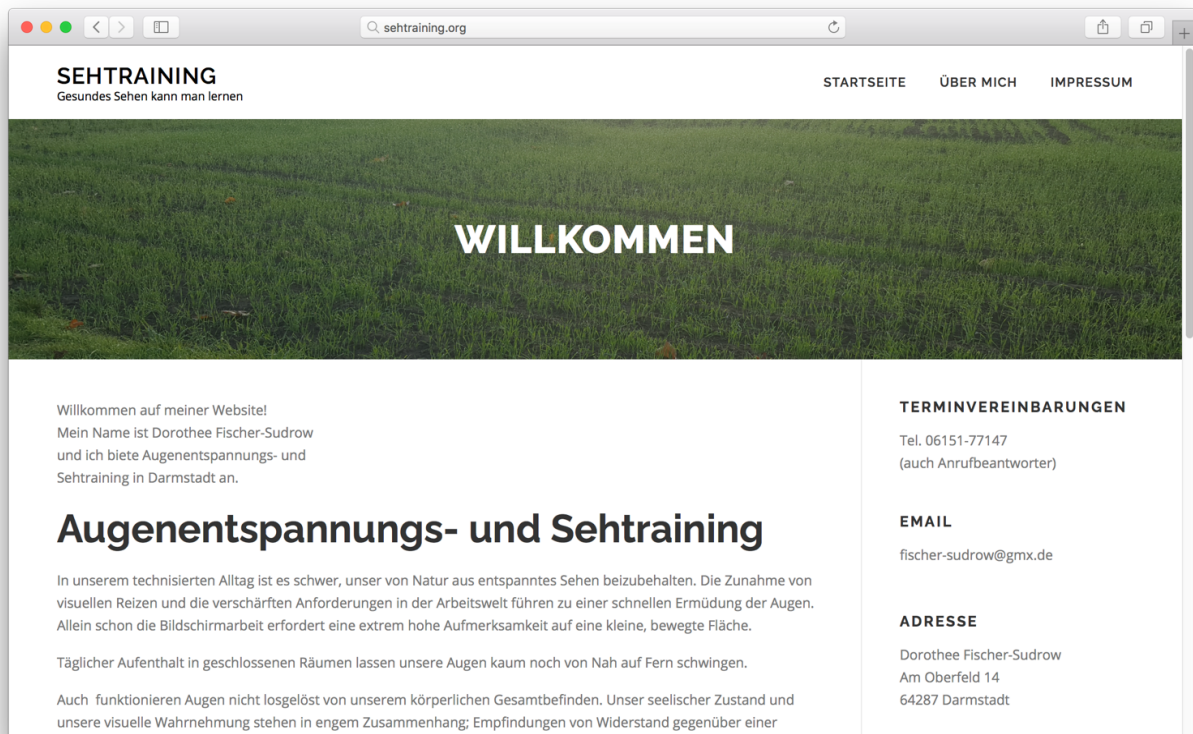


[sehtraining.org/ebooks](https://sehtraining.org/ebooks)

## Kontakt-Möglichkeiten und zum weiter empfehlen

Ich lade Sie herzlich ein auf meine Website [www.sehtraining.org](http://www.sehtraining.org) .

Dort finden Sie weitere Informationen zum Sehtraining und meinen aktuellen Angeboten.



**SEH  
TRAIN  
ING.ORG**  
DOROTHEE FISCHER-SUDROW

## Impressum

Version 1.6 vom 08.03.2021

Dorothee Fischer-Sudrow  
Am Oberfeld 14  
64287 Darmstadt  
Tel: 06151-77147  
[fischer-sudrow@gmx.de](mailto:fischer-sudrow@gmx.de)  
[www.sehtraining.org](http://www.sehtraining.org)