



Dorothee Fischer Sudrow

Augenschmaus mit Beilagen

Ein ganzheitlicher Weg zum
klaren Sehen mit Genuss.

Dorothee Fischer-Sudrow

Augenschmaus mit Beilagen

Ein ganzheitlicher Weg zum klaren Sehen mit Genuss

- **Besonders auch bei Bildschirm-Stress**
- **Angereichert mit NLP**

Danksagung

Meinem lieben Ehemann Dieter und meinen Söhnen Robert und Peter
danke ich von ganzem Herzen für die Ermutigung,
meine Gedanken und Erfahrungen aufzuschreiben und für
die tatkräftige Unterstützung beim Umgang mit der Technik.

Meinem Schwager Hans Fischer danke ich für die freundliche Genehmigung, seine
Grafiken im "Augenschmaus" abzudrucken. Sie sind für mich und im Sinne des Buches
eine wesentliche Bereicherung, als Auflockerung, aber auch Verstärkung der
beabsichtigten Aussagen.

Mein besonderer Dank
gilt auch Herrn Dr. med. Bernd Frederich
für das nachfolgende Vorwort.

Desgleichen danke ich Herrn Wolfgang Hätscher-Rosenbauer,
einem meiner Ausbilder, für jahrelange Begleitung
und jetzt besonders für das Nachwort zu dieser Schrift.

Inhaltsverzeichnis

Danksagung	2
Inhaltsverzeichnis	3
Vorwort	5
Einleitung: Robert, Peter und das Augenschmausen	7
1. Mehr als ein Spaß, mit zwei Sinnen erleben: Synergie	8
2. Schmalkost für die Augen	9
3. Die Sprache bringt es an den Tag	13
4. Kinder übernehmen Sehverhalten	14
5. Was ist zu tun ?	17
6. Drei Funktionen: Selektion, Ausdruck, Kommunikation	21
7. Schmausen mit den Augen, der mentale Weg - Autogenes Training (AT)	26
8. So kann's geschehen: „Kraft der inneren Bilder“	32
9. Umschalten = Aktivieren der rechten Gehirnhälfte	35
10. Vorspeisen	37
Ausschütteln	38
Drei-Phasen-Atmen	39
Luftikus	41
11. Hauptgerichte	43
Lichtbaden	44
Palmieren	47
Mit den Augen malen	50
Akkommodation, die geführte Hand	50
Blickkontakt	52
12. Nachtisch	55
Pflanzen-Meditation	56
Rückführung	57
Organbewusstsein	58
13. Motivation, das alte Thema. Wie kann ich's schaffen?	63
14. Tage wie Perlen	66
15. Und nun noch NLP?!	68
Nachwort	74
Literatur	75
Zum Weiterlesen	77
Impressum	79

Vorwort

Die Augen sind der Liebe Pforten.

(altes Sprichwort)

Wäre mir nicht die Autorin, Frau Fischer-Sudrow, als eine sehr seriöse, mit wissenschaftlicher Kompetenz und hohem liebevollem Engagement ausgestattet bekannte Person gewesen, ich hätte ihr Buch gleich beiseite gelegt.

Aber bekanntlich kann ein Sender nie wissen, wie seine Nachricht beim Empfänger ankommt. Da über Geschmäcker sich nicht streiten lässt, möge ein Mehrzahl von Lesern über diesen Augenschmaus entscheiden.

Das Werk von Frau F. ist mit einer angenehmen Leichtigkeit zu lesen, es wechselt physiologische, neurobiologische Grundlagen mit kleinen Anekdoten und Anleitungen zum bewussteren und tiefer empfundenen, entspannterem Sehen.

Vor allem die praktischen Anleitungen zu einem neuen, erweiterten Sehen machen mir viel Sinn, denn beim Lesen der Arbeit von Frau F. kam mir immer wieder das Experiment von G. Roth, Universität Bremen, in den Sinn:

Er konstruierte eine Art Karussell, in dem er zwei junge Kätzchen, die kaum sehen konnten, in je einen Tragegurt legte und diese dann an je einem Ende des querliegenden Stabes, welchen er wiederum in einem drehbaren Gelenk an einem senkrecht stehenden Stab befestigte. Die Schnüre eines Tragegurtes waren so lang, dass das darin liegende Kätzchen mit seinen Füßen den Boden berühren konnte, während die Schnüre bei dem anderen Kätzchen so kurz waren, dass dieses frei in der Luft schwebte. Um die ganze Anlage herum war eine Kartonwand aufgebaut, welche das bekannte Muster des Strichcodes zeigte. Wenn nun das Kätzchen, welches den Boden erreichen konnte, sich in Gang setzte, drehte es damit augenblicklich das andere, freischwebende Kätzchen mit im Kreis herum. Beide sahen somit das Gleiche, aber dem einen Kätzchen war es so möglich sich zu bewegen, während das andere nur passiv sich den Strichcode anschauen konnte, bzw. musste.

Spätere Untersuchungen des Gehirns (über eine funktionelle Kernspintomographie) zeigte nun auf, dass sich nur bei dem Kätzchen, welches auf dem Boden laufen konnte, sich die Sehrinde im Gehirn ausgebildet hatte, während das andere Kätzchen blind blieb.

Zum Sehen gehört also auch eine muskuläre Aktivität,. Erst dann können wir intensivst das wahrnehmen, was um uns herum vorgeht.

Genau hierzu macht Frau Fischer-Sudrow Mut, denn nur einer entspannten oder wie die Zen-Buddhisten sagen in einer „aufmerksamen Unaufmerksamkeit“, vermögen wir der wahren Wirklichkeit näher zu kommen.

Obwohl mir, als altgedienten Internisten und Familientherapeuten, das Sehen von Anfang an elementar wichtig war, und auch heute noch ist, ergaben sich für mich durch die Ausführungen von Frau F. noch weitere, neue Aspekte und so musste ich am Schluss des Buches sagen: „So habe ich das Ganze ja noch nie gesehen!“

Dr. med. Bernd Frederich
Facharzt für innere Medizin
Facharzt für Psychotherapie
Familien-Psychosomatik

Einleitung: Robert, Peter und das Augenschmausen

Robert hatte wohl die schwärmerische Naturbegeisterung seines Großvaters angenommen. Nach einem Klassenausflug im Frühjahr mit wilden Pfadfinder-Spielen kam er zurück, erzählte dies und das, und er schwärmte vom Grün des "lichten Buchenwaldes". Und woher hatte der damals vierjährige Sohn Peter die Bezeichnung als er mich fragte: "Hast du schon einmal einen **Augenschmaus** gesehen?" Hatten da schon meine visuellen und gustatorischen Ausprägungen gewirkt? Meinen Anteil will ich offen lassen, aber schon in meiner Herkunftsfamilie wurde viel „geschmaust“, tatsächlich und mit den Augen. Meine Mutter empfand Farben „köstlich“ in ihrer Zusammenstellung und Wirkung. Genießerisch ließ sie die Wirkung von Farben und auch die Vorstellung von deren Wirkung „auf der Zunge zergehen“. Sie brauchte übrigens erst im fortgeschrittenen Alter von 60 Jahren eine leichte Lesebrille.

Dass ich dann einmal eine Sehlehrerin werden würde, die den Menschen den Augenschmaus-Tip gibt, war lange noch nicht klar, bis ich durch eigene Betroffenheit merkte, dass im Schmausen mit den Augen ein leichter und angenehmer Weg besteht, den Augen und dem ganzen Menschen Wohlergehen zu bereiten. Ermutigt durch positive Veränderungen bei meinem Sehen, weiß ich immer mehr, dass Chancen bestehen, hilfreiche Vernetzungen aufzubauen. In autogener, (selbstbewirkender) Weise reagiert der Körper, und mit ihm die Augen, auf die **Art, wie wir etwas wahrnehmen**. Diese "Zugabe" entspricht einem Synergie-Effekt, der ständig und meist unbemerkt passiert. Ins Bewusstsein geholt, lassen sich so tiefgreifende positive Wirkungen erzielen. Also, auf zum Augenschmaus.

1. Mehr als ein Spaß, mit zwei Sinnen erleben: Synergie

In einem Vortrag über die Zusammenhänge wirtschaftlicher Entwicklung in der Bundesrepublik hörte ich neulich einem Redner interessiert zu. Er wiederholte einen Passus mit der Einleitung: "Und, meine Damen und Herren, das müssen Sie sich mal auf der Zunge zergehen lassen." Eine Aufforderung, zum Gehörten noch einen weiteren Sinn einzuschalten. In diesem Fall sollte die vorgebrachte These zu einem vertieften Nachdenken, einem Nachschmecken führen, in jedem Fall zu einer stärkeren Wahrnehmung. Der Redner ermöglichte durch diese Verschiebung auf den anderen Sinneskanal einen gesteigerten Sinneseindruck. Diese Ankopplung von zwei Sinnen aneinander wird wie das Einschalten eines weiteren Mitarbeiters, eines Gehilfen benutzt. Es entwickelt sich so etwas wie das Zusammenwirken zweier Energien, die dann für die gemeinsame Erfüllung von Aufgaben zur Verfügung stehen, **synergetisch**. Es ist wie ein Zusammentreffen von Substanzen, die sich gegenseitig fördern, dieses Verknüpfen mehrerer Sinnesempfindungen. Für den in diesem Buch folgenden Umgang mit dem ganzheitlichen Sehen bedeutet dieses Aneinander Koppeln oder Vernetzen ganz einfach, ein leichteres Anwenden mit „Aufforderungscharakter“, weil ein doppelter Genuss winkt.

Unser ältester, im Stammhirn verankerter, Sinn ist der Geruchssinn, der im Grunde gleichermaßen für den Geschmack zuständig ist. Mit ihm in Verbindung zu sein hatte für Jäger und Sammler Schutz-, aber natürlich schon Genussfunktion. Heutige Jäger und Sammler sind zu Konsumenten geworden, die nicht mehr der Nase nach gehen, sondern den Aufdruck einer Verpackung oder einer Verpackungsbeilage wegen der enthaltenen Inhaltsstoffe genau lesen müssen.

Geruch und Geschmack können in angenehmen Zusammenhängen die Stimmung heben, manchmal bis zur Euphorie. Nutzen wir doch einfach diese starken Möglichkeiten, auch wenn sie „nur“ in Gedanken vollzogen werden. Starke Wirkungen heute gebräuchlicher Ausdrücke, wie, z.B. „den kann ich nicht riechen“ oder „das stinkt mir“ begleiten intensive Aussagen über Einstellungen zu Mitmenschen, zur Umwelt. Sie sind uns geläufig. Menschen schalten in diesen Momenten unwillkürlich, und natürlich erst einmal unbewusst, diesen „Verstärker“ ein. Einleuchtend, im wahrsten Sinn des Wortes wäre danach wohl die Möglichkeit, bewusst den Geschmackssinn an den Sehsinn zu koppeln. Und Sie, verehrter Leser werden es erleben, dass nicht nur Addition zweier Komponenten geschieht, sondern Genuss im Quadrat. Lassen Sie Ihre ganz persönliche olfaktorische und gustatorische Kopplung entstehen. Es darf leicht sein.

2. Schmalkost für die Augen

Eine einseitige Schmal- bis Hungerkost erhalten viele Augen in unseren heutigen Lebensbedingungen. Zuviel Aufenthalt in geschlossenen Räumen mit vermehrter Nahsicht und zu wenig Tageslicht in eingeschränkten Bewegungsabläufen und -anregungen bestimmen das Leben vieler Menschen, natürlich auch schon das der Kinder. Stress-erzeugenden Bedingungen in Familie, am Arbeitsplatz und in der Umwelt sind fast alle Menschen ausgesetzt und die Fähigkeit, sich selbst zu helfen, nimmt eher ab, wie die Zahlen der Ratsuchenden in Beratungsstellen zeigen.

Zu wenig Information über den gesunden Umgang mit dem Sehen zu haben, ist bei vielen Menschen die Regel, und so werden Augen oft regelrecht ausgebeutet, auf „Schmalkost“ gesetzt und es wird nichts für ihre Regeneration getan. Bei meinen Seminaren in Volkshochschulen, Krankenkassen (vor der Gesundheitsreform) und Firmen stelle ich immer wieder fest, wie wenig die Teilnehmerinnen und Teilnehmer über die Funktion der Augen wissen, meist nicht einmal, ob sie kurz- oder weitsichtig sind. Mir ging es kaum anders, als ich vor fast 20 Jahren wegen einer Bindehautentzündung einen Augenarzt aufsuchte, wurde mir erst draußen an der Rezeption von der Assistentin mitgeteilt: „Ach übrigens, Sie bekommen auch eine Brille“. Erschrocken wie ich war, habe ich danach auch nicht noch um ein Informationsgespräch mit dem Arzt gebeten. Er hätte mir erklären können, was meine Augen jetzt brauchen, nachdem er einen Astigmatismus festgestellt hatte. Ich habe ihn nicht gefragt.

Allein aus dieser Erfahrung heraus ist es mir besonders wichtig, zu Beginn eines Seminars anhand einer Skizze die wesentlichen Abläufe beim Sehen zu erklären, vor allem diejenigen, die durch Bildschirmarbeit besonders beansprucht werden.

Mittlerweile sind es in meinen allgemeinen Seminaren „Lebendiges Sehen – ganzheitliches Augentraining“ drei Viertel der Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die den größten Teil ihrer Arbeitszeit am Bildschirm beschäftigt sind.

Ein weit verbreitetes Problem der Bildschirmbenutzer sind z.B. **trockene Augen**: Diese Benetzungsstörung ist eine der häufigsten Erkrankungen der Augenheilkunde, ausgelöst durch einseitigen starren Blickeinsatz. Es gilt als erwiesen, dass sich bei Stress die Lidschlagfrequenz verringert. Wie gebannt starrt dann das "Kaninchen", der von vielleicht Abgabeterminen gehetzte Mensch auf die "Schlange", den Bildschirm, und verhält sich so natürlich kontraproduktiv. Die Arbeit wird noch erschwert, weil die Augen nicht voll funk-

tionstüchtig, nicht feucht genug sind. Der für die Sauerstoff- und Nährstoffversorgung notwendige Tränenfilm auf der Hornhaut wird nicht, wie es geschehen sollte, durch den Lidschlag verteilt. Der optische Faktor Tränenfilm steht nicht zur Verfügung und es besteht dadurch die Gefahr, dass die Hornhaut austrocknet. Ein Gefühl wie Sand in den Augen, Jucken oder Brennen sind die unangenehme Folge. Ein weiterer Faktor für die Entstehung trockener Augen sind, besonders im Winter bei Heizungsluft, die meist zu wenig belüfteten Büroräume, überheizt und manchmal noch mit Zigarettenrauch gefüllt.

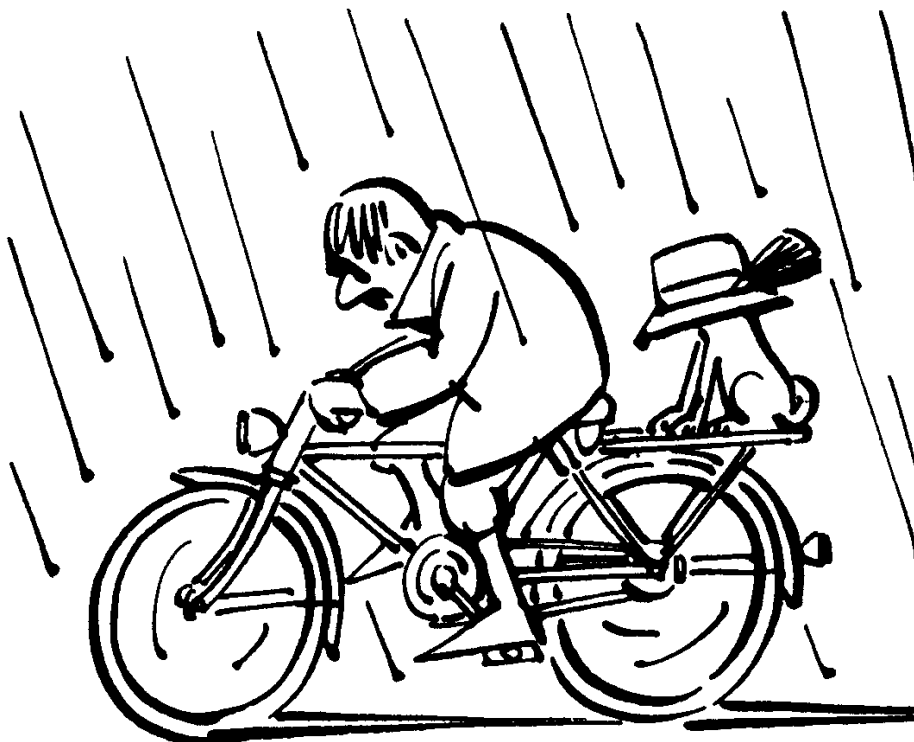
Der Herr auf der umseitigen Abbildung gibt ein nicht immer zu praktizierendes Beispiel zur natürlichen Befeuchtung, aber eines zum Erinnern an das "Ereignis" Feuchtigkeit.

Für gesundes Sehen muss Feuchtigkeit in Form des Tränenfilms gleichmäßig alle fünf bis zehn Sekunden mit dem Lidschlag über den Augapfel verteilt werden. Diese Flüssigkeit schwemmt kleine Schmutzpartikel aus und sorgt mit seinen Substanzen für Sauerstoff- und Nährstoff-Nachschub. Wird zu wenig davon produziert, trocknen Horn- und Bindehaut aus. Es bilden sich Schuppen und kleine Verletzungen, in die Bakterien eindringen können. Deshalb ein ausreichender Tränenfilm und zum Verteilen ein regelmäßiges, bewusstes Blinzeln wichtig. Tränenflüssigkeit kann so verteilt werden und die bedürftige Hornhaut ernähren. Und was auch immer die Tränenflüssigkeit hervor lockt (natürlich nicht das Weinen), sollte praktiziert werden. Als sehr wirkungsvoll und leicht zu erzielen ist

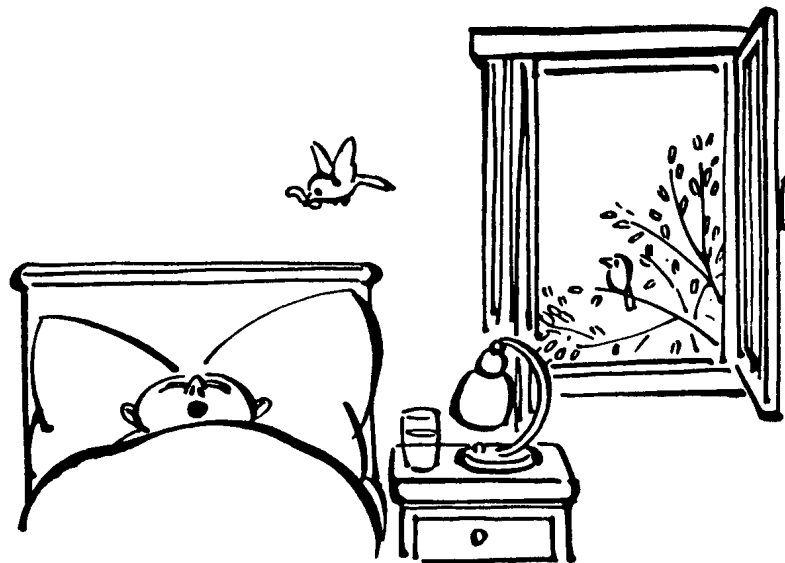
ein herzhaftes Gähnen. Durch die extreme Öffnung des Kiefers werden die Tränendrüsen zum Produzieren angeregt.

Tatsache ist, dass Augen heutzutage an Bildschirmen von Fernsehern und Computern auf eine extrem schädliche Hungerkost gesetzt werden. Internet, E-Mail und Chatten schaffen zwar Verbindungen, die ihren wichtigen Stellenwert im Wirtschafts- und Privatleben eingenommen haben. Augen bleiben dabei aber darben auf der Strecke.

Bei den meisten Wahrnehmungsvorgängen im Alltag und erschreckend stark am Bildschirm werden Augen fast ausschließlich im Bereich des fokussierten Sehens benutzt. Punktgenaues Scharfsehen erscheint immer mehr zur Daueraufgabe für die Augen zu werden. Das dabei nur ein Bruchteil unseres wunderbaren Seh**vermögens** zur Entfaltung kommt, müsste uns so bekümmern als würde, - und ich bleibe hier gleich noch einmal im gustatorischen Bereich - in einer komplett eingerichteten Küche mit dauergefüllter Speisekammer immer nur Spiegelei mit Bratkartoffeln entstehen. **Panoramisches Sehen** heißt das Zauberwort. Ein auf Weite eingestellter Blick zusätzlich zum fokussierten Sehen eröffnet alle Sehbahnen, und bringt Detail- und Gesamtinformationen. (Anleitung zu dieser Fähigkeit ist im folgenden im Kapitel 9 beschrieben) Menschen, die in dieser Weise **schauen**, sind unter anderem an ihrer aufrechten Kopf-Haltung und fließenden Bewegungen zu erkennen.



Bildschirmbenutzer werden hier sofort mit Unbehagen an die eigene Situation „am Gerät“ denken, vielleicht sogar bei dem Gedanken daran spüren, wie sie oft in einer Art **Bildschirm-Hypnose** gefangen, unbeweglich „in die Röhre starren“ und den Augen, speziell



den klaren Teilen, die Regeneration erschweren. Dass bei vielen Menschen so Beeinträchtigungen entstehen, wundert kaum. Außerdem besteht bei vielen, vor allem älteren Menschen an modernen Arbeitsplätzen die Angst, gestellten Anforderungen nicht zu genügen. Es „sitzt die Angst im Nacken“ und weitere Unbeweglichkeiten sind die Folge. Und wieder mangelt es auf diese Weise an der gesundheitsfördernden Versorgung mit Sauerstoff und Nährstoffen für alle klaren und durchbluteten Teile des Auges: Angst hat etwas mit Enge zu tun. Es entstehen außerdem unmerklich schlechte, die Durchblutung hemmende Schulter- und Nackenhaltungen. Man zieht lieber den Kopf ein, anstatt zu handeln.

Oft würde hier ein Verständnis für die Funktion der Augen, günstigere körperliche Gegebenheiten und mentale Sicherheiten, wie Gelassenheit und Fähigkeit zum Selbstmanagement in Sachen **Erholung** helfen. Werden diese als „Notwendig“ erkannt und eingeübt, kann der Weg frei werden zum gesunden und lebendigen Sehen, oft sogar gekoppelt mit einer deutlichen Verbesserung des klaren Sehens.

Und hier folgt ein nicht immer zu praktizierendes Beispiel für den "Nährwert" von Erholung.

Augen fühlen sich dann auf einmal so an, als wären sie im Urlaub gewesen. Und tatsächlich: beim Stichwort „Urlaub“ und der Frage an Seminar-Teilnehmerinnen und -

Teilnehmer, wie sie ihre Augen im Urlaub oder anderen schönen Situationen erleben, zieht meist ein verstehendes, bejahendes Lächeln über die Gesichter. „Na klar, habe ich da besser gesehen, meine Brille manchmal vergessen aufzusetzen, meine Kontaktlinsen haben mich gestört in den Augen!“ Solche und ähnliche Aussagen sind dann zu hören.

Allgemeingültige Grundlage für diese Erfahrungen ist die Erkenntnis aus vielfältigen Untersuchungen, dass Sehen keine Konstante ist, sondern **eine Variable**, die wir auch zu unseren Gunsten verändern können. Es geht darum, die positiven Momente auszubauen, zu befestigen und verfügbarer zu machen.

Und klar ist ja wohl bei diesem Thema, dass natürlich das punktgenaue Sehen in der Nähe erhalten bleiben soll. Kurzsichtige Menschen genießen diese Fähigkeit des klaren Sehens in der Nähe ohne Brille besonders. Es prägt dies Menschen allerdings auch. Sie können zwar besonders gut "bei der Sache" bleiben, haben aber eher Schwierigkeiten, "aus sich heraus zu gehen". Es geht also darum die weiteren Fähigkeiten des Wunderwerks Auge (neu) zu entdecken, zu pflegen und auszubauen.

3. Die Sprache bringt es an den Tag

Unsere Sprache zeigt uns typische Zusammenhänge auf zwischen Stressoren und visuellem Wahrnehmen: "Ich kann das nicht mehr mit ansehen", „das geht ins „Auge“, „geh mir aus den Augen“. Dass jemand mal „ein Auge für uns zudrückt“ würden wir uns manchmal wünschen. Dann könnten wir schon mal „ein Auge riskieren“ und natürlich einem „Augenschmaus“ näherkommen oder unseren Augen eine nahrhafte Weide bescheren.

Haben Sie schon manchmal etwas als eine „Augenweide“ empfunden, sich z.B. an einem wunderbaren Sonnenuntergang "sattgesehen" ? Jedenfalls wünsche ich das mir und Ihnen, verehrte Leser, dass wir dies nicht „aus den Augen verlieren“ (besonders das, was gut läuft !) und dass wir diese Erlebnisse dann auch bewahren für schlechtere Zeiten, sie also „hüten, wie unseren Augapfel“.

An dieser Stelle sei ergänzend und im Vorgriff auf weitere Ausführungen hingewiesen, dass ein optisches Erinnern und auch Konstruieren, ein **Visualisieren** uns einerseits in positive Stimmungen versetzen kann. Als genauso wichtig oder mehr zählt die Tatsache, dass beim Visualisieren das Organ Auge fast die gleiche Tätigkeit unternimmt wie beim tatsächlichen Sehen, nur viel entspannter. Eine "Augenweide" im Psychischen wird tatsächlich auch zu einer physischen Erholung.

4. Kinder übernehmen Sehverhalten

Entsprechend ihrer Anlage und Sozialisation ist bei vielen Menschen eine tief verwurzelte visuelle Sehgewohnheit ausgebildet. Einer optimalen, visuellen Aufnahmefähigkeit steht eine durch **Vorbild erworbene Gewohnheit** dann oft im Weg. So können allein durch eine festgelegte, unreflektierte Art des Umgangs (manchmal auch erst im Erwachsenenalter auftauchend) z.B. müde Augen bis hin zu unerklärlichen Kopfschmerzen führen. Zum Beispiel wird durch anhaltendes fokussiertes Sehen der Schulter-Nacken-Bereich festgelegt, allein durch diese besondere Haltung beim Sehen.

Dass spätestens im Umgang mit Kindern hier eine Selbstreflexion und Korrektur günstig wären, steht wohl außer Frage. Denn Kindern wird nun einmal Wesentliches über Vorbilder und Verstärkung durch Lob, bzw. Tadel weitergegeben. Besonders Mütter, bzw. die Person, die mehrheitlich mit dem Kind zusammen ist, vermittelt unwillkürlich ihre "Sicht der Welt" Dieser Aspekt ist besonders bei selbst fehlsichtigen Bezugspersonen zu beachten Die Vermittlung von Sehgenuss und -fähigkeiten bleiben da oft auf der Strecke:

Wenn ein Kind z. B. mit leuchtenden Augen, begeistert und außer Atem vom Spielen im Freien heimkommt will es angesehen, angehört und angenommen sein. Es möchte, dass Mutter oder Vater in Gedanken die geschilderten Bilder des erlebten Spiels vor ihren inneren Augen mit entstehen lassen und das Augenfunkeln widerspiegeln. Ein Fleck an der Kleidung müsste da mindestens zweitrangig sein und erst später dran kommen. Was tatsächlich passiert, geschieht leider oft mit anderen Prioritäten! „Sieh Dir das mal an., wie siehst du wieder aus, wasch dir erst mal die Hände.“ Da verschwindet wohl automatisch das Leuchten in den Augen.

So haben Kinder leider oft auch "gelernt", ihre Gefühle im Augenausdruck zu hemmen. „Guck mich wenigstens an, wenn ich mit dir spreche (schimpfe)“ kann eine tatsächlich verletzende Forderung sein für ein Kind, das mit letzter Kraft seine Blicke vom bedrohlichen Gesichtsausdruck der Mutter/ des Vaters abwendet.

In meiner Praxis als Sehlehrerin erlebte ich die folgende harmlose, aber typische Situation: Der sechsjährige kurzsichtige Sascha ließ eine Spielfigur, die an einer Spirale im Übungsraum von der Zimmerdecke herab hängt, kräftig in Fahrt kommen. Seine Augen strahlten. Begeistert begleitete er die starke Bewegung mit seinen Augen und mit körperlichem Echo (Hüpfen und Springen) bis seine Mutter tadelnd eingriff. Seine Augen wurden matt. Diese Situation war dann natürlich Thema beim Einzelgespräch mit der Mutter.

Generell gehört es zum Ablauf meiner Einzelarbeit „Spielend besser sehen für Kinder“, dass die Mutter oder der Vater während der Übungszeit dabei ist. Das geschieht ohne mit mir zu kommunizieren. Nach einer Phase von drei bis vier Stunden kommen dann Mutter, bzw. Vater zu einem Perspektiven-Gespräch u.a. mit folgenden Fragestellungen: „Was haben wir wahrgenommen, wo sind positive Ansätze zu spüren gewesen und wie kann eine Fortsetzung zu Hause stattfinden?“

Für Sascha suchten wir u.a. noch Möglichkeiten, bei denen er ähnliche Erlebnisse für sich und seine Augen **mit** Billigung der Mutter zu Hause haben kann, ohne die Angst, dass Wertvolles zu Bruch gehen könnte. Saschas Mutter selbst ist kurzsichtig und, so wie sie sagte, war ihr diese starke Bewegung der Spielfigur einfach zu heftig. Wir kamen darauf, aufgeblasene Luftballons zum "Kicken" in der Wohnung bereitzuhalten. Sascha wird diese und andere Anregungen spielend üben können und dabei die Wirkung seines Kraft- und Körpereinsatzes erfahren.

Wie sehr das gerade für kurzsichtige Kinder wichtig ist, wurde mir einmal mehr beim Beobachten "kickender" Buben auf einem Schulhof klar. ein Knäuel von acht Aktiven spielte sich trippelnd den Ball zu, in der Peripherie, auch engagiert dabei, ein kurzsichtiger Junge. Seine gesamte Haltung zeigte die Erwartung, wann der Ball wohl einmal zu ihm kommen würde. Es ereignete sich, dass ihm das begehrte Leder vor die Füße rollte. Er holte aus, verlor das Gleichgewicht und landete auf seinem Rücken wie ein umgekippter Maikäfer mit den Beinen in der Luft.

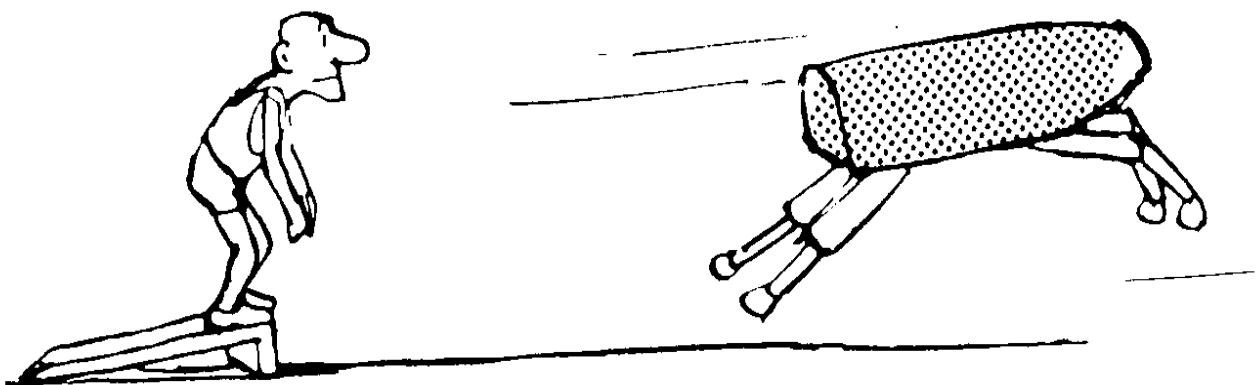
Im weiteren Verlauf des Perspektiven-Gesprächs tat sich für Saschas Mutter auch die folgende Einsicht auf: Ihr Sohn wird seine wunderbare Fähigkeit, mit Ausdauer am Tisch zu sitzen und diffizile Ornamente zu malen, behalten dürfen und diese vor allem beim Schreibenlernen bestens gebrauchen können. Jetzt ging es aber darum, die Starre, den Druck aus seinen, den Augapfel umklammernden Muskeln herauszunehmen. Über große, mutige Körperbewegungen zu eigenen, lockeren Augenbewegungen zu kommen, ist für Sascha und für viele kurzsichtige Kinder zentral wichtig. Saschas Mutter erfuhr in diesem Zusammenhang, dass sie ihn nicht extra loben musste für seine kleinteiligen Bild- Kunstwerke, sondern eher für „draufgängerisches“ Tun mit Spaß am Körpereinsatz.

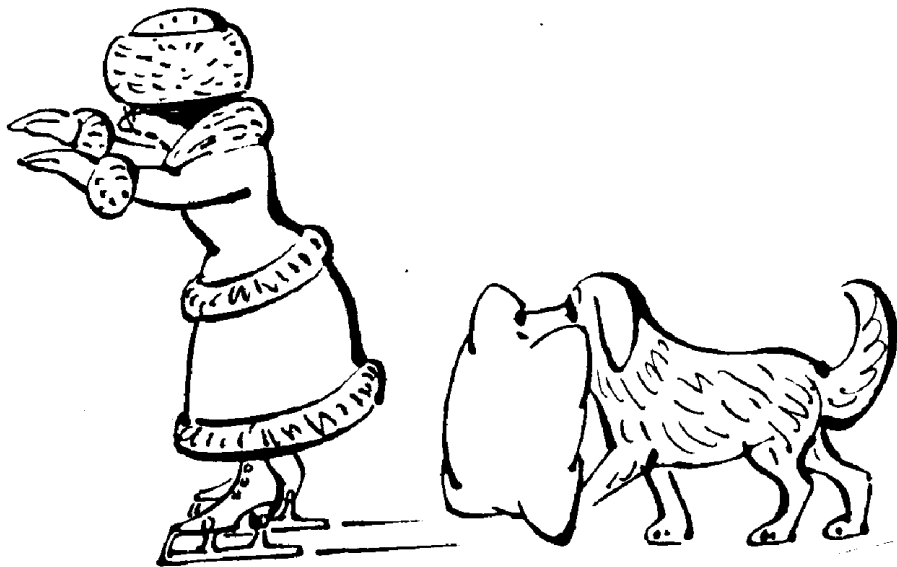
5. Was ist zu tun ?

Zurückdrehen lässt sich die Zeit nicht, um den Augen bessere Bedingungen in einem fröhlich sich bewegendem Kind zu geben. Dass es sehr effektive Methoden gibt, durch eine Art Rückführung in frühere Lebensjahre heilende Momente „heranzuholen“, sei hier schon einmal erwähnt. Sie sollen u.a. im weiteren Verlauf der Ausführungen geschildert werden.

Grundsätzlich wird in dieser Schrift von der Annahme ausgegangen, dass Funktionen des Auges als variable, psychologisch zu beeinflussende Größe anzusehen sind. Sie sind eingebunden in die Gesamtheit der lebendigen leib-seelischen Wechselbeziehungen und können damit auch grundsätzlich einer psychischen Beeinflussung zugänglich gemacht werden.

Also geht es darum, in Form eines Selbstmanagements für Augen Bedingungen zu schaffen, die diesem wunderbaren Organ gemäß sind. Schritte zur Selbstwahrnehmung sollten allerdings nie überwachend-kritisch sondern erlaubend-unterstützend sein. Zum Aufrufen zu dieser Selbst(um)-organisation gehören Verständnis für die Bedingungen des gesunden Sehens und für die Wirksamkeit des notwendigen autogenen Vorgehens. Zentrale Bedeutung kommt der **Bewegung** zu, der äußeren und inneren. Lassen wir uns also bewegen, tatsächlich und mental. Genau das ist der Weg zum Augenschmaus, eine erfrischende, regenerierende „Speisung“ für die Augen, wirksam wie eine Selbstmassage.





Mindestens 30.000 Augenbewegungen pro Tag sind zentral wichtig. Sie geben durch den Wechsel von Nähe - Ferne, Detail - Totale, Helligkeit – Dunkelheit mit allen Zwischenstufen Bewegungsimpulse für die beteiligten Muskeln. Besonders für die Gesunderhaltung der Linse ist ihre Aktivität vorrangig zu fördern. Unterstützende Sehhilfen nehmen oft zu viel von dieser Trainingsarbeit ab, sind also eher hindernde "Klötze" für die Erhaltung der Transparenz der Linse. Diese und die anderen, nicht durchbluteten Teile im Auge (sonst könnten wir nicht „durchgucken“), wie Hornhaut, Linse, Glaskörper benötigen Bewegungsanregungen dringendst! Nicht durchblutete Teile werden per Diffusion ernährt, d.h. die Zufuhr von ernährenden Substanzen und Abtransport von Stoffwechsel-Schlacken geschieht in sanfter, langsamer Form, begünstigt durch Bewegungsanregungen, vergleichbar mit sanfter Massage.

Eine tatsächliche Bewegungsanregung, in der Wirkung wie eine Selbstmassage für **Hals- und Schultermuskulatur**, zur Lockerung dieser, und damit zur besseren Versorgung der Augen, soll hier folgen. Die fünf Teile sollen insgesamt nur **fünf Minuten** dauern.

*1. Der Kopf bewegt sich bei ruhigem Oberkörper vor und zurück, als wollte eine **Schildkröte**, aus ihrem Panzer heraus schauend, sich einem leckeren Salatblatt nähern.*

*2. Nun neigt sich der Kopf seitlich, sodass sich das Ohr der Schulter nähert und sanft darüber hinweg wedeln kann, so als würde das Ohr jeweils ein leichtes **Wattebäuschchen** "wagschnicken". Wiederholt wird der Vorgang dann mit dem Neigen des*

Kopfes zur anderen Seite, wobei der Kopf nach der extremen Dehnung im Hals besonders achtsam aufgerichtet werden soll.

*3. Die rechte Hand wird flächig an die rechte Wange gelegt (bei der Wiederholung geschieht dasselbe mit der linken Hand an der linken Wange) und **schiebt den Kopf schräg nach unten** zur linken Schulter. Diese Dehnung soll ohne Nachfedern beibehalten werden, wobei nachgespürt werden kann, welche Muskeln "anspringen" und welche Sehnen in wohltuende Dehnung gehen.*

*4. Auch jetzt geht es beim Tun gleichzeitig um das Spüren, welche Muskeln anspringen. Hier das Tun: Wieder liegt die rechte Hand an der rechten Wange und übt in waagrechtlicher Richtung Druck aus. Der **Kopf "hält dagegen"**. (Danach Wechsel zur linken Hand an der linken Wange).*

*5. Dieser Teil wird im Stehen vollzogen: Die gefalteten Hände liegen auf dem Gesäß, die Daumen zeigen nach unten. Als "**Schürzengriff**" ist diese Übung auch bekannt. In besonders aufgerichteter Körperhaltung sollen nun die Arme vom Körper abgespreizt werden, indem sich die Daumen der gefalteten Hände über unten nach oben bewegen. Auch wenn es unwahrscheinlich klingt. Die Übung soll mit ihren **fünf Teilen** insgesamt nur **fünf Minuten** dauern.*

Natürlich auch als eine Art Grundversorgung der klaren Teile im Auge gilt die beschriebene Übung. In jedem Fall wird dadurch ein bewegteres, lebendigeres Wahrnehmen der Umwelt ermöglicht. Mit diesen Voraussetzungen werden alle **Aspekte**, Perspektiven und ausgiebige Anwendung des Sehpotenzials zu Möglichkeiten durch das "Schmausen" mit den Augen. Mit tatsächlichem Sehen oder auf mentalem Weg, über das Visualisieren, wird die gewünschte Wirkung erreicht.

Durchblutete Teile des Auges werden durch die beschriebenen Impulse gleichfalls günstigere Bedingungen beschert. Erfahrungen aus dem Autogenen Training – und dazu werden noch Ausführungen im weiteren Verlauf folgen – beweisen immer wieder die Möglichkeiten der Beeinflussung auf mentalem Weg. Nach einer entsprechenden Übung beschrieb mir Frau K. ihre Augen als groß, rund, beweglich und frei liegend in den Augenhöhlen. Sie war wie euphorisiert von diesem wunderbaren Gefühl in ihren Augen. Mit einem Vergleich gab Frau Sch. ihr angenehmes Augengefühl zum Ausdruck: "Meine Augen fühlen sich an wie zwei Frösche in einem Teich."

Dass in diesem Moment folglich (siehe Abschnitt Autogenes Training) auch eine bessere Versorgung der Augen mit Sauerstoff und Nährstoffen stattfand, leuchtet wohl ein. Im übrigen konnte die altersweitsichtige Frau zu ihrem eigenen Erstaunen deutlich kleinere

Buchstabenreihen auf der Sehprobentafel lesen als vorher. Sie las bis zur vorletzten Zeile. Ich selbst erkannte die Worte nur, weil ich schon wusste, was da steht.

Zu dieser Leseleistung mussten die Ciliarmuskeln, wie immer beim Sehen in der Nähe besonders loslassen, um das Zusammenziehen der Linse zwecks Akkommodation zu ermöglichen. Ist dann die Linse absolut durchlässig und nicht durch Trübung (grauer Star) verändert wird das Sehen mit der zuvor beschriebenen Grundversorgung auch weiterhin mühelos stattfinden können.

Allerdings gehört auch hier zur Gesunderhaltung speziell zur Vorbeugung gegen den grauen Star (Katarakt) die zum Alterungsprozess passende psychische Einstellung: "Trübe Aussichten" auf die sich verändernden äußeren Gegebenheiten und damit verbundene Resignation bis hin zur Verwirrung oder gar Angst würden den Negativ-Prozess naturgemäß noch verstärken.

An dieser Stelle sei aber besonders darauf hingewiesen, dass die Behandlung von Augenkrankheiten in jedem Fall in die Hand des Augenarztes gehört. In erster Linie sind die in diesem Buch beschriebenen Anleitungen für gesunde Augen gedacht, wobei hier fehl-sichtige Augen natürlich zu den gesunden gerechnet werden. Inwieweit die Anleitungen zum Augenschmaus auch Augen, mit grauem oder grünem Star gut tun, sollte Gegenstand eines Gesprächs mit dem behandelnden Augenarzt sein.

Über das Visualisieren, das heißt, das imaginierende Sehen mit geschlossenen Augen, ist hier in jedem Fall eine heilbringende Wirkung zu erreichen. Zwei Autoren, ein medizinischer Psychologe und eine Augenärztin stellen dies am Beispiel einer Glaukom-Therapie in ihrem Buch "Autogenes Training in der Augenheilkunde" dar.

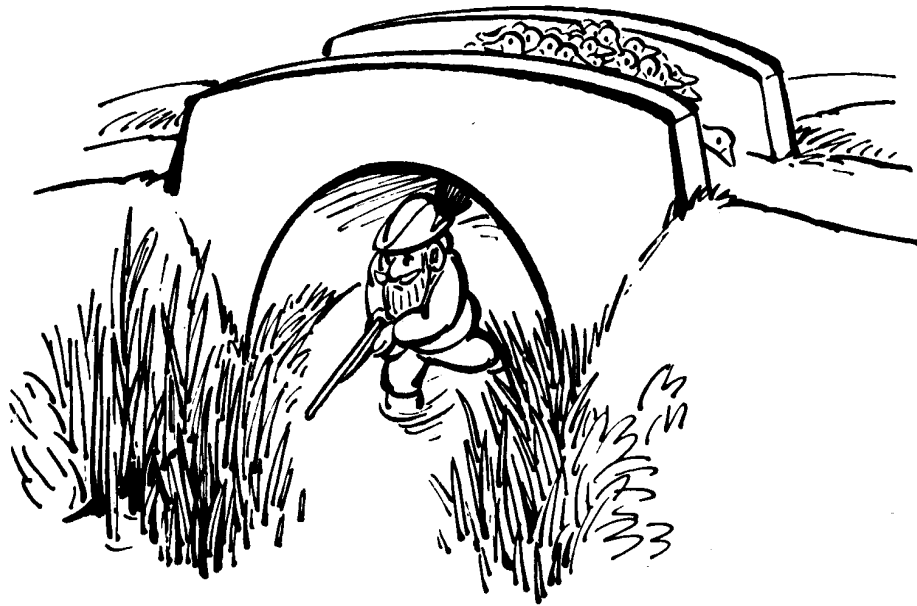
Noch ist diese Möglichkeit viel zu wenig genutzt, sicher auch durch die zeitliche Überlastung der Ärzte. Ein Zusammenwirken zwischen Sehlehrerinnen und Sehlehrern mit Augenärztinnen und Augenärzten zum Wohlergehen der Augen wäre hier ein wichtiger Schritt. Mentale Kräfte des einzelnen können so unterstützt werden. Darüber hinaus sollte durch Verbreitung eines Augen-Selbsthilfe-Programms die individuelle Vorbeugung vermehrt stattfinden. Speziell Menschen an Bildschirm-Arbeitsplätzen brauchen diese Unterstützung dringendst und sind dankbar, wenn ihnen außer der Einsicht auch Techniken und natürlich Motivationshilfen übermittelt werden.

6. Drei Funktionen: Selektion, Ausdruck, Kommunikation

Unsere Augen können uns täglich faszinieren, wenn wir außer der Freude am aktuellen Seheindruck uns auch die verschiedenen Funktionen des Auges verdeutlichen. Wie wunderbar dieses eigentlich von selbst geschieht, wird „klar“, wenn wir uns nun auch die drei Grundfunktionen unseres Sehens anschauen und die darin enthaltenen Chancen erkennen:

Alles Wahrnehmen geschieht mit **Selektion**. Neugierig - tastend, zufällig - verweilend, prüfend - erkennend manchmal natürlich auch hektisch - suchend entscheiden sich Augen permanent für den interessierenden **Ausschnitt der Wirklichkeit**. Der lateinische Ursprung des Wortes *interesse* = dabei sein, dazwischen sein, macht diese Funktion erkennbar.





Gesteuert durch körperliche, geistige und gefühlsmäßige Gegebenheiten findet diese Auswahl in jedem Moment des Sehens statt. Bedeutsam wird diese Tatsache z. B. bei Zeugenaussagen. Bekanntlich haben verschiedene Menschen tatsächlich etwas anderes gesehen. Ihrem „Wesen“ (konstitutionell, kognitiv und emotional) entsprechend haben sie verschieden wahrgenommen, eben selektiert. So hat eine Zeugin vielleicht den roten Hut der Beifahrerin gesehen, ihr Begleiter dagegen die Automarke und den -Typ.

Das menschliche Auge reagiert mit einer schmalen Bandbreite elektromagnetischer Frequenzen, welche wiederum die Netzhaut stimulieren und die Botschaft zur Analyse an das Sehzentrum weitergeben. Dort wird in kaum messbaren Schritten entschieden, welche Signale aus der Umwelt zu welchen Zeiten am wichtigsten sind. Geprägt sind diese Schritte zur Weichenstellung durch unsere Persönlichkeit, deren Interessen, aber vor allem durch Vorerfahrungen, die zur Bildung persönlicher **Glaubenssätze** geführt haben. Diese wiederum "dirigieren die **Tore unserer Wahrnehmung**" so, als würden Wächter mit bestimmtem Annahmekriterien dort stehen. Sie haben die Aufgabe erhalten, nur das hereinzulassen, was zu unseren Wertvorstellungen, Interessen und persönlichen Ausprägungen passt. Selektive Wahrnehmung findet dort vor den Toren statt und jeweils nach "erledigter Arbeit" sind die Wächter sehr zufrieden, weil sie natürlich wieder nichts durchlassen, was nicht ins System passte. Und es ergibt sich daraus für den Rezipienten wiederum die Nachricht: Kein Grund zur Veränderung, keine alte Sichtweise muss infrage gestellt werden, keine neue Sichtweise kam durch.

Selektion findet also, wie durch die obigen Ausführungen zu ahnen, auf unwillkürlichem Weg statt und ist eine erstaunliche Leistung unseres Gehirns mit den äußeren Rezeptoren, den Augen. **Bewusste Selektion** aber ist möglich. Sie ist der kleine und effektive Schritt zum Schmaus für die Augen: **Sich öffnen für die Außenwelt und einfach nur genießen** geht an den Wächtern vorbei. Mit dem Einbeziehen des zweiten Sinneskanals wird das u.a. möglich.

2) Wie unterschiedlich der **Ausdruck** von Augen sein kann, erleben wir besonders bei Kindern. Strahlende Kinderaugen sind so erfrischend wie ein herrlicher Frühlingstag, ein Augenschmaus sozusagen! Beziehungen zur Außenwelt werden bei Kindern, je nach Alter, noch unkorrigiert im reinen Wortsinn **re-flektiert**, bevor der Augenausdruck beim Heranwachsenden der Mode entsprechend vermehrt „Coolness“ zeigen wird.

Ausdrucksvolle Augen bei alten Menschen oder gar Greisen sind eher selten. Sie bleiben „bei sich“, und haben oft keine Kraft mehr oder auch kein Interesse, ihrem inneren Ausdruck zu verleihen, außer vielleicht im Zorn, wenn man Ihnen Ihre Unabhängigkeit nehmen will.

Verliebte Augen haben einen besonderen Ausdruck. Wie kommt er wohl zustande und wie würde man das besondere Funkeln in den Augen ohne entsprechenden Gefühlsanteil, künstlich erzeugen können (wenn man es wollte)? Lohnend wäre es, sich darüber weiter zu informieren.

Achten Sie aber einmal darauf, welchen Ausdruck „zweisam“ spazieren gehende Paare in Ihren Augen haben. Verblüffend ähnlich ist dieser zu bemerken, als Spiegel der inneren Verfassung im Ausdruck. Obwohl sich beide nicht anschauen, ist ein gleicher Ausdruck in den Augen ablesbar.

Bekanntermaßen ist auch ein wesentlicher Unterschied in der Ausdrucksfähigkeit kurz- oder weitsichtiger Augen zu sehen.

Kurzsichtige haben im Nahbereich ihre Stärke. Im weiteren, theoretisch ohne Brille verschwommenen Bereich, sind sie verständlicherweise eher vorsichtig abwartend. So erklärt es sich, dass Kurzsichtige nicht so leicht ihre Gefühle „rauslassen“. „Normalsichtigen“ ist auch kaum bekannt, dass Kurzsichtige zu traurigen Anlässen nur ganz schwer Tränen zulassen können. Sie sind paradoxerweise fast freudig erleichtert, wenn sie es mal „geschafft“ haben zu weinen.

Wer mit Weitsichtigen zu tun hat weiss, wie eben Beschriebenes bei diesen Menschen gerade entgegengesetzt zu beobachten ist. In der Kommunikation mit anderen überschütten sie ihr Gegenüber geradezu mit Vorgaben an Mimik und Gestik. Mit funkelnden Augen kennzeichnen sie sich als Botschafter der Aufgeschlossenheit. Sie sind sozusagen die Außenminister. Übrigens sind Politiker oft in dieser Gruppe zu finden.

Wie auch immer, jeder Gefühlsausdruck in unseren Augen ist eine Nahrungsquelle, (was wohl?) natürlich ein Schmaus.



3.) Im Zeitalter der Informations- und **Kommunikations**-Technologie wissen wir, wie wichtig verabredete Codes und Programme sind. Wie früh Kinder die Elemente einer Kommunikation über die Augen erlernen, hängt von ihren individuellen Bedingungen ihres Heranwachsens, ihrer Sozialisation ab. Signale zwischen Eltern und Kindern sind für Außenstehende oft kaum sichtbar. Genauso läuft es zwischen eingespielten Teams im privaten, beruflichen und gesellschaftlichen Kontext. Als konzentrierter Beobachter könnte man gewiss die fast unmerklichen Bruchteile des visuellen Verständigungs-Codes und deren Auswirkung auf Aktion und Reaktion wahrnehmen.

Ein entsprechendes Phänomen kann zu denken geben, nämlich die Tatsache, dass in Sekundenschnelle durch einen Blickkontakt entschieden wird, ob sich zwei Menschen mögen und wie die Wegweiser für diese Beziehung stehen. Erfolgreiche Verkäufer

wissen davon, dass die Chancen für einen positiven Verkaufsabschluss in den ersten Sekunden der Begegnung im Blickkontakt entstehen und handeln entsprechend professionell.

Wie wenig erfolgreich dagegen die Gruppe der Menschen bleibt, die beim Begrüßen mit Handschlag schon den nächsten in der Reihe stehenden im Blick haben (oder auch ihren wartenden Schreibtisch) ist den Betroffenen wohl nicht bekannt. „Erfolg“ an dieser Stelle heißt natürlich auch wieder: „Augenschmaus“ – Nahrung aus dem Blickkontakt.

Nehmen Sie sich von jetzt an die Zeit, bei einer Begrüßung mit oder ohne Händeschütteln ganz im Augenkontakt mit ihrem Gegenüber zu sein und dann "schauen" Sie mal, was passiert.

Wie anders, manchmal sogar missverständlich, Blickkontakte zu Fremden sein können, ist wohl bekannt und sollte vor allem in südlichen Ländern nicht „rein experimentell“ angewandt werden. Es würde zwar die zuvor beschriebene Wichtigkeit von Augenkontakten bestätigt werden, aber die Folgen würden möglicherweise nicht zur inneren Distanz des „Senders“ passen.

Bei diesen Ausführungen über die drei unterschiedlichen Funktionen des Auges ist sicher unter anderem schon deutlich geworden, dass sich hier eine wunderbare Quelle zur Selbsterkenntnis auftut: Zu verstehen, wie und was man sieht, bedeutet, sich in seiner **Beziehung zur Welt** klarer zu erkennen: Was wähle ich aus, was fesselt meinen Blick? Hetze ich meine Augen durch die mannigfaltigen Aspekte meiner Umwelt oder lasse ich Ruhepunkte zu? Wie viel Ausdruck lasse ich aus meinen Augen heraus, d.h. auch, wie viel davon ist mir mein Gegenüber wert, diesen „Einsatz“ zu geben? Und wie auch nach anderen Formen der Selbsterkenntnis können daraus Handlungsmöglichkeiten für persönliches Wachstum und damit eine positive Ausweitung der gesamten Persönlichkeit entstehen.

7. Schmausen mit den Augen, der mentale Weg - Autogenes Training (AT)

Der Dichter Gottfried Keller gibt seinen Augen, "den lieben Fensterlein" den Auftrag:
„Trinkt oh Augen, was die Wimper hält, von dem gold'nen Überfluss der Welt.“

Genau so wie es in den Schlusszeilen dieses Gedichtes beschrieben, ist das Schmausen mit den Augen zu verstehen. Hier wurde die Labsal für die Augen mit einer goldenen, also wertvollen Flüssigkeit gleichgestellt; ein passendes Bild, um sich den „Materialtransfer“ zwischen einem erquickenden, die Augen erfreuenden und belebenden Anblick und dem Organ Auge darzustellen.

Entsprechend einem vor einiger Zeit neu gefundenen Begriff könnte dieses „Aufgehen im eigenen Tun“ als „Flow-Erlebnis“ bezeichnet werden. Es scheint, als wäre bei dieser Tätigkeit die Außenwelt nicht mehr da, trotz gleichzeitiger tiefer Selbstwahrnehmung. Sobald dieser Flow-Zustand erreicht ist, entsteht eine enorm hohe Aktivität ohne Stress oder Zeitnot. Es ist fast gleichgültig, welche eigenen Vorstellungshilfen dazu gefunden werden. Sie sind individuell und damit in jedem Fall passend und vor allem wirkungsvoll.

In meinen Seminaren hat sich die folgende kleine Anleitung als Möglichkeit der Zufuhr von Heilemdem und Belebendem bewährt:

Während des Ausatmens lassen Sie Ihre Augen eintauchen wie in einen farbigen See und haben Sie die Vorstellung, dass Sie beim Einatmen die wunderbare Farbe (z.B. die einer Blüte) in sich aufsaugen.

Ein vertieftes Atmen stellt sich sogar schon unwillkürlich ein, wenn wir etwas zum Schmausen für die Augen wahrnehmen: Die farbenfrohe Zeichnung auf den Flügeln eines Schmetterlings, die interessante Schneckenform eines sich entrollenden Farnblattes, das herrliche Funkeln in den Augen eines lachenden Kindergesichts, die Pracht eines Regenbogens und vieles mehr. Direkt wirkt dieses Wohltun beim Wahrnehmen auf die „Fitness“ unserer Augen, denn Wahrnehmung und Gefühl sind auf das engste miteinander verbunden.

Mehr und mehr lassen sich solche Eindrücke im Alltag entdecken, wenn einmal der Einstieg gefunden ist: Es empfiehlt sich, ein mentales oder tatsächliches Augenschmaus-Tagebuch zu führen. Mental kann hier so geschehen:

Stellen Sie sich vor dem Einschlafen all die wunderbaren visuellen Eindrücke des Tages vor, die Ihnen begegnet sind. Lassen Sie diese vor Ihrem inneren Auge nochmals ganz klar, leuchtend und farbig werden. Allein durch dieses nachträgliche Visualisieren wird die Fähigkeit zum Entdecken eines Augenschmauses am „Wegesrand“ gesteigert . Das tatsächliche Augenschmaus-Tagebuch bedarf wohl keiner Erklärung, könnte aber noch den Hinweis bekommen, dass diese schriftliche Form für Menschen mit auditiver Ausprägung besonders naheliegend, also leicht ist.

Nach diesem Appetit Machen aufs Schmausen soll an dieser Stelle auf den zweiten Teil der Zwischenüberschrift eingegangen werden: auf den mentalen Weg der Wirksamkeit dieser positiven Eindrücke.

Das Autogene Training

Psychosomatische Zusammenhänge sind heute mehr denn je im Wissen vieler Menschen verankert und auch mehr und mehr von der Fachwelt als Wirkungsfaktor anerkannt. Es wundert sich kaum jemand, wenn von „weichen Knien“ die Rede ist, weil einem „ein Schreck in die Glieder gefahren ist“ oder wenn jemand errötet, weil eine peinliche Situation entstanden war. Dass in diesen beiden Fällen Muskelspannungsveränderungen, bzw. Durchblutungsveränderungen zu den spürbaren und sichtbaren Erscheinungen führten, ist der körperliche Ausdruck eines psychischen Einwirkens. Alle Empfindungen, und diese wiederum ausgelöst durch Bilder, Töne, Bewegungen und Berührungen, Geschmacks- und Geruchsimpulse beeinflussen Körpervorgänge. Hinzu kommt noch, dass diese Eindrücke auch lediglich als Vision, als Imagination konstruiert oder erinnert die gleiche Wirkung haben können.

Im Fall des bewusst herbeigeführten Umgangs mit diesem Phänomen soll hier im therapeutischen Zusammenhang an die Wirkung von Suggestion oder Autosuggestion erinnert werden. Es wird hier das **vegetative Nervensystem** angeregt, das im Körper die wichtigen, vom Willen nicht zu beeinflussenden Funktionen steuert.

Impulse, sowohl zur Anregung oder Anspannung, als auch zur Verlangsamung und auch zur Beschleunigung können über das vegetative Nervensystem entstehen, besonders wenn der „Auslöseknopf“ ein psychischer ist. Zu den so reagierenden Organen gehören außer den Augen auch Herz, Lunge, Magen, Speicheldrüse, Leber Nieren, Darm, Blase, Geschlechtsorgane. Beispiele über diese Zusammenhänge fallen dazu den Lesern sicherlich spontan ein: Da läuft einem schon „das Wasser im Munde zusammen“, wenn auch nur von der Lieblingsspeise die Rede ist. Da kann einem schon mal etwas „an die Nieren

gehen“ oder „schwer im Magen liegen“, wenn eine direkte gefühlsmäßige (Ab-) Reaktion nicht möglich oder ratsam war.

Ausgehend von diesen Zusammenhängen entwickelte der Arzt Dr. I. H. Schultz zu Beginn des 20. Jahrhunderts das so genannte Autogene Training (AT) In der Wahl des Begriffes "autogen" gleich selbst-bewirkend weist er auf die dem Training zugrunde liegende Idee hin. Es ging ihm darum, ein Übungsprogramm zu entwickeln, mit dessen Erlernen Menschen befähigt werden, zu einer „autohypnotischen Umschaltung“ zu gelangen. In fokussierter Aufmerksamkeit mit weitgehender Ausschaltung von Außenreizen geraten die dazu angeleiteten Menschen über Körperwahrnehmung und Entspannung in einen Trance-ähnlichen Zustand. Dass dies aber gleichzeitig gekoppelt ist mit absoluter Wachheit, Aufnahmefähigkeit für folgende Interventionen, erscheint manch einem paradox.

In diesem Zustand lassen sich messbare Veränderungen feststellen. Sie beruhen auf der körperlichen Fähigkeit, die Gehirnwellen in den Alpha- (Ruhe) oder Trancezustand zu versetzen. Gekoppelt mit dieser Phase ist eine vermehrte Ausschüttung von Endorphinen, Hormonen die uns zuversichtlicher stimmen und das Schmerzgefühl herabsetzen. Es verlangsamt sich der Stoffwechsel, Herzschlag und Atem werden ruhiger, der Blutdruck sinkt. Es treten die gewünschten Effekte ein: Der Körper insgesamt wird besser durchblutet und dabei besonders die durch gelenkte Aufmerksamkeit betonten Teile. Insgesamt entsteht durch die möglich gewordenen körperlichen Wirkfaktoren ein Gefühl von allgemein höherer geistiger Klarheit.

Was hindert uns also noch daran, diesen „Königsweg“ auch für unsere Augen nutzbar zu machen ?

Was in einigen Therapieformen als Probehandel angeboten wird, hat als "mentales Schmausen" für die Augen spürbar günstige Auswirkungen. Was mit geschlossenen Augen ganz leicht über das Visualisieren ausprobiert wird, betätigt die einzelnen Teile im Auge praktisch genauso wie beim tatsächlichen Sehen; so als würde dasselbe mit sehenden Augen stattfinden, eine große Chance also, **Sehen kann aktiv und leicht verbessert werden.**

Ein weiterer Schlüssel zu diesem Verständnis liegt in den unterschiedlichen Fähigkeiten unserer beiden Gehirnhälften. Da in unserer westlichen Welt verstärkt die Funktion der linken, der kontrollierenden, logischen und analysierenden Gehirnhälfte verlangt wird, haben viele Menschen den Eindruck, dass dies auch die alleinigen Fähigkeiten des

Gehirns sind. Dabei ist aber die oft unterentwickelte rechte Gehirnhälfte mit den wunderbaren Fähigkeiten zum intuitiven, bildhaften, ganzheitlichen und kreativen Herangehens an einfache und komplizierte Anforderungen im Alltag, auch im Berufsleben äußerst wichtig.

Diese Fähigkeiten der rechten Gehirnhälfte bilden den Zugangsweg für das Zustandekommen des oben beschriebenen Phänomens des autogenen Tuns. Ein möglicher Weg, diese Instanz zum Agieren zu bringen ist folgender: Es geschieht zunächst als **Körperwahrnehmung**, durch Auflockerung und über die Erfahrung des bewussten Atmens. Ganz deutlich entsteht damit ein Gefühl des Loslassens. Unser überlastetes Tagesbewusstsein hat an dieser Stelle wohl deutlich gemerkt, dass es hier nichts "zu suchen" hat, zieht sich aus der Kontrollfunktion zurück und überlässt uns unserem inneren Bewusstsein, das nun die Führung übernehmen kann. Es geschieht wie ein Eintauchen in einen Trance-ähnlichen Zustand, der uns den Zugang zu allen Erinnerungen, vor allem zu kraftspendenden Ressourcen ermöglicht.

Zusammengenommen sind diese Phasen die Einstiegsstufe zum **Umschalten**. Im klassischen Autogenen Training und in der Hypnose-Therapie werden dann in diesen Zustand hinein Formeln gegeben, welche wiederum Vorstellungen anregen sollen. Über die damit verbundenen Gefühle und Einstellungen kann dann **der erwünschte heilende Prozess in Gang kommen**. Das vegetative Nervensystem macht's möglich.

Viele Menschen berichten nach diesen Anleitungen über Verbesserungen des Befindens und zusätzlich über ein **Euphorie-ähnliches Gefühl** (s.o.) der Entspannung wie beim abendlichen Einschlafen. Dem Leser wird dies sofort verständlich sein: Das Loslassen der eigenen Kontroll-Instanz und andererseits dem Schutz und der Führung der intuitiven Instanz zu vertrauen, bringt u.a. diese Gefühle hervor. Es sind physiologische und psychologische Effekte, welche diese deutliche Steigerung des Wohlbefindens hervorbringen.

In Seminaren unter fachlicher (auch ärztlicher) Anleitung haben Menschen gelernt, mit dem Autogenen Training heilbringende Veränderungen in ihrem Körper anzubahnen. Es wird erlernt, sich unwillkürlich vollziehende Prozesse willkürlich zu beeinflussen. In diesem Sinn ist Autogenes Training ein psychosomatisches Verfahren, das die Einheit von Körper und Seele wieder herstellt.

Wie z.B. Hände allein durch entsprechende Gedankenarbeit gut durchblutet werden, tatsächlich durch erhöhte Sauerstoff- und Nährstoffzufuhr über die erweiterten Adern warm werden, gehört zu den bald erfahrbaren Erlebnissen.

Nun die „Brücke“ zu den Augen: Entsprechend zu dem bisher über Autogenes Training Gesagten, lassen sich positive Veränderungen des Sehens erreichen. Schmausen mit den Augen und für die Augen entspricht in seiner Art z. B. der Wirkung der „Wärme-Übung“ im AT: Periphere Blutgefäße sind auch hier die Verbindungskanäle und es wird auf diesem Weg eine bessere Versorgung dieses wunderbaren Organs Auge möglich.

Der Weg dahin geht, wie schon zuvor beschrieben über: **Körperwahrnehmung - Loslassen – Umschalten – Imagination – Autosuggestion - über das vegetative Nervensystem zur Verbesserung des Sehens.** Augenschmaus ist also angesagt, um mit der beschriebenen Wirkungsweise unsere „lieben Äugelein“ zu versorgen.

Gegenteilige Wirkungen entstehen entsprechend aus negativen Gefühlen heraus und haben leider oft die nachhaltigen Sehveränderungen zur Folge. Der weiche Augapfel, Linse, Hornhaut und die beteiligten Muskeln können durch Dauerdruck (andauernde Überbeanspruchung, Ängste oder unterdrückte Wut) ihre Form so verändern, dass Kurz- oder Weitsichtigkeit oder ein Astigmatismus folgen.

Was sich bei diesem Beispiel rein physiologisch abspielt, sei hier nochmals kurz beschrieben:

Arterien (vom Herzen weg) haben starke Möglichkeiten, sich auszudehnen oder zusammenzuziehen. Sie reagieren auf emotional anspannende Signale, indem sie sich verengen bei Angst, Schrecken und Wut. Über vegetative Nervensteuerung werden die Arterien augenblicklich verengt. Bleibt der Betroffene danach körperlich inaktiv, (eigentlich dient diese körperliche Veränderung dazu, für Angriff oder Verteidigung bereit zu sein) bleiben die Anspannung und der damit verbundene Druck bestehen. Die daraus möglicherweise entstehende Gewohnheit, in dieser Form mit sich und seinen Augen umzugehen, ist leider oft der Nährboden für die Entwicklung von Fehlsichtigkeiten bis hin zu krankhaften Veränderungen des Sehsystems.

Beispielhaft will ich an dieser Stelle die Situation der 25-Jährigen Frau B. mit diagnostizierter Glaukom-Neigung (grüner Star) aufzeigen. Sie litt außerdem an extrem trockenen Augen, deren Situation sie z.B. dazu nötigte, nachts mehrmals zu "tropfen". Sie konnte ansonsten die Augenlider nicht schließen. Frau B. stand unter **Dauerdruck**, weil sie permanent fotografieren "musste". Sie tat es nach ihrer eigenen Aussage aus **Angst**, dass sich die schönen Momente, die sie im Foto bannte, nicht wiederholen würden. Den hohen finanziellen Aufwand, den sie für Filmmaterial leisten musste, konnte sie wiederum

nur ausgleichen, indem sie an zwei Stellen arbeitete. Ein langer Weg begann: Erfolg zeigte sich zunächst darin, dass sie weniger tropfen musste. Zur Verminderung des Augeninnendrucks begannen wir wie zuvor beschrieben mit den einzelnen Schritten zum autogenen Tun. Ein Höhepunkt dieses Prozesses, den ich begleiten durfte war dann die Rückmeldung von Frau B.: "Jetzt hör ich richtig, wie das Kammerwasser abgluckert". Natürlich war da tatsächlich nichts zu hören. Kundige wissen aber von ähnlichen Tiefenspannungs-Rückmeldungen als Ausdruck eines real stattfindenden, körperlichen Prozesses.

Besonders hinweisen möchte ich hier auf das im Literaturverzeichnis aufgeführte Buch von G. Kaluza und I. Stempel "Autogenes Training in der Augenheilkunde". In ausführlicher Form werden Testreihen mit Glaukom-Patienten beschrieben

Abgesehen von diesen schweren Störungen will ich mit den "Augenschmaus-Gedanken" möglichst schon zur Vorbeugung gegen stressbedingte Störungen ermuntern und zum heilbringenden Umgang mit dem eigenen Sehen zu befähigen. Es tut so wohl, sich zu öffnen für **Freude, Leichtigkeit und Genießen von wunderbaren Eindrücken, die Natur und Kultur für alle Menschen bereithalten**. Es kann neu erlernt werden, die Umwelt wie einen gedeckten Tisch zu erleben, der zum Schmausen einlädt. **Also machen Sie sich bereit zum Augenschmaus**.

8. So kann's geschehen: „Kraft der inneren Bilder“

Eine Intervention zum Erleben und Verstehen der Wirkungsweise des ganzheitlichen Augentrainings.

Das folgende Angebot zum Erleben, zum Miterleben soll an dieser Stelle folgen und Ihnen, verehrter Leser, die Möglichkeit geben, am eigenen Leibe zu erfahren, wie Ihre Gedanken im Körper Wirkungen erzeugen können

Ideal wäre es dazu, jemand könnte Ihnen diese Anleitung geben oder Sie selbst könnten sich die nachfolgenden Textzeilen auf ein Tonband sprechen. Anstelle dessen können Sie sich aber auch im voraus die einzelnen Schritte in Kurzform notieren, um sie zur Selbstanleitung parat zu haben. Hinderlich wäre allerdings dabei, wenn im Bemühen, es auch ja richtig zu machen, sich die rechthaberische, korrigierende linke Gehirnhälfte (siehe auch folgendes Kapitel) einschalten und Sie damit aus dem Zustand des kreativen Imaginierens herausreißen würde.

*Verschaffen Sie sich etwas **Bewegung**.(siehe auch 9/1) Tanzen Sie nach Ihrer Lieblings-CD im Zimmer herum, Atmen Sie am offenen Fenster oder vollführen Sie eine Ihnen bekannte Yoga- oder Gymnastikübung*

*Nehmen Sie dann eine bequeme und möglichst **aufgerichtete Körperhaltung** ein, in der Ihr Atem frei fließen kann. Spüren Sie, wo in Ihrem Körper noch etwas von der eben erlebten Bewegung zu merken ist und wie sich das anfühlt. Nehmen Sie außerdem wahr, wie Sie gut gehalten von Ihrem **inneren Stützapparat** mehr und mehr bereit sind, sich in eine neue Erfahrung hineinzubegeben oder an alte Erfahrungen anzuknüpfen:*

*Legen Sie nun Ihre gewölbten Handflächen auf die geschlossenen Augen. **Palmieren** (siehe 11/1) Sie so, dass die weichen Teile der Handteller auf den harten Knochenrändern liegen und so für eine weitere Dunkelheit sorgen.*

Spüren Sie diesen Zustand wie eine Einladung zum Loslassen, zum Eintauchen in neue Erfahrungen.

*Nehmen Sie nun die Hände von den Augen weg und lassen sie die Augen aber geschlossen. Seien Sie sich bewusst, dass Sie bei der nachfolgenden Übung gleichzeitig wach und handlungsfähig, und mit Ihrer **fokussierten Aufmerksamkeit** die einzelnen Stationen erleben werden.*

*Bleiben Sie mit Ihrer **Wahrnehmung in Ihren Augen** und spüren Sie, welches Ihrer beiden Augen Ihnen zu sagen scheint, dass es jetzt „dran sein“ möchte.*

*Bleiben Sie während der gesamten Anleitung nun in dieser, durch das „meldende“ Auge bestimmtem einen **Gesichtshälfte**.*

Dort beginnt die Reise durchs Gesicht:

*Haben Sie die Vorstellung, dass Ihre **Augenbraue** wie ein **Schiffchen** auf der Gesichtshaut in Richtung Ohr zu gleiten scheint. Sachte und weich scheint sie zu schwimmen, sich zum gedachten Ziel zu bewegen. Spüren Sie, wie leicht das sein kann, wie erfreulich und erheiternd.*

*Gehen Sie nun mit Ihrer Wahrnehmung zum Auge und zwar mit dem inneren Bild, dass Ihr **Augenlid** wie eine leichte, aber wärmende und **schützende Decke** auf Ihrem Augapfel ruht, wie das Auge sich genüsslich faul räkelt, im Bewusstsein, dass es beschützt und beachtet einfach nur die Muße genießen darf.*

*Der nächste Schritt führt zur Nase, und zwar zu dem Nasenloch der betrachteten Seite. Hier gilt es zu spüren, wie die Luft, und eben nur auf dieser Seite wahrnehmbar einströmt, weil die Außenluft kühler ist als die Körpertemperatur. Nehmen Sie außerdem wahr, wie diese **frische Brise** weit hineinströmt bis in die **Nebenhöhle** und dort vielleicht ein zartes Seiden-Segel zum Flattern bringt.*

*Jetzt soll die nächste Wahrnehmung an der Innenseite der Mundhöhle, der **Mundschleimhaut** folgen. Spüren Sie, wie weich und feucht und plastisch dieser Bereich wahrnehmbar ist, auch wenn Sie ihn nicht mit der Zunge berühren, "spüren" Sie diese Beschaffenheit.*

*Wieder nach außen gehend, haben Sie jetzt die Vorstellung, als würde ein wunderbar weiches Naturschwämmchen den **Rand Ihrer Oberlippe betupfen**, und zwar von der Mitte der Lippe bis zum Mundwinkel. Danach das gleiche auf dem **Rand der Unterlippe**, wieder von der Mitte nach außen zum Mundwinkel.*

*Ein weiteres Naturschwämmchen soll nun in Ihrer Vorstellung den Knochenrand des **Unterkiefers** in Richtung Ohr, wieder zart und **weich betupfen**. Dort angekommen werden Sie vielleicht verwundert feststellen, wie intensiv Sie hören, so als wäre die Ohrmuschel mit ihrem Trichter größer geworden, aufnahmebereiter für Schallwellen. Wenn Sie nun mit Ihrer Wahrnehmung in die gesamte Gesichtshälfte gehen, erleben Sie dort, wie sich diese Seite anfühlt im Unterschied zu der, die nicht „dran“ war. Es gibt etwas zu spüren und alles ist richtig. In Seminaren wurden z. B. folgende Wahrnehmungen genannt: "Die eine Gesichtshälfte ist nun plastischer, eine andere rosa im Vergleiche zur anderen grauen oder auch wunderbar durchblutet usw.*

Es geht um den wahrnehmbaren Unterschied um das Erkennen, wie Sie allein durch die Kraft Ihrer Gedanken und inneren Bilder körperliche Wirkungen erzielen können.

Nach einiger Zeit wird die andere Gesichtshälfte sich auch ohne die entsprechende Wiederholung fast genauso aktiviert anfühlen. Sie können zum Abschluss in die so entstandene, differenzierte Körperwahrnehmung hinein Ihre Augen einladen, ein Drei-Phasen- Atmen mitzumachen. Es soll im übernächsten Kapitel beschrieben werden.

9. Umschalten = Aktivieren der rechten Gehirnhälfte

Wie schon zuvor beschrieben, sind alle Erholungsphasen dadurch so wirksam, dass ein Umschalten auf die rechte Gehirnhälfte stattfindet. Ähnlich wie beim Autogenen Training können Schritte dazu so verlaufen, dass damit die positive, ressourcenorientierte Wirkungsweise des Augenschmausens zugänglich wird. Dieses Umschalten ist natürlich nicht durch einen rein geistigen "Befehl" zu erreichen, vielmehr gilt es, aus dem ständigen Druck zum Funktionieren der Augen herauszukommen. Die logische, analysierende, bewertende linke Gehirnhälfte muss "auf ihren Platz verwiesen werden". Der Raum muss bereitet werden für ein kreatives, bildhaftes, intuitives und ganzheitliches Sehen mit Betonung der rechten Gehirnhälfte.

In unterschiedlicher Form kann je nach Vorerfahrung der Weg dazu begangen werden:

1.) Oft genügt schon, sich durch erfrischende Körperbewegung, wie Atem- oder Körperauflockerungs-Übungen Tanzen, Walken, Joggen oder Trampolin hüpfen, "den Kopf frei" zu bekommen. Für die notwendige fokussierte Aufmerksamkeit ist es notwendig, den Körper zu spüren, um sich auf die wohltuenden, körperlichen Empfindungen in Momenten des Augenschmausens einlassen zu können.

2.) Ein weiterer Zugangsweg ist möglich durch bewährte Meditationstechniken, besonders aber auch durch die bekannte Methode der Progressiven Muskelentspannung. Wobei an dieser Stelle darauf hingewiesen werden soll, dass im weiteren Verlauf der Ausführungen jeweils von "Loslassen" die Rede sein wird, wenn in herkömmlicher Form das Wort Entspannung erwartet würde. Unterbewusstes spielt auch in diesem Fall die wichtige Rolle: Wenn es darum geht, das Gewünschte, nämlich das Loslassen anzubahnen, soll es auch so benannt werden.

3.) Gewöhnlich setzen wir Sehen mit dem Aufnehmen einer Totalansicht, im Nah- oder Fernbereich gleich. Die linke Gehirnhälfte dominiert. Diese einseitige „Technik“ ist oft ein Grund für Überbeanspruchung. Qualitativ wertvollere Sehweisen durch verschiedene Arten der visuellen Wahrnehmung, zum Umschalten geeignet, seien deshalb mit dieser Übung empfohlen:

Stellen Sie den weichen, den **"panoramischen Blick"** ein: Indem Sie wie durch ein Tor zwischen die von sich gestreckten Daumen schauen, nehmen Sie zuerst nur das wahr, was sich in diesem Ausschnitt zeigt. Dann erweitern sie dieses Bild soweit, dass Sie Ihre Daumen gerade noch mit dem peripheren Sehen erfassen können. Lassen Sie dann die Arme sinken, laufen los und behalten die erlebte Blickstellung bei. Erfahren sie nun, beim Gehen (nicht gerade bei gefährlichen Gratwanderungen im Gebirge) wie anders diese Wahrnehmung sein kann. Ein Gefühl der Offenheit für Gesamtbilder stellt sich ein und das dauernde Interpretieren beim fokussierenden Sehen entfällt. Haben Sie nun die Vorstellung, an Ihrer Nase befände sich ein wunderbar weicher Pinsel. Mit diesem umwandern Sie den äußeren Rand einer **Form**.

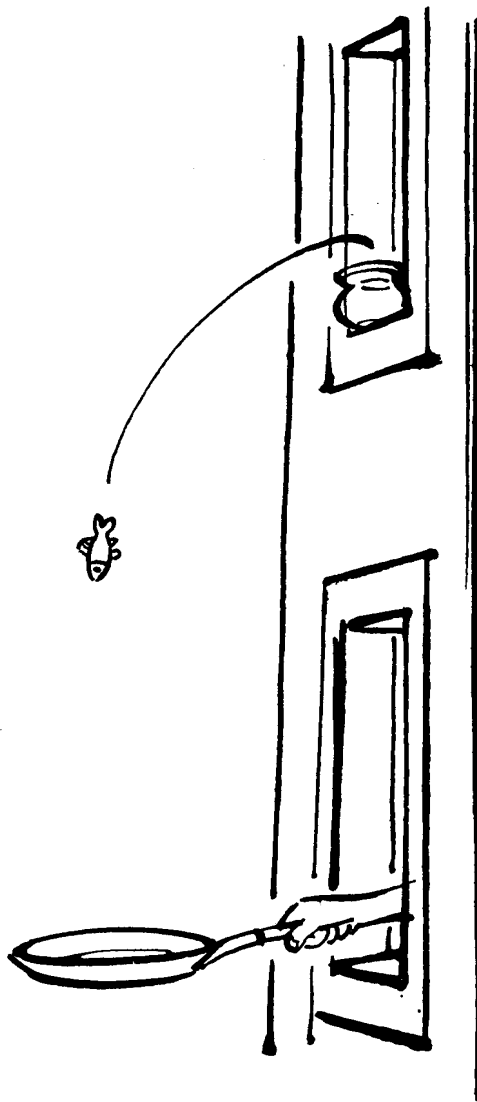
Nehmen Sie nur die **Farbe** einiger Objekte wahr, so als würden Sie beim Einatmen die Farbe aufsaugen und beim Ausatmen ganz in die Farbe eintauchen.

Empfinden Sie jetzt nur das **Volumen** der von Ihnen ausgewählten Dinge, so als würden diese sich durch Ihr Betrachten aufblähen.

Lassen Sie bei entsprechender Wetterlage Ihren Blick zu den **Wolkenformen** am Himmel wandern. Als Kind haben Sie das sicher schon erlebt und ausprobiert, diese sinnliche Freude am Sehen . Lassen Sie mit Ihren kreativen Möglichkeiten Wolken zu Fabelwesen werden.

Manchmal kann der Schritt zum Umschalten auch schon geschehen, wenn Sie Kontakt zu Ihren Augen als den lieben Äugelein aufnehmen. Manche Augen haben da schon mal ein Freudenhüpfer getan. Insgesamt ein liebevoller Umgang mit sich selbst wäre dabei wohl auch ein willkommener Nebeneffekt dieser **freundlichen Einstellung zu sich selbst**.

10. Vorspeisen



Zum bekömmliches Essen will der Magen eingeladen sein. Darf's ein Aperitif sein? Das Verdauungssystem will in Ruhe das Angebotene aufnehmen. Es möchte befreit von Ablenkendem und Bisherigem sich öffnen können. Lassen wir die Organe voneinander lernen.

In der Kommunikation kennen viele die Wichtigkeit der des Rapport-Aufnehmens. Ist dieses gelungen scheint alles weitere wie von selbst zu laufen. Auf die richtige Vorbereitung kommt's so oft im Leben an. Und wie wichtig z.B. im Sport die Aufwärmphase ist, muss hier nur kurz angetippt werden. Muskeln wollen vorbereitet, aus der Ruhephase durch sanfte, aufwärmende Betätigung angesprochen sein.

Für den Augenschmaus hält dieses „Vorprogramm“ die folgenden Möglichkeiten bereit: Und es darf leicht sein.

Ausschütteln



Den eigenen Körper zu spüren, ist den meisten Menschen, vor allem im Berufsalltag, kaum möglich. Körperliche Signale werden übergangen. Wir haben gelernt zu funktionieren, egal was passiert. Es gibt dafür den Lohn als berufliche Anerkennung aber auch manchmal die Quittung in Form einer übergangenen Überbeanspruchung, z. B. Kurzsichtigkeit als Folge von Stress für die Augen am Dauer-Bildschirm-Arbeitsplatz. Eine einfache und sehr wirkungsvolle Übung bietet hier Abhilfe. Diese oder eine ähnliche Bewegung sollte immer zu Beginn einer Augenübung stehen. Es wird dadurch der Weg frei, "das Spüren zu spüren". Der Körper wird aufnahmebereit für Neues, vergleichbar mit einem Gefäß, das gefüllt werden soll. Klar, dass es erst gelehrt werden muss.

*Stehen Sie gut aufgerichtet mit genügend Platz um sich herum und neigen Sie den Oberkörper leicht zu einer Seite. Der Arm an dieser Seite kann dann frei und locker herunterhängen. Beginnen sie nun, die Hand **aus dem Handgelenk heraus***

auszuschütteln, so als hingen da alle Belastungen des bisherigen Tages daran. Sehen Sie dabei, wie Ihre Finger ganz locker "schlackern"?

*Schütteln Sie nun die weiterhin lockere Hand gemeinsam mit dem **Unterarm** aus. Dass Sie dabei achtsam, entsprechend Ihren körperlichen Bedingungen vorgehen, ist wohl selbstverständlich.-*

*Wenn Sie nun Ihren **ganzen Arm** in alle Richtungen ausschütteln, dann tun Sie das mit dem möglichen Satz: Platz da, für mich und meinen Lebensraum*

*Bleiben Sie nun mit geschlossenen Augen stehen und spüren in beide Arme hinein. wie unterschiedlich fühlen sie sich an? Alles ist richtig: warm - kalt, dick - dünn, schwer - leicht usw. Wie zur Einführung schon gesagt, geht es darum, **das Spüren zu spüren**.*

Mit der anderen Körperseite das gleiche durchzuführen, bietet sich an. Auch mit den Füßen angefangen die Beine auszuschütteln, ist eine wichtige Erfahrung.

*Abschließend verweilen Sie wieder mit geschlossenen Augen und spüren in die Augen hinein, was dort von der **Lebendigkeit** jetzt vielleicht schon angekommen ist.*

Drei-Phasen-Atmen

Dass unser Atem eine der wichtigsten Versorgungs-Instanzen im Körpersystem darstellt steht außer Frage, Dass er unter anderem, wie auch der gesamte Körper ein direktes Barometer unserer Gefühle ist, kann leicht erfahren werden. Ich ertappe mich manchmal, wie mir der "Atem stockt", und ich kann kurzatmigen Menschen kaum gelassen zuhören. Sie versorgen sich schlecht und das teilt sich mir mit. Mit den folgenden Anleitungen kann neben der eigentlichen Absicht, nämlich das Loslassen einzuüben und zu nutzen, ein **heil-bringender Umgang** mit diesem wichtigen Lebenselixier erfahren werden.

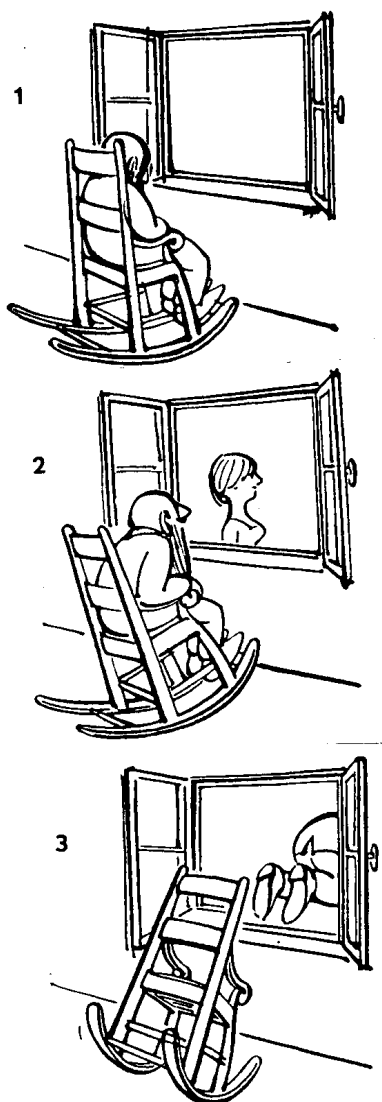
Jeder Atem-Rhythmus besteht, ob wir es merken oder nicht, aus drei Phasen. Außer dem Ein- und Ausatmen existiert immer eine kleine, normalerweise kaum wahrnehmbare Pause, bevor der Impuls zum Einatmen sich wieder meldet. Durch diese Übung kann erlernt werden, die kleine Pause auszunutzen und mehr und mehr auszuweiten. Viele Menschen spüre dabei Blockaden, so als würden sie ihrem Atem nicht vertrauen, dass er von allein wiederkommt. Sie holen das Einatmen, statt es **kommen** zu **lassen**, verbunden mit einem Gefühl von **Vertrauen, Gelassenheit und Zuversicht**.

Eine Brücke, dies zu erfahren, kann die Vorstellung sein, dass diese dritte Atemphase einfach nur der ausweitende Abschluss des Ausatmens ist. Dabei können innere Bilder helfen: Wiesentäler die sich dem Blick des Wanderers öffnen, Blumenkelche und was auch immer sich als hilfreiche Unterstützung einstellt.

Einmal erfahren, lässt sich dieses bewusste Atmen natürlich so vielfältig zur Unterstützung der Selbstheilung einsetzen, wie es dieser Grundfunktion menschlichen Lebens entspricht.

Einströmenden Atem zur Belebung in ermüdete Körperteile zu lenken, ist bewährte Praxis. Mit dem Ausatmen auf mentalem Weg "Schutt" abzuladen, und seien es auch "nur" kreisende Gedanken, die am Einschlafen hindern, bringt leicht die erleichternde Wirkung.

Und die Pause: Wie selten geben wir uns Zeit, einfach offen zu sein für das, was sich aus unserem inneren Bewusstsein in so einer Phase melden will. Wie schon erwähnt, in einer Form der Autosuggestion wirken die Worte: Vertrauen, Gelassenheit und Zuversicht wie Schlüssel zu diesem wunderbaren Erleben.



*Nehmen Sie eine bequeme Position ein, im Sitzen auf dem Rücken liegend oder auch aufgerichtet stehend. Legen Sie die Hände auf den Leib und spüren Sie, wie die Bauchdecke sich hebt und wieder flacher wird und wie auch schon die kleine Pause zu spüren ist. Für die Position im Stehen, die besonders zum Einüben geeignet ist, gilt nun folgender Vorgang: Die Arme holen sich mit weit ausladender Bewegung „einen Sack voll Luft“ aus dem Raum und „entleeren“ ihn mit nach unten drückender Bewegung und hörbar stoßweise **ausströmender Atemluft**. Danach bleiben die Arme schlaff hängend neben dem Körper. In dieser Phase kann dann mehr und mehr das Gefühl des **Loslassens** entstehen. Empfinden Sie nun, wie nach dem Ausatmen die Pause ganz natürlich entsteht. Genießen sie die Ruhe und lernen sie sich selbst in diesem Ruheraum kennen. In diese Phase hinein können verbale Affirmationen gesprochen werden: Vertrauen, Gelassenheit und Zuversicht sind hier die passenden Befestigungen des erlebbaren Zustandes. Wird diese Erfahrung zunächst mit dem Drei-Phasen-Atem gemacht, kann sie später sehr wirksam eingesetzt werden beim Palmieren (siehe 11B). In jedem Fall entsteht bei dieser Atemübung der ganz eigene, individuelle Atemrhythmus in verlangsamter Frequenz. Ablenkende und quälende Gedanken können sich verflüchtigen, und damit wird der Körper mehr und mehr bereit für den weiteren Schmaus mit den Augen.*

Der buddhistische Mönch und Leiter einer Kommunität Thich Nhat Hanh gibt eine ähnliche und weiter reichende Anleitung zum meditierenden, bewussten Atmen. Er empfiehlt folgende drei Begleitungen beim bewussten Atmen:

- Beim Einatmen schenke ich meinem Körper Ruhe*
- Beim Ausatmen lächle ich*
- und ich weiß, dass der gegenwärtige Moment ein guter Moment ist.*

Luftikus



Zusätzlich zu der sanften Körperdehnung wird bei dieser Übung wieder die mentale Fähigkeit des Visualisierens angeregt.

*Nehmen Sie einen Platz im Raum ein, an dem Sie sich gut ausbreiten, d.h. die Arme in alle Richtungen frei bewegen können. Greifen Sie nun abwechselnd mit beiden Händen nacheinander in die Luft, als wollten Sie **etwas Imaginäres herunterholen**. Dabei dehnen Sie sich und ziehen sich sanft in die Länge, nach vorn und nach unten. Nun schauen Sie in Ihre Hand auf das, was Sie "gegriffen" haben: Früchte von Bäumen, Blumen von Feldern oder Pilze vom Waldboden.*

Was immer Sie sich vorstellen, lassen Sie es per Visualisierung so klar wie möglich werden. Sollte das auf Anhieb nicht gelingen, so seien Sie sicher, dass es Ihnen gelingen wird. Eine günstige Zeit zum Visualisieren ist auch die Phase vor dem Einschlafen. Schauen Sie sich einfach die Ereignisse des Tages visualisierend an. Und schauen sie auch genau hin auf Unterschiede in Form, Material oder Beschaffenheit. Vielleicht lassen sich sogar Ihre Träume wundervoll beeinflussen?

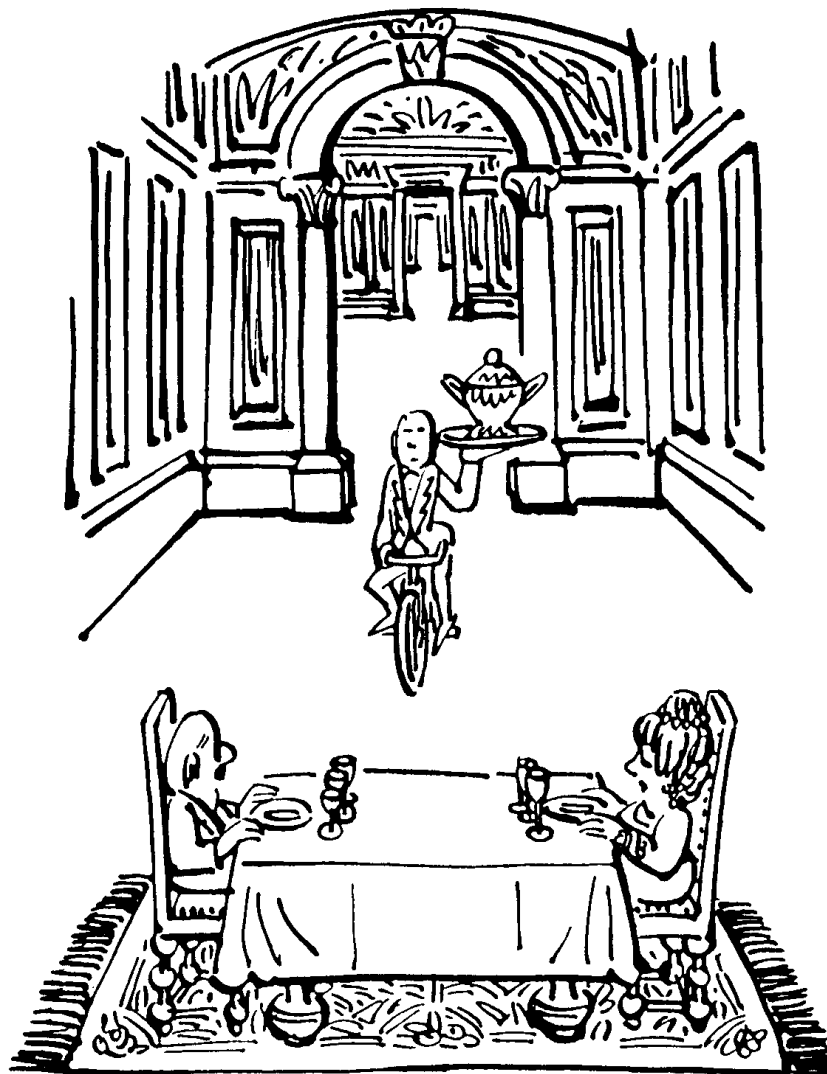
*Nach diesem Teil der Übung gehen Sie nun in Gedanken zu einem **schönen Urlaubs- oder Freizeiterlebnis**. Lassen Sie diese Erinnerung vor Ihrem inneren Auge farbig, klar und vielfältig werden. Genießen Sie diesen Eindruck und legen diesen nun wie ein Stück Stoff auf Ihrem Körper ab. Lassen Sie so eine Art Zaubermantel entstehen, zusammengesetzt aus Ihren wunderbaren Erinnerungen. Fühlen Sie abschließend in sich hinein, wo in Ihrem Körper etwas von der Erinnerung zu spüren ist, vielleicht als Prickeln der Haut, als Fließen des Atems oder einfach als allgemeine Lebendigkeit und **Frische in Ihren Augen**. Wenn Sie nun noch ein paar tiefe Atemzüge nehmen, sind Sie wahrscheinlich bereit, sich auf ein "Hauptgericht" zu freuen:*

11. Hauptgerichte

Lichtbaden

Auf einer möglichen Bewertungsskala der „Augenschmause“ würde sicher das Lichtbaden auf einem der vordersten Plätze landen. Bevor dazu weiteres folgt, soll erst einmal klar gestellt werden, dass es **nur, nur, nur** mit geschlossenen Lidern erfolgen darf um, mögliche schädliche Folgen für die Netzhaut auszuschließen.

Außer den folgenden Erklärungen zur Sehkraft-fördernden Wirkung dieses Auftankens wird sich jedem bald die wohltuende und zugleich anregende Wirkung durch Licht und Wärme erschließen. Es geschieht fast so als würden die Strahlen die Gesichtshaut glätten und damit den oft um die Augen herum verspannten Muskeln zum Loslassen verhelfen.



Menschen brauchen zur Erhaltung ihrer Gesundheit die gesamte Bandbreite der Sonneneinstrahlung. Das gilt natürlich auch für jeden Aufenthalt im Freien, auch bei bedecktem Himmel.

Spätestens seit der Bewegung „Freikörperkultur“ am Beginn des 20. Jahrhunderts hat sich die Idee der Sonnenbäder als Mittel zur Steigerung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit durchgesetzt. Dafür entscheidend sind die sog. UV-B-Strahlen, darin enthalten sind allerdings auch die UV-A-Anteile, denen bei übermäßiger Dosierung eine Erhöhung des Hautkrebs-Risikos zugeschrieben wird. Wie so oft geht es auch hier um die förderliche Menge (Dauer). Neben vielen, nachgewiesenen Wirkungen verbessert das Sonnen- oder Lichtbaden die Fließfähigkeit des Blutes und regt insgesamt das Abwehrsystem an. Unter UV-B-Bestrahlung steigt die Möglichkeit zur Sauerstoff-Verwertung im Körper. Es geschieht eine allgemeine Energiezufuhr. Erklärlich ist dieser Zusammenhang, weil die roten Blutkörperchen unter Anregung der UVB-Strahlen deutlich mehr Sauerstoff an jede Körperzelle abgeben.

Lichtbaden speziell für die Augen regt also in erster Linie die durchbluteten Teile des Auges an, z.B. die Netzhaut mit ihren wunderbaren Funktionen des zentralen und peripheren Sehens. Vermehrte Sauerstoff- und Nährstoffzufuhr sind so eine grundlegende Versorgungsinstanz auf dem Weg zum klaren und damit genussvollen Sehen. Licht kann in diesem Bewusstsein wie flüssige Nahrung empfunden werden. „Trinken“ wir es also mit den Augen.

Heutzutage sind viele Menschen geradezu lichtscheu geworden. „Dunkelhaff“ in Büroräumen bei heruntergelassenen Jalousien an Bildschirmarbeitsplätzen sind keine Seltenheit. Schicke Sonnenbrillen tun bei jungen Menschen noch ein übriges. Dass hier eine Entwöhnung stattfindet und damit eine Unterversorgung leuchtet wohl ein. Augen „verlernen“ es, sich mit dem hellen Sonnenlicht (dazu gibt es u.a. die Augenlider mit spontanem Reflex und auch die Wimpern) sowie andererseits auch mit der absoluten Dunkelheit zu arrangieren. Und es entschwindet dabei eine gesunderhaltende Anregung für die Augen, mit den Polaritäten Helligkeit und Dunkelheit umzugehen. Soweit zur Einleitung, nun zur Anleitung:

Nehmen Sie einen „Platz an der Sonne“ ein, tatsächlich oder einen Ersatz. Es kann auch eine normale Lampe oder eine Tageslichtlampe sein. Die Körperhaltung sollte (wie immer) hier besonders aufgerichtet sein. Der Kopf soll ganz mühelos, getragen von der Wirbelsäule, hin und her bewegt werden können. Ergänzend sei hier noch bemerkt, dass

im Sommer bei hohem Sonnenstand in der Mittagszeit die Übung ungünstig ist, weil der Kopf dabei zu sehr in den Nacken gelegt werden müsste.

Bewegen Sie den Kopf mit den geschlossenen Augen nun so, als würden Sie abwechselnd zu Ihren Schultern schauen, so dass Licht bis in die äußersten Augenwinkel hineinfließen kann. Genießen Sie diese sanfte **Hin- und Herbewegung** mit Wärme und Licht, das Sie ganz und gar durchströmen. Legen Sie nun kurz die gewölbten Handteller abdeckend auf die Augenhöhlen und die darunter geschlossenen Augen. Im Moment, wenn Sie die Hände wieder wegnehmen, werden Sie nun im Kontrast merken, wie hell das Sonnenlicht auch durch die geschlossenen Lider zu „sehen“ ist.

Fahren Sie nun fort, den Kopf vor der Lichtquelle sanft hin und her zu bewegen. Mit innerem Vorstellen, Visualisieren können nun auch, wie mit einem an der Nasenspitze befestigtem Pinsel **Bilder in den Lichtbereich „gemalt“ werden**, z. B. eine **Sonnenblume** mit ihrer fruchtbaren Mitte und den vielzähligen, strahlend gelben Blütenblättern. Diese erste Variation des Lichtbadens eignet sich besonders für angestrengte, vielleicht von Computerarbeit ermüdete Augen jederzeit in beliebiger Dauer. Anschließend sollte allerdings immer ein Palmieren folgen und danach wiederum ein behutsames „Auf-tauchen“. Beides wird noch erläutert. Zuvor folgen jetzt zwei Spiel-Variationen zum Lichtbaden, die durch ihren schnellen Wechsel von Helligkeit und Dunkelheit zwar sehr anregend, für ein erholungsbedürftiges Auge aber manchmal zu stark sind:

Vor den wiederum geschlossenen Augen bewegt sich dabei eine Hand wie ein **Scheibenwischer** vor der Lichtquelle hin und her. Angestrengte Augen mögen diese doch wahrlich kleinen Hell-Dunkel-Reize kaum aushalten. Sie können also an dieser Stelle spätestens merken, was „Sache“ ist mit Ihren Augen.

Eine besonders starke Anregung, zur Energetisierung geben Sie nun den Augen, indem Sie die Handteller parallel vor dem Gesicht mit **gespreizten Fingern** auf und nieder bewegen. Die Bewegung der Hände überschneidet sich dabei vor den Augen, wie auch schon bei der vorangegangenen Version möglich. Dabei können jetzt die wunderbarsten **Farb- und Formeffekte** entstehen, ähnlich dem Blick in ein Kaleidoskop oder wie bei einer Stroboskop-Beleuchtung.

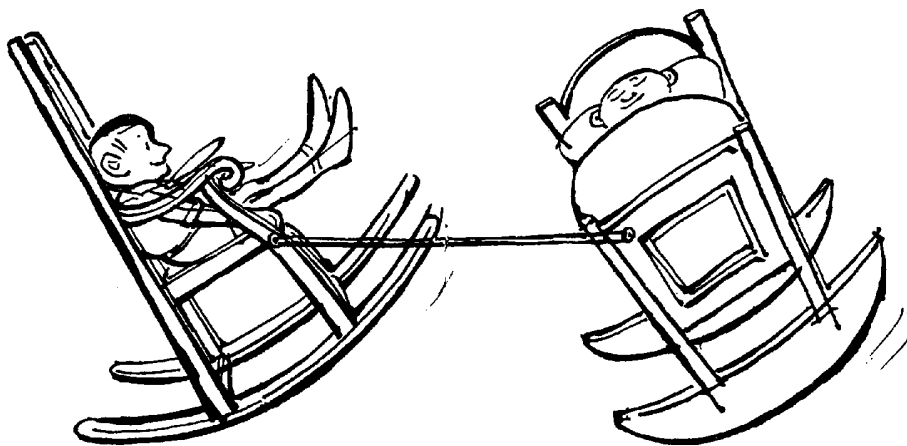
Nach jedem Lichtbaden, dem Erleben von starker Helligkeit und Farbigkeit muss das **Palmieren** (s.u.) folgen. Erweiterung durch den Gegensatz, durch die Polaritäten Helligkeit und Dunkelheit ist hier das Ziel.

Palmieren

Im Dunkeln lässt es sich bekanntlich gut munkeln und auch ein Augenschmaus im Dunkeln ist eine tolle Sache. Diese einfachste, naheliegendste, weitreichendste als auch sehr wirkungsvolle Augenübung soll im Folgenden beschrieben werden. Beim Palmieren werden die Augen endlich einmal von ihrer immerwährenden Informationsfunktion und besonders auch von ihrer Warnpflicht befreit. Der Pionier des ganzheitlichen Augentrainings, William Bates, erwähnt den Fall eines Mannes, der über stundenlanges Palmieren seine Sehkraft verbessert hat. Nun gibt es dazu allerdings den großen Unterschied zwischen dem aktiven und dem passiven Palmieren. Letzteres ist die natürliche Form, die Augen schützend mit den Händen abzudecken.

Legen Sie beide Hände wie Schalen mit den weichen Teilen des Handtellers auf die harten Knochenränder der Augenhöhle. Die Fingerspitzen überkreuzen sich auf der Stirn im Haaransatz, sodass die Nase bei dieser Haltung frei zum Atmen bleibt. Unter den abdeckenden Händen sind die Augen geschlossen. Sie könnten sich einmal kurz öffnen, um zu kontrollieren, wie gut die Abdeckung besteht. Nun kann die Vorstellung entwickelt werden, in einem weichen Kinossessel zu sitzen und auf die noch dunkle Leinwand zu schauen.

*Die Augen haben dabei Gelegenheit, **Überschüssiges auszuschütten**, d.h. Nachbilder kommen zu lassen. Wichtig ist dabei die passive aber **interessierte Haltung** des Betrachters aus dem Kinossessel heraus. Nach einer gewissen Zeit – das Interesse lässt irgendwann nach – gehen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit in den Atem und nehmen die erholsamen drei Phasen, entsprechend dem "Vorspeisen-Angebot" wahr. Auch jetzt spielt sich hier wieder **Ihr ganz individueller Atem-Rhythmus** ein, in langsamerer Frequenz*



als gewöhnlich. Empfinden Sie dabei, dass der Atem bis in die Fußspitzen gelangen kann und – dort angekommen – genauso leicht in der anderen Richtung bis in die Augen gelangt.

Haben Sie jetzt das Gefühl, Ihre Augen können einsinken in die warmen (oder kühlenden) Augenhöhlen. Dort werden sie gehalten von Bändern und Muskeln und können sich so einfach schaukeln lassen **wie Babys in einer Wiege**. Nehmen Sie wahr, wie die Augen darauf reagieren, vielleicht geben Sie Ihnen irgendwie zu erkennen, dass sie sich liebevoll behandelt fühlen, geborgen und beschützt, wie es auch so wunderbaren Wesen zukommt. Sie sitzen danach nochmals im Kinossessel und nehmen die **dunkle Leinwand** wahr. Sie wird jetzt dunkler bis schwarzer (Polaritäten) sein, d. h. die Augen haben sich ausgeruht, sind bereit für neue Eindrücke. Bevor die Augen sich nun öffnen, wollen sie sanft durch Streichen und Prickeln auf dem umgebenden Knochenrand "aufgeweckt" werden.

Beim folgenden Öffnen der Augen sollte ihnen zunächst auch ein dämmriges Licht angeboten werden, leicht zu erreichen durch Absenken der Blickrichtung zum Boden.

–

Als erste aktive Zutat kann nach dem Eintauchen in den eigenen Atem die dunkle Leinwand noch erholsamer für die Augen gemacht werden: Lassen Sie das **Schwarz noch intensiver** werden, erreichbar durch die Vorstellung von Schwarzem: schwarzes Katzenfell (bei Allergikern nicht so geeignet), schwarze Lackfarbe oder die schwarze Tiefe beim Blick in eine unendliche Röhre. Gönnen Sie Ihren Augen die absolute Dunkelheit als Ausgleich zum Vielerlei des Sehen-Müssens.

-

Aktivierung der Augen kann nun außerdem durch **Visualisierungs-Anregungen** in der Phase nach dem Atmen erfolgen: Lassen Sie Ihre Lieblingsfarbe erscheinen, in Nuancen oder voll gesättigt. **Blumen** aller Art, **Landschaften** oder was auch immer Sie beglückt, kann vor Ihrem inneren Sehen auftauchen ohne die Anstrengung des tatsächlichen Sehens aber mit der entsprechenden Anregung für den Sehapparat. Fehlsichtige können hier erstaunliche Entdeckungen machen: Sollten Sie Ihren Augen Bilder anbieten, die Sie ohne Sehhilfe nicht scharf sehen können, wird wahrscheinlich auch ihr Sehapparat beim Visualisieren streiken, so als würde er sagen: „Das kann ich mit offenen Augen nicht sehen, also auch nicht in der Vorstellung!“ – Was nicht sein kann, das nicht sein darf? Erlauben Sie es den Augen diese Schmauserei, sie nährt.

-

Die wahrscheinlich weitreichendste Wirkung des Palmierens lässt sich mit der folgenden Variation erzielen: Schon bei der Anregung, das Atmen besonders zu beachten, beginnt

der Einstieg, indem ganz deutlich die **drei Phasen** wahrgenommen werden sollen: Sanftes Ausdehnen des Leibes beim Einatmen, flacher werden beim Ausatmen und dann die Pause bis der Atem wieder einströmen will. Nehmen Sie diesen Ablauf hier wieder als Ihren ganz individuellen Rhythmus, einen Teil Ihrer eigenen Ausprägung wahr. Spüren Sie, wie sich vor dem nächsten Einatmen Gefühle von **Vertrauen, Gelassenheit und Zuversicht** einstellen. Sie entstehen durch das Wissen, dass der nächste Atemzug wieder kommen und dass der Körper zu seinem individuellen, günstigen Maß finden wird. In diesem Bewusstsein, in dieser besonderen Haltung des Vertrauens **laden Sie Ihre Augen ein mitzuatmen.**

Mit der Vorstellung, die Sie von Ihrem Augapfel und den zuständigen Muskeln haben, erleben Sie, wie es zum Mittun kommt, wenn auch nicht gleich beim ersten Versuch, Sanftes Ausdehnen beim Einatmen, Flacherwerden beim Ausatmen und dann die Pause, in der es nun die Aufforderung geben kann: Die großen Augenmuskeln lassen los, jetzt. Seien Sie dabei ganz und gar in der Imagination des bei Ihnen zu sehr angespannten Muskelpaares: die geraden Muskeln bei der Weitsichtigkeit die schrägen bei der Kurzsichtigkeit und die Ciliarmuskeln bei der Altersweitsichtigkeit. Erlauben Sie diesen schwer arbeitenden Muskeln dieses besondere Loslassen in der dritten Atem-Phase. So kann es geschehen, dass spontane und dramatische Sehverbesserungen zustande kommen. Gelöste große Augenmuskeln geben dem verformten Augapfel Gelegenheit, zu seiner ursprünglichen Form zurückzufinden. Gelöste Ciliarmuskeln geben den Weg frei zum gewünschten Gebrauch der Linse, beim Nahsehen die notwendige Wölbung zu ermöglichen. Mehr und mehr werden Sie merken, wie dieser autogene Weg der Selbstheilung einfach und beglückend zu gehen ist, und sich die erwünschten guten Wirkungen einstellen.

Für alle Variationen des Palmierens gilt zum Abschluss noch folgende Anleitung: Beim „Auftauchen“ aus dieser Phase des Loslassens, der Arbeit des vegetativen Nervensystems, sind Gemächlichkeit und Behutsamkeit angesagt.

Nehmen Sie zuerst nur die Hände von den Augen und beginnen sie rund um die Augen auf dem Knochenrand und der Stirn zu massieren. Die Fingerkuppen könnten dann „tröpfeln“ und „prickeln“ wie **sanfter Sommerregen**. Allmählich beginnen Sie dann aktiv die Gesichtsmuskeln in Bewegung zu bringen. Grimassieren ist angesagt.

Dabei löst sich oft schon von allein ein Gähnen, das durch die Stimulierung der Tränen-drüse Feuchtigkeit in die Augen bringt. Sollte dies nicht von allein geschehen, rollen Sie

die Zunge im Gaumen nach hinten oben, recken und strecken Sie sich dann wie nach einem langen Schlaf und fühlen Sie, wie Energie und **Wachheit** einkehren.

Wenn Sie nun mit sanftem Blinzeln die Augen öffnen, nachdem Sie noch zwei bis drei erfrischende Atemzüge genommen haben, schauen Sie zuerst lichtabgewandt um sich. Nehmen Sie Helligkeit, Klarheit und Farbigkeit wahr und vielleicht mögen Sie sich bei Ihren Augen bedanken, dafür, dass diese Ihnen so wunderbare Erfahrungen ermöglichen.

Mit den Augen malen

Es ist also angerichtet, der nächste Augenschmaus wartet: Nach unerfreulichen Eindrücken, natürlich auch nach anstrengenden Phasen am Bildschirm laden Sie Ihre Augen ein zu folgendem Hauptgericht, nachdem sie möglichst vorher etwas von der "Vorspeisenkarte" genossen haben:

Stellen Sie sich das Erlebte in seiner noch aktuellen Farbigkeit kurz vor. Farben die sich „beißen“, tristes Schwarz-Grau oder auch müde und schlappe Oberflächen sind oft Erscheinungsfarben unangenehmer Imaginationen. Gehen Sie nun in Gedanken in einen Laden, in dem Sie das passende Material zur farblichen Veränderung einkaufen können, Fassadenfarbe zum Anstreichen eines tristen Bürogebäudes, Stoffballen für die Verkleidung eines Raumes oder Schminkfarben für ein Gesicht. Beginnen Sie nun **imaginierend**, mit Ihrem inneren Sehen zu malen, zu dekorieren, zu schminken bis sich das Tun in eine lustvolle, beschwingte bis alberne Tätigkeit umwandelt. Betrachten sie abschließend Ihr Werk mit Wohlgefallen – auch Schadenfreude darf hier sein – und signieren sie es imaginär.

Empfinden Sie nun in Ihre Augen: Was ist zu spüren? Vielleicht ein Prickeln, ein Hüpfen, ein Tanzen? Vieles ist möglich und das was sich bei Ihnen einstellt, ist in Ordnung und passend. Ihre Augen mit neuer **Lebendigkeit** zu versorgen, mehr **Klarheit** zu ermöglichen. Nebenbei könnte es auch passiert sein, dass sich Ihre Stimmung verbessert hat, Sie bereit werden lässt zu neuen Taten mit einer neuen wundervollen Perspektive.

Akkommodation, die geführte Hand

Aus der Fülle zu schmausen hat schon manchem den Magen verdorben. Die richtige Auswahl aber kann ein Hochgenuss sein, vor allem dann, wenn der Schmausende mit der entsprechenden Sinneswahrnehmung, mit ganzer Aufmerksamkeit dabei ist.

Entsprechend ist die nachfolgende Übung aufgebaut. Sie ist, wie bald deutlich werden

wird, besonders geeignet für durch Computerarbeit gestresste Augen. Diese sind meist wie in einer Art Bildschirm-Hypnose gefangen, an das Sehen in immer gleicher Entfernung "gekettet". Und das geschieht tatsächlich auch oft über Stunden. Diese karge Kost für Augen sollte mehrmals am Tag in den notwendigen Pausen mit "Beikost" zur Stärkung ergänzt werden. Dazu nun der folgende Ablauf:

*Aus der Fülle, die uns die Natur bereithält, nehmen Sie sich zu Ihrem Arbeitsplatz ein Stückchen mit: Den Teil einer Pflanze, **Zweig, Blatt oder Blüte**, ein Mineral- oder Textilstückchen oder einfach den kleinen Gegenstand, z.B. eine Münze, ein Schmuckstück, ein Maskottchen, das Sie schon immer einmal genauer betrachten wollten. Nehmen Sie an Ihrem Schreibtisch für diesen Ablauf folgende Körperhaltung ein: die Füße stehen nebeneinander auf dem Boden, Unter- und Oberschenkel bilden einen rechten Winkel und die **Wirbelsäule** ist aufgerichtet, damit sie Hals und Kopf zur freien Bewegung gut tragen kann. Die Ellenbogen stützen sich nun auf die Tischplatte. Dabei geht der Rücken in eine Schräglage. Testen Sie jetzt, welches Ihrer beiden Augen mit dem Schmausen beginnen will, indem Sie abwechselnd nur mit einem Auge auf den ausgewählten Gegenstand in Ihrer Hand schauen.*

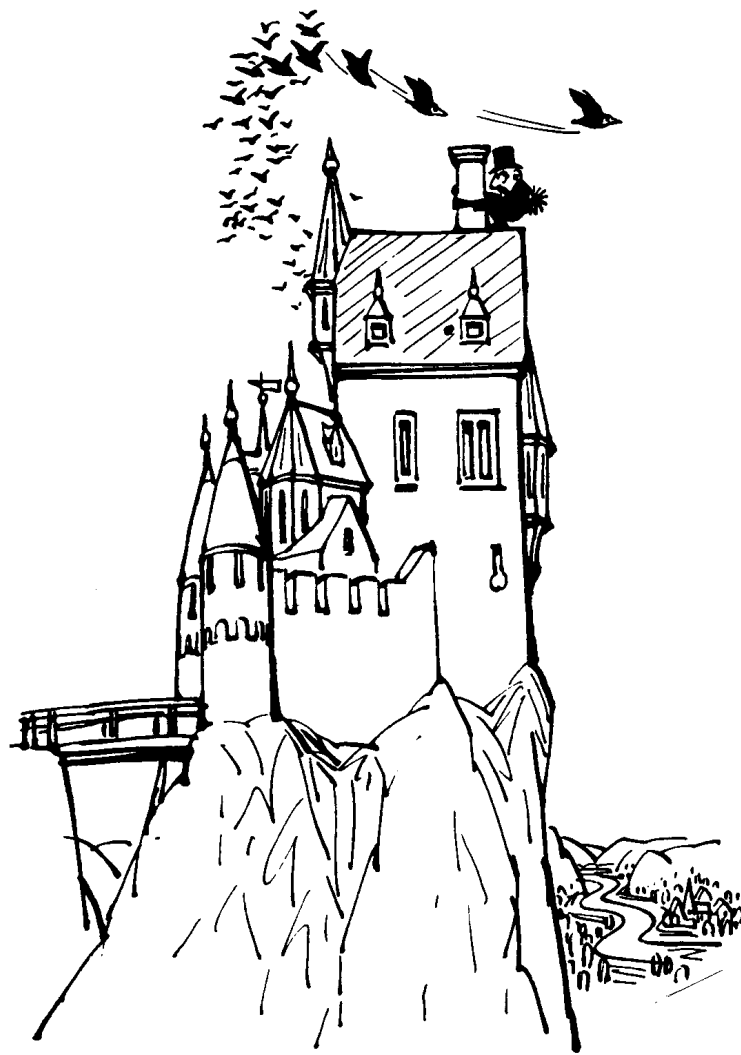
*Es gibt ein **spürbares Signal**, wie auch immer es sich zeigen mag, welches der beiden Augen zuerst dran sein möchte. Decken Sie nun, wie beim Palmieren mit einer Hand das Auge für den "zweiten Durchgang" ab und zwar überkreuz. So deckt die rechte Hand das linke Auge ab und nachher entsprechend links auf rechts. Das mag eigenartig erscheinen, hat aber den Zusammenhang, dass beim folgenden Tun der Blick nicht zu weit nach außen gelockt wird. Es soll die Geradeaus-Richtung in Nähe und Weite geübt werden. Bei der beschriebenen Handhabung entschwindet der Seheindruck, wenn er sich über die Nasenlinie hinaus entfernt.*

Führen Sie nun den Gegenstand vom Leseabstand bis in die Armlängen-Entfernung und wieder zurück. Mit der Aufmerksamkeit und Ihrem Atem sind Sie jeweils ganz dabei. Begleiten Sie Ihr Tun so: Beim Einatmen gehen Sie in die Entfernung, kommen beim

Ausatmen in die Leseentfernung zurück und bleiben dort in der dritten Atemphase mit interessiertem Betrachten des Gegenstandes in Ihrer Hand.

Entdecken Sie Einzelheiten, Farben und Formen. Bevor Sie nun den entsprechenden Schmaus dem anderen Auge gönnen, palmieren Sie kurz und nehmen dabei den Unterschied im Fühlen beider Augen wahr.

Zum endgültigen Abschluss ist wieder Palmieren angesagt. Bevor Sie dann, wie auch schon beim Palmieren geübt, "auftauchen", stellen Sie sich das Gesehene visualisierend vor und genießen dann beim tatsächlichen Sehen die neue Klarheit.



Blickkontakt

Ja, Sie haben recht, Blickkontakt ist doch keine Augenübung. Ja, aber ein kolossaler Augenschmaus:

*Suchen Sie, wann immer es Ihnen geboten erscheint, beim **Kommunizieren** den Augenkontakt zu anderen Augen. Lassen Sie Ihre Augen "sprechen". Ihr Gegenüber wird ein **Funkeln** oder **Blitzen**, manchmal vielleicht auch ein **Stechen** wahrnehmen. Üben Sie dieses Einbeziehen der Augen in die Mimik vor dem Spiegel, besser noch mit einem **Spielpartner**, indem jeder von beiden einfach nur ein "ja" oder ein "nein" vehement vertritt. (Wie stark der Partner bei diesem Spiel übrigens entweder ja oder nein sagen kann, ist außerdem ein interessanter Aspekt)*

Spielerisch endet diese Übung meist im gemeinsamen Lachen. In jedem Fall kann beim Nachspüren in den Augen eine deutliche Lebendigkeit wahrgenommen werden, so als wären die Augen von Zügeln befreit, vielleicht wie junge, bewegungsfreudige Fohlen auf der Koppel im Frühling, nach langem Eingeschlossensein im Stall während des Winters und nun endlich frisch und munter auf saftiger Weide.

12. Nachtisch

Ein süßer Nachtisch kann uns wunderbar beglücken. Ein anregendes Mahl geht zur Neige und es kommt doch noch etwas: Zurücklehnen und genießen ist angesagt. Drei Anleitungen zu heilsamen, meditativen Reisen sollen hier folgen. Mit all den eingeübten Fähigkeiten des Visualisierens sind Sie jetzt gut für das Folgende vorbereitet. Zum praktischen Gebrauch wird es günstig sein, sich die Anleitungen jeweils auf Band zu sprechen, andernfalls würde sich der wünschenswerte Trancezustand nicht so leicht einstellen.



Pflanzen-Meditation



Bringen Sie sich zunächst wieder mit einer Körperauflockerung in den Zustand der Körperwahrnehmung, der Entspannung, des Loslassens. Schließen Sie dann ein Lichtbad an und bleiben Sie nach dem Ablauf mit Ihrer Wahrnehmung in den Augen.

*Spüren Sie zunächst intensiv die gute Verbindung zu den Augen und laden Sie diese ein, mit auf eine Phantasiereise zu gehen, zu einem Platz, an dem sich eine **Pflanze wohlfühlen würde**, im Garten, auf einer Wiese im Wald oder sogar auch in einem Blumentopf. Stellen Sie sich vor, dass diese Pflanze Ihr Sehen symbolisiert. Diese Pflanze beginnt nun zu wachsen, beginnend aus dem Samen, der Knolle, der Blumenzwiebel, in dem und der alles enthalten ist, was eine Pflanze zum Gedeihen braucht. Stellen Sie sich nun vor, wie dieser Beginn in der warmen und feuchten Erde ruht und dann mit dem ersten Keim nach oben strebt **zum Licht**. Schauen Sie nun mit Ihrem inneren Sehen, wie dieser Keim der Pflanze, die Ihr Sehen ist, durch die darüber liegenden Erdschichten hindurch dringt und im Licht angekommen sich **entfaltet**.*

***Diese Pflanze, die Ihr Sehen ist**, bildet Blätter aus, entfaltet diese und - ach - eine erste Knospe ist zu sehen bei der Pflanze, die Ihr Sehen ist. Vielleicht ist sogar schon ein Duft der zu erwartenden Blüte wahrnehmbar. Und nun zeigt sich die Blüte. Schauen Sie genau, wie die Farbe, die Form der Blütenblätter und der Staubgefäße aussehen bei dieser Pflanze, die Ihr Sehen ist. Wie sieht es nun noch in der Umgebung dieser Pflanze*

aus? Sind da noch andere Pflanzen? Wie sieht die Landschaft aus, auch in Bezug auf Helligkeit und Klarheit? Und ist da noch etwas wichtig in der Umgebung der Pflanze, die Ihr Sehen ist?

Nehmen Sie nun zum Abschluss dieser Visualisierung in Gedanken ein Bild aus dem Prozess des Wachsens heraus, so als würden Sie mit einer **Sofortbild-Kamera** ein Bild fotografieren. Bringen diese Phase nun mit Buntstiften (am besten Wachskreide) zu Papier so, wie sie es vor Ihrem inneren Auge gesehen haben und geben Sie dem Bild noch Titel und Datum.

Beim nun folgenden Abschluss können Sie gespannt darauf sein, was Ihr Pflanzenbild Ihnen zu "sagen" hat, wie die Antwort dieser Pflanze auf die Frage lautet:

"Was brauchen Ihre Augen um besser sehen zu können?" Lassen Sie sich überraschen von dem, was Ihre weisen Augen Ihnen sagen.

Es sollten nun noch zwei Schritte folgen: Wo haben Sie in Ihrem Leben das schon erlebt, was die Pflanze Ihnen sagte. Lassen Sie sich mindestens drei Situationen schenken, in denen all das da war, was Ihnen und Ihren Augen gut tat. Und geben Sie zum Abschluss den Augen die Zusage, dass Sie dafür sorgen wollen, dass sie möglichst viel und oft davon als Speisung und Schmaus bekommen werden.

Rückführung

Auch hier geht es um das Nutzbarmachen der eigenen Ressourcen, diesmal auf anderen Schmaus-Wegen. Beginnen Sie wie bei der Pflanzen-Meditation mit einer Körperauflockerung und dem Lichtbaden.

Stellen Sie sich nun ihre Lieblingsfarbe als Lichtquelle vor. Haben sie das Gefühl, dass sich dieses Licht in Ihrem ganzen Körper ausbreiten darf. Lassen sie nun dieses **farbige Licht** aus ihren Händen herausstrahlen. Legen Sie die Hände wie beim Palmieren auf die geschlossenen Augen und entwickeln die Vorstellung, dass diese, Ihre Lieblingsfarbe in die Augen hineinströmt.

Gehen Sie nun in Gedanken zurück in eine Situation, die Sie in den letzten Tagen erlebt haben. Schauen Sie diese **Situation an wie ein großes Foto**. Nehmen Sie Farben, Formen, Helligkeit und Dunkelheit in Einzelheiten und insgesamt wahr. Welche Personen (wenn dabei) sind zu sehen? Wie sehen diese aus? Was tun sie? Wie sind Körperhaltung und Gesichtsausdruck? Nach diesem ist nun ein entsprechendes Foto dran, das

eine Situation vor ein paar Jahren zeigt. Verfahren Sie wieder wie beim ersten Schritt und gehen dann in Gedanken in eine wunderbare Situation, die Sie in der Zeit erlebten, **als Sie noch keine Brille hatten**. Und hier erleben Sie nun die Szene so, als wären Sie **mittendrin**. Schauen Sie mit den Augen der Person, die Sie damals waren, alles an, was sich rundherum zeigt. Genießen Sie auch hier wieder die Farben, Formen, die Klarheit und die sichtbaren und spürbaren Bewegungen. Insgesamt spüren Sie nun, **wie es sich in Ihrem Körper anfühlt, in so einer guten Erinnerung ganz und gar "drin" zu sein**.

Und dann natürlich die Augen: Wie fühlen diese sich gerade an, während Sie das Erlebte visualisieren? Und mit diesen nun ganz lebendigen Augen gehen Sie wieder zeitlich vorwärts zur Situation, die als zweites gesehen haben. Nehmen Sie das **starke Gefühl in den Augen** mit und erleben Sie alles, als wären Sie mittendrin. Farben, Formen, Bewegungen um Sie herum sind wieder da und wahrscheinlich anders als beim ersten Durchgang, bei dem Sie eher dissoziiert die "Fotografie" betrachteten.

Natürlich kommt nun der Schritt, wiederum mit den neuen, lebendigen Augen in die Situation hinein, die Sie anfangs als gerade kürzlich erlebt ausgewählt haben. Wie sehen jetzt hier die Farben, Formen aus und vor allem: wie verhält es sich mit der Klarheit? Schauen Sie sich nochmals visualisierend um, bevor Sie dann, wenn es für Sie dran ist, mit sanftem Blinzeln zur Helligkeit des hier und jetzt auftauchen. Und ...?
Was hat sich verändert? Nehmen Sie Unterschiede, wie auch immer, wahr und genießen Sie Farbigen, Plastisches, Klares mit Ihren wunderbaren Augen!

Organbewusstsein

Auch hier sollte wieder mit dem oben beschriebenen Einstieg zur Körperauflockerung begonnen werden.

Es wird nun vielleicht ganz leicht sein, in das Fühlen des Körpers, (z.B. Prickeln oder Pulsieren) die **Augen mit einzubeziehen, sie zu spüren**. Nun stellen Sie sich Ihre Augen im Detail vor: Wie sehen die Muskeln aus: Ciliarmuskeln bei Altersweitsichtigkeit, große Augenmuskeln bei Kurz-, Weitsichtigkeit und Astigmatismus. Welche Farbe haben sie, wie ist die Beschaffenheit des "Materials"? Wie würden diese sich anfühlen, wenn Sie sie berühren könnten? Geben die Muskeln vielleicht sogar Töne von sich? "Sagen" sie, wie es ihnen geht? Visualisieren Sie nun entsprechend Ihre Linse bei Altersweitsichtigkeit,

Ihren Augapfel bei Kurz- bzw. Weitsichtigkeit. Auch hier sind dieselben Beobachtungen anzustellen wie eben bei den Muskeln.

Gehen Sie jetzt mental zurück zu einem Zeitpunkt, von dem Sie wissen, dass Sie damals wunderbar sehen konnten, und dort in eine Situation, in der es Ihnen sehr gut ging. "Schauen" Sie sich in dieser Situation um. Wie sind "dort" die Farben, die Formen, wie klar sind diese, was bewegt sich, wie hell ist es?

Und während Sie diese gute Erinnerung noch "rundherum" spüren, fühlen Sie jetzt wieder Ihre Augenmuskeln, die Linse, bzw. den Augapfel. Wie sehen diese jetzt aus? Wie ist die "Materialbeschaffenheit"? Wollen Sie jetzt etwas sagen? wie ist der Unterschied zur Einstiegsphase? Bleiben Sie auch hier achtsam und aufmerksam im Spüren des wahrscheinlich **angenehmen Zustandes Ihrer Augen**. Fühlen Sie die Beglückung, mit so wunderbaren Augen auf die Welt gekommen zu sein. Jetzt im Visualisieren eines zurückliegenden Zeitpunktes können Sie dies wieder so angenehm zu empfinden, **genießen Sie**.

Holen Sie nun, wie mit einer Zeitmaschine, Schwung zum großen "Switch". **Ihre wunderbaren Augen nehmen sie dabei mit** und kommen im "Hier und Jetzt" an. Bevor Sie nun Ihre Augen öffnen, nehmen Sie noch zwei bis drei erfrischende Atemzüge, bevor Sie mit sanftem Blinzeln die Augen öffnen und erleben, wie die Welt jetzt aussieht, Nähe, Ferne, Farben, Klarheit usw. Es könnte sich da etwas verändert haben.



Es werden Unterschiede zu merken sein, entstanden durch die Kraft Ihrer Gedanken. Und was wäre da noch anderes zu sagen, als dass Ihre Augen nun wohl wissen, dass sie diesen Augenschmaus von nun an so oft wie möglich haben wollen? Geben Sie den Augen die Zusicherung, dass nun so oft wie möglich diese oder die beiden vorigen Nach-tisch-Übungen aufgetischt werden. Und warum sollten sie nicht auch zum Hauptgericht werden?

Zur Abrundung des beschriebenen Vorgangs soll an dieser Stelle eine Arbeit im oben beschriebenen Sinn wiedergegeben werden:

Zur **Vorbereitung** der Arbeit mit Frau B. schauten wir erneut gemeinsam eine schematische Darstellung des Auges an. Frau B. war zu diesem Zeitpunkt schon zum dritten Mal zum ganzheitlichen Augentraining in meiner Praxis. Wir repetierten den Ablauf des Sehens und den dazu nötigen Einsatz der einzelnen Teile der Augen. Besonders einleuchtend ist es jeweils, zum Verständnis der Entstehung von Fehlsichtigkeit, einen Luftballon zwischen beide Hände zu nehmen und mit diesen, sozusagen als "große Augenmuskeln" Druck auf den "Augapfel" (Luftballon) auszuüben. "Handgreiflich" kann so die durch Druck entstandene Verformung des Augapfels verstanden werden.

Nach diesem Vorspann begann die einfache, aber wirksame **Körperauflockerung**, eine Körperseite nach der anderen in der Reihenfolge: Hände, Unterarme, ganzer Arm, verbunden mit Affirmationen wie "abschütteln, loslassen, Ballast abwerfen." Nachdem eine Seite "dran" war, wurde der Unterschied im Körpergefühl angesprochen. Der entsprechende Ablauf erfolgte dann auch mit den Beinen. Nachdem nun ein verändertes Körpergefühl entstanden war, wurde mit der folgenden Übung auf die Wahrnehmbarkeit der Augen gelenkt: Mit der Übung "Blicke abschießen", großen Armkreisen, bei der die Augen die besonders die heftige "Abschieß-Bewegung" verfolgen, entstand dann ein deutlich wahrnehmbares Körpergefühl in den Augen, beschrieben als Vibrieren oder Pulsieren.

An dieser Stelle konnte der **Dialog**, zwischen Sehllehrerin (S) und Frau B. (B) beginnen, die wiederum im inneren Dialog mit den angesprochenen Teilen ihres Auges stand. Bei der folgenden, auf das Wesentliche verkürzten Wiedergabe erscheinen außerdem Anmerkungen zur sichtbaren Körper-Reaktion (s. K.-R) von Frau B.

S: Wie fühlen sich Ihre Augen jetzt an?

B: Da pulsiert und vibriert es.

S: Konzentrieren Sie Ihre Wahrnehmung auf die Augäpfel, welche Farbe haben sie, welche Form, aus welchem Material bestehen sie?

B: Sie sind wie Gummibälle.

S: Wenn diese Gummibälle sprechen könnten, was würden sie sagen?
B: Wir sind so schwer.
S: Wie sagen sie das?
B: Traurig.
S: Hm, so ist es jetzt. Stellen Sie sich nun die großen Augenmuskeln vor und zwar jeweils die zwei schrägen. wie sehen die aus?
B: Flach und gespannt.
S: Was sagen die Muskeln?
B: Wir brauchen Entspannung.
S: Und wie sehen die anderen aus?
B: Wie runde Kordeln.
S: Hm.
S: Sie können jetzt in Gedanken in eine Situation in Ihrem Leben zurückgehen, bevor die Fehlsichtigkeit entstand. Suchen Sie in dieser Zeit nach einem besonders schönen Erlebnis, einem Ereignis, bei dem Sie sich besonders wohl fühlten. Wählen Sie eine konkrete Situation aus und spüren Sie, wie gut das tut, sich wieder so wie damals zu fühlen.
s. K.-R: Frau H richtet sich auf und atmet tief.
S: Wo im Körper ist dieses gute Gefühl zu spüren?
B: Hier (deutet auf Brust) ist es freier.
S: Gehen Sie nochmals in Gedanken in diese Situation. Wer ist außer Ihnen noch dabei, was tun die anderen, wie sieht der Raum aus in Bezug auf Helligkeit, Farbe, Klarheit ?
B: beschreibt, erwähnt u. a. ein Fenster.
S: Was sehen Sie, wenn Sie aus dem Fenster schauen?
B: Beschreibt was sie sieht.
S: Und während dieses Schauens, spüren Sie bitte jetzt ihrem Atem nach.
B: Er geht ruhig und tief.
S: Verbunden mit diesem tiefen Atmen beim Sehen durch das Fenster in die Weite, wie fühlen sich Ihre Augäpfel jetzt gerade an?
Welche Beschaffenheit haben Sie?
B: Sie fühlen sich an wie weiche weiße Watte.
S: Und wie ist das mit den Augenmuskeln?
B: Sie sind heller, weiß und fein.
S: Gibt es von den Augäpfeln oder den Muskeln etwas zu hören?
B: Nein, da ist keine Stimme, aber ein Rhythmus.
S: Wie könnte dieser Rhythmus, gespielt mit dem "Instrument Körper" aussehen?

s. K.R.: Frau B. bewegt sich in dem für sie hörbaren Rhythmus mit fließenden Bewegungen und einem Lächeln auf ihrem Gesicht.

S: Zeit zum Genießen ist angesagt, bleiben Sie dabei, solange wie Sie mögen.

S. K.R. Die Bewegungen werden kleiner. Frau B. bleibt stehen, die Hände auf den Bauch gelegt.

S: Was geschieht?

B: Meine Augen sind jetzt größer und gehen in den ganzen Körper über.

S: Und dieses wunderbare Gefühl können Sie sich immer wieder holen.

s. K.R.: Es kommen Tränen.

S: Ich sehe Tränen und frage diese, was sie sagen wollen.

B: Es ist oft so schwer, die Gradwanderung zwischen Loslassen und Anspannen zu finden.

S: Finden sie immer wieder den guten Zustand, den Sie vorhin erreichten (S. baut ihn wieder auf).

B: Meine Augäpfel sind jetzt durchsichtig, weniger dominant.

S: Es kann nun der Transfer ins hier und jetzt folgen. (S. bietet die Technik vor, mit einem Zischlaut und einer individuellen Armbewegung dieses zu vollziehen).

s. K.R. Frau B. vollzieht Transfer, indem sie sich mit lautem Zischlaut einmal um sich selbst dreht.

S: Lassen Sie Ihre Augen noch einen Moment geschlossen, spüren Sie in Ihren Körper, in Ihre Augen hinein.

B: Ich spüre die Augäpfel nicht mehr, sie gehen in den Körper über.

s. K.R.: Frau B. öffnet mit zartem Blinzeln die Augen und schaut sich um.

B: Oh, alles ist viel klarer, plastischer und farbiger. Ich kann deutlich besser Entfernteres sehen!

Im nachfolgenden Gespräch erkundigt sich Frau B. über die begangenen Schritte der Übung, um sie zu Hause nachvollziehen zu können.

Als sie ganz zum Schluss ihre Brille aufsetzt blickt sie sich staunend um und kommentiert: Oh, die ist mir jetzt viel zu stark.

13. Motivation, das alte Thema. Wie kann ich's schaffen?

Gute Vorsätze, ein altes Thema, das viele von uns zur Genüge kennen. Jahresanfänge, Erkenntnisphasen nach einem Seminar oder , wie ich hoffe nach dem Durchstöbern dieses Buches, scheinen so schlüssig gefüllt zu sein mit neuen Wegen für einen achtsameren Umgang mit sich selbst. Vor allem wenn es um die Gesundheit geht. Und sie wollen begangen sein, auch wenn es unterwegs Durstrecken gibt und der Gedanke ans stärkende Schmausen irgendwie abhandengekommen ist. Nun, dazu sollen dieses vorletzte und auch das letzte Kapitel Starthilfen, Orientierungen und „Reisebrote“ anbieten.

In diesem Sinn brauchen wir für neue Wege ein Rüstzeug für das meist sich ereignende Erschlaffen und den Umgang damit.

1. Zu einem guten Start gehören primär die Neugier und eine **positive Unruhe**. Sie ist manchmal dabei zu spüren, wenn sich, ausgelöst durch eine besondere Lebenssituation, die Blickrichtung des Handelns vermehrt nach vorn einstellt.

2. Eine weitere, günstige Startbedingung ist der Beginn von einem „Stärkepunkt“ aus. Und dieser ist erreichbar, z.B. über den Weg, sich selbst einen guten inneren Zustand zu versetzen. Andernfalls würden, aus einem Tief heraus gefasste Vorsätze, bei ersten Verbesserungen leicht entschwinden. Affirmationen zur Ausgangssituation, dem Stärkepunkt, können außerdem stützen. Sie könnten zum Beispiel lauten: „**Es darf leicht sein.**“ oder „**Ich bleibe auf dem Weg in Richtung Ziel, auch wenn es Täler oder Abweichungen gibt.**“ oder „**Ich bleibe mir selbst eine liebevolle Begleiterin bzw. ein liebevoller Begleiter.**“

3. Grundkapital zum Erreichen von Neuem ist das **Formulieren und Gestalten von Zielen**. Diese gilt es so individuell wie möglich auszustatten mit Bildern, Geräuschen Licht und Farben, aber auch mit Gefühlen, sogar mit Geruch oder Geschmack von dem zu erreichenden Zustand. Wie ein positiver Anker kann dann das Ziel immer wieder zur Selbstmotivation abgerufen werden. Ein am Bildschirm Arbeitender könnte sich z.B. **sein Zielbild** so „**ausmalen**“, dass er/sie am Ende des Arbeitstages heiter und lebendig das Büro verlässt, bereit, einen interessanten Feierabend zu erleben. Dazu gehört dann sozusagen rückwirkend die Fragestellung: „Und was brauche ich, um diesen Zustand zu erreichen?“ Natürlich nicht nur den täglichen, sondern den möglichst stündlichen Augenschmaus für die kleinen Entspannungspausen am Bildschirm ! Wenn diese dann auch noch **realistisch geplant** sind, haben sie eine große Chance verwirklicht zu werden. Eine

weitere Realisierungs-Chance besteht darin, dass Sie mit einer Kollegin oder einem Kollegen eine Absprache treffen, sich gegenseitig ans Schmausen zu erinnern.

4. Nun sollen aber die oben erwähnten „Reisebrote“ auch zum Einsatz kommen. Sie stehen für das Genießen von kleinen **Zufriedenheiten auf dem Weg**, wenn zumindest schon ein kleiner Teil des Vorhabens in die Tat umgesetzt ist. Reisebrote schmecken ja auch bekanntlich besonders gut, wenn schon mal die erste Etappe, z.B. der Weg von zu Hause, die Fahrt mit der Straßenbahn zum Bahnhof und das Einsteigen in den richtigen Zug geschafft sind.

Kleine Erfolge, wie z. B: heute habe ich schon zweimal meine Augen oder meine Schultern oder meinen Nacken gespürt, bevor sie weh taten und ich habe etwas zu ihrer Erholung getan. Oder: ich habe meinen Atem gespürt, wie er mir Gelassenheit und Vertrauen bringt. Oder: es hat ein erster Augenschmaus um die Ecke geschaut.

5. Es bleibt allerdings die Erfahrung, dass man sich auf dem Weg zum Neuen kurzzeitig in eine Krise hinein begibt, in der Durchhalten angesagt ist. Positiv gestimmte Menschen haben es da natürlich etwas leichter, durch dieses Tal zu gehen und **im Prozess schon die Innovation** zu sehen und den Erfolg zu ahnen. Optimisten können einfach besser warten und sind bereiter für persönliche Veränderungen. Andere haben da noch eine **interessante Lernerfahrung** vor sich.

6. Als stärkendes Hilfsmittel für diesen und andere Wege sei zum Schluss die ressourcenreiche Erinnerung geraten: Wieder ist also "Probehandeln" angesagt. Im Zustand des Losgelassenseins verfügen wir ja bekanntlich über unglaubliche kreative Fähigkeiten und Potenziale. Sie helfen uns, nach einem Abprüfen auf Realisierbarkeit, unsere Ressourcen anzuzapfen.

*Gehen Sie in Gedanken in eine Situation zurück , in der es Ihnen gelungen ist, „dran“ zu bleiben. Spüren Sie, wie es Sie damals mit **Stolz und Freude** erfüllte, so gut auf dem Weg zu einem Ziel vorangekommen zu sein und wie Sie es geschafft haben, auch Durststrecken zu überwinden.. Gehen Sie in Gedanken und **mit Ihrem Fühlen ganz hinein** in diese Situation, lassen Sie Bilder, Farben, Geräusche, Töne, Geruch oder Geschmack hinzukommen und spüren Sie vor allem in Ihrem Körper wie sich das jetzt noch anfühlt, wenn Sie an diesen Erfolg denken. Vielleicht lassen Sie sich auch noch ein **Symbol dazu schenken** (von Ihrem Unterbewusstsein) das von jetzt an sichtbar, hörbar, auch fühlbar an das Erlebte erinnert. Für mich war es lange Zeit ein bestimmtes*

*Musikstück das ich so verankert hatte, für meinen Mann der Duft von Mohnbrötchen.
jedem also seinen individuellen Anker.*

Diese Methode des „Ankers“ ist ein leicht verfügbares Mittel, das in einigen Therapieformen eingesetzt wird, dem Leben direkt „abgeschaut“, denn dort findet es allenthalben statt. Warum es also nicht positiv gezielt einsetzen?

14. Tage wie Perlen

Für manche ein "Königsweg" mag die folgende Anregung zum Einschalten der rechten Gehirnhälfte sein: Im Titel dieses Abschnitts ist vom täglichen Augenschmaus die Rede. Das mag erschrecken, wie die Vorstellung, eine zusätzliche, beschwerliche Aufgabe für jeden Tag anzunehmen. Täglich aber eine Bereicherung zu erfahren, durch ein übergeordnetes Motto für den ganz normalen Tagesablauf, kann wie ein unerwartetes Geschenk vom Himmel fallen. Die Idee dabei ist, den Tagen bestimmte Ausprägungen zu geben, unter deren Aspekten die Wahrnehmungen jeweils angenommen werden können:

Jeder Tag bekommt damit sein eigenes Gesicht und das oft Quälende: "immer" verblasst und büßt von seiner lähmenden Wirkung ein, zugunsten eines erlebnisreichen Umgangs mit persönlicher Vielfalt.

Und was halten sie denn eigentlich von einer "Belohnung" dafür dass sie sich auf "sowas" überhaupt mal einlassen können? Was könnte da alles passieren, wenn ich meine gewohnten Wege verlasse?

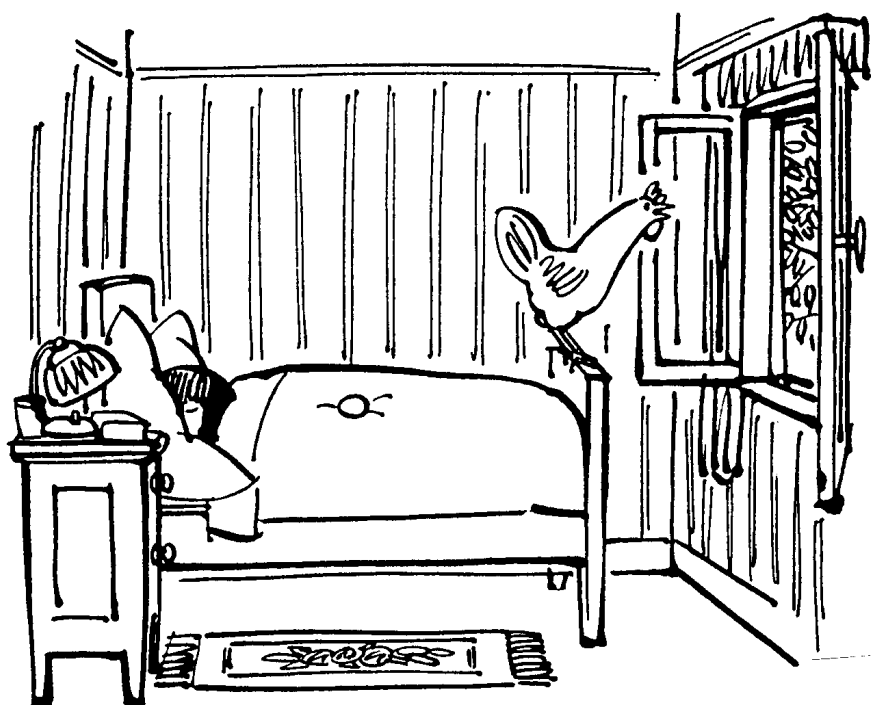
Vom Belohnen war jedenfalls bisher noch nicht die Rede, außer, dass natürlich jeder Schmaus schon die Belohnung selbst ist. Aber darüber hinaus, auch materielle Belohnung, die ich mir selbst in Aussicht stelle, ohne dass jemand davon weiß, ist eine geniale Hilfe, sich ins erst einmal unbekannte Neuland zu begeben.

Manchmal kommen auch unerwartete Geschenke, von denen man es sich nicht träumen ließ.

Wechselnde "Überschriften" für die Wochentage könnten sein: **Lebensfreude**, **Spielvergnügen**, **Sinnenlust** oder am Sonntag die **festliche Ruhepause**. Erfahrungen mit dieser täglich oder wöchentlich wechselnden Wahrnehmungs- und Lebens-Art machen den Weg frei für erstaunliche Genüsse. Sich aber vor allem innerlich zu lösen, eine von innen kommende Umschaltung zu erreichen, ist hier das Ziel. Sie erlaubt, Gesundes zu stärken, Ungesundes zu mindern und abzustellen. Diese fast euphorischen Momente des Loslassens von herkömmlichen Wahrnehmungsgewohnheiten können bis zu einem Trance-ähnlichen Gefühl führen, in dem dann die "Augenschmause" ihre Wirkungen im organischen Bereich zeigen werden.

Lassen Sie sich dazu einladen diese Tages-Mottos in Ihr Erleben einzubeziehen, geben Sie in Gedanken jedem Motto die Gestalt und das reizvolle Aussehen einer bestimmten

Perle und gehen Sie mit diesem Bewusstsein durch die Tage der Woche wie geleitet von einer Perlenschnur. Erleben Sie Tage wie Perlen.



15. Und nun noch NLP?!

Neuro-Linguistisches Programmieren wird manch einem schon über den Weg gelaufen sein, Skepsis hervorgerufen haben aber auch Neugier und Achtung vor einer sehr wirksamen Methode und deren Autoren Bandler und Grinder. In den siebziger Jahren entwickelten beide, ein Psychologe und ein Linguist, ein Therapiekonzept. Nach Auswertung von Therapieprotokollen und Beispielen von gelungenen Veränderungen waren sie auf der Spur und „filterten“ aus den Bedingungen, die zu diesen Prozessen geführt hatten, die Wirkfaktoren heraus. Den oben genannten Namen gaben sie der Methode, um schon in der Bezeichnung die „Wirkstoffe“ zu benennen:

Neuro: das Zusammenwirken neuronaler Prozesse, die Organisation der mentalen Vorgänge im Menschen

Linguistisch: Erfahrungen in der Welt, mit uns selbst und unseren Mitmenschen werden in der Kommunikation, auch mit sich selbst, „versprachlicht“. Diese Ausdrucksmöglichkeit mit ihren Wirkungen und Rückwirkungen übt großen Einfluss auf Menschen aus.

Programmieren: bezieht sich auf die Tatsache, dass in Menschen wiederkehrendes Verhalten „abläuft“. Neuorientierung durch die sinnliche Wahrnehmung ergänzt durch verbale Faktoren geben dann die Möglichkeit einer Neueinstellung.

Drei **wichtige Vorannahmen**, die sich aus dem Vorverständnis und dem „Filtern“ der Entwickler des NLP ergaben, sollen hier vor Abschluss dieses Buches besonders beleuchtet werden. Weitere Elemente des Vorgehens nach den Methoden des NLP, sind, wie im Untertitel vermerkt, schon weitgehend in vielen Kapiteln enthalten.

1) Mit ihrem gesamten sinnlichen, also auch mit dem visuellen Wahrnehmen, reagieren Menschen nur auf ihr eigenes Bild von der Realität. Grundeinstellungen zum Leben, geprägt durch Erfahrungen, bilden sog. **Glaubenssätze** heraus. Diese sitzen wie getönte Brillen vor den Augen, und beglücken, wenn sich diese eigenen Wahrheiten bestätigen. Im positiven Sinn kann dies nützlich und bereichernd, im negativen Sinn lästig bis beeinträchtigend, sogar schädigend sein. Das System Mensch wird auf diese Weise in seinen Gedanken, seiner Sprache, seinem Verhalten bis hin zu seinem Charakter von dem geprägt und gesteuert, was geglaubt wird; also eine machtvolle Instanz. Mit dem Beispiel, dass jemand, der meint, er würde nie einen Parkplatz bekommen und dabei übersieht, dass in der Parkreihe gerade jemand in seinem Auto das Licht anstellt

um loszufahren, wird dies harmlos deutlich. Anderes „Übersehen“, z. B. der möglichen Erquickungen und Chancen hat da schon weitreichendere Folgen, leider oft gesundheitlicher Art.

2) Ein neu entwickelter Glaubenssatz kann nur wirksam werden und bleiben, wenn für seine Anwendung auch die **Vorteile des alten Verhaltens** mit enthalten sein dürfen. Deutlich wird dieser Zusammenhang an dem Effekt des sekundären Krankheitsgewinns. Menschliches Verhalten verfolgt immer eine positive Absicht, auch wenn diese manchmal sehr skurril erscheint. Ein Raucher wird die Zigarette, die ihm Entspannung bringt, nicht aufgeben, wenn er nicht andere Möglichkeiten gefunden hat, diese Wohltat für sich zu erreichen.

3) Hilfsmittel zur Veränderung, oft ganze Schatztruhen voller **Ressourcen**, sind im Menschen vorhanden, leider oft verschüttet, also nicht zugänglich. „Ausgrabungshilfe“ in Form einer Kurzzeittherapie bieten u.a. verschiedene NLP-Interventionen an.

In den zahlreichen Einzelsitzungen für und mit Menschen erlebte ich typische, für das klare Sehen absolut hindernde und schädliche, Glaubenssätze (*Beliefs*). Hier folgen einige Beispiele:

,

Typische, hinderliche *Beliefs* im Zusammenhang mit dem Sehen:

„Ich könnte das nicht aushalten, wenn ich alles klar sehen könnte.“

„Ich darf mich nicht sehen lassen, wie ich bin.“

„Wenn ich das alles mitansehe...“

„Es steht mir nicht zu, klar zu sehen.“

„Ich kann meine Abschlussarbeit nicht mehr sehen.“

„Ich will nicht immer alles klar haben.“

„Ich habe Angst, dass ich das was ich sehe, mir nicht merke, dass ich meiner Erinnerung nicht trauen kann.“

„Meine Augen sind abgespalten von meinem Körper.“

„Meine Augen leisten Schwerstarbeit.“

„Meine Augen sind starr, da ist eine Barriere vor den Augen.“

„Meine Augen ziehen sich gern zurück.“

„Ich sehe nur noch die Kinderprobleme.“

„Ich versuche alles zu erfassen, das ist manchmal sehr nervig.“

„Ich besorge mir viel Stress über die Augen.“

Mit diesen Aussagen wird wohl mehr als deutlich, wie solche Sätze über die eigenen Augen und das Sehen, als Glaubenssätze zementiert, das klare, leichte, genussvolle Sehen behindern. Es gilt also erst einmal aufzuräumen, unwirksam zu machen, die Bahnen für Augenschmause zu öffnen. Zwei Beispiele von NLP-Interventionen, mit denen solche und ähnliche hinderlichen Einstellungen entmachteter werden können, mögen das heilsame Vorgehen exemplarisch erläutern.

Bei dieser folgenden, und noch mehr bei der Intervention „*re-imprint*“ ist es angezeigt, sich von einer kompetenten Person anleiten zu lassen. Schon der Hinweis auf das zuvor Gesagte zum Thema rechte und linke Gehirnhälfte wird überzeugen, dass bei diesen und entsprechenden Übungen beide Fähigkeiten gebraucht werden, diese aber nacheinander und voneinander getrennt. Und ein vertieftes Eintauchen mit dem Ziel einer Veränderung wird möglich beim „Dranbleiben“, beim Verbleiben im Zustand der Umschaltung auf die rechte Gehirnhälfte.

Einige Menschen werden sicher auch Ergebnisse erzielen, wenn sie sich allein in die Übung hineinbegeben. Empfehlenswert bleibt aber die Anleitung durch einen Therapeuten, ausgebildet in der Gestalt-, in der systemischen- oder der NLP-Therapie.

I. Spiegelübung

Mit der positiven Absicht des alten *Beliefs* soll es beginnen:

1. *Welchen Vorteil bringt Ihnen Ihr bisheriges Verhalten?
(sekundärer Krankheitsgewinn)*
2. *Was hat Sie der einschränkende Glaubenssatz gekostet, bzw. was haben Sie durch ihn verloren ?*
3. *Wie hat der Glaubenssatz Ihre Beziehungen beeinflusst?*
4. *Welche unangenehmen Emotionen erleben Sie durch diesen Glaubenssatz täglich?*
5. *Wie viel Energie verlangt Ihnen Ihr Glaubenssatz ab?*
6. *Wie viele Dinge haben Sie wegen dieses Glaubenssatzes nicht begonnen?*
7. *Schauen Sie in Gedanken in einen großen Spiegel. Stellen Sie sich vor, wie Ihr Leben in fünf Jahren sein wird, wenn Sie sich weiterhin so verhalten, als sei der Glaubenssatz wahr. Wie wird Ihr Leben in 10 Jahren sein, in 20?*
8. *Finden Sie jetzt einen neuen Glaubenssatz, so wie er Ihrem inneren Ziel entspricht, also für Sie stimmt.*

9. Schauen Sie jetzt in einen neuen Spiegel. Stellen Sie sich vor, dass Sie sich so verhalten, als ob der Glaubenssatz wahr wäre. Wie wird Ihr Leben in fünf, wie in zehn, wie in 20 Jahren sein.

10. Lassen Sie sich einen neuen, positiv-stärkenden Glaubenssatz schenken. Er kommt wirklich von selbst. Woher?, aus dem Unbewussten, das zu jeder Zeit immer nur Gutes mit uns im Sinn hat. Wir (er)hören diese leise Stimme nur zu wenig. Körpereigene, authentische Botschaften entstehen hier, ganz anders als oft aufgesetzte Affirmationen. **Nehmen Sie nun wahr, dass der positive Anteil Ihres alten Glaubenssatzes wahrscheinlich auch noch im neuen enthalten ist. Also, auf zu neuen Ufern. alle bisherigen Vorteile gehen im neuen Gewand mit.**

Bei diesem Vorgehen können die drei oben erläuterten Vorannahmen als Bestandteil für die Arbeit deutlich werden.

Eine weitere Veränderungsmöglichkeit hindernder Glaubenssätze soll abschließend mit der folgenden Intervention dargestellt werden. Sie geht noch mehr auf die Vergangenheit ein, schließt aber wieder konsequent mit der Entstehung eines befreienden förderlichen Satzes als Ausdruck der gewonnenen Veränderung ab.

II. Re-imprint

1. Feststellen des hinderlichen Beliefs.

2. Gehen Sie in Gedanken in eine Situation zurück, in der sie sich rundherum wohl gefühlt haben. Fühlen Sie sich ganz in sie hinein. Was gibt es zu sehen, was zu hören. Gehören vielleicht auch ein Geruch oder Geschmack dazu? Und spüren Sie besonders in Ihren Körper hinein, wie es sich anfühlt, in so einer guten Situation zu sein. Wo im Körper ist das wahrnehmbar? Machen Sie es für sich mit einer **Hand- oder Armbewegung** deutlich, wie Sie dieses Gefühl bewegt. Eventuell gehört auch eine tatsächliche Körperbewegung (Laufen, Schwimmen, Tanzen) zu dieser Situation dazu.

3. Gehen Sie nun zu einer Situation in Ihrer Lebensgeschichte zurück, in der erstmalig dieser hinderliche Belief (z.B. "Ich könnte das nicht verkraften, alles klar zu sehen") auftauchte. Manchmal bedarf es mehrerer Schritte, um an die ursprüngliche Situation heranzukommen. Es sollte die früheste sein.

4. Dort angekommen, schauen Sie sich die Personen an, die zu dieser Situation gehören (meist Eltern, Verwandte, Partner). Was tun sie in der Szene? Was tun Sie selbst gerade?

Was hätten die beteiligten Personen damals gebraucht, und zwar in ihrer Position als Mutter oder Vater, auch gleichermaßen als Frau bzw. Mann?

5. Gehen Sie nun wieder zum Auftanken in Ihre Wohlfühl-Situation, und erleben Sie diese wieder total über alle Sinne und dazugehörigen Körperbewegungen.

6. Wenn Sie nun wieder in die Entstehungssituation des Beliefs gehen, werden Sie Veränderungen der Szene wahrnehmen. Schauen Sie genau hin, besonders auf die Bewegungen der Akteure, Licht, Farbe, Geräusche, usw.

7. Vielleicht wird Ihnen jetzt schon ein neuer Glaubenssatz geschenkt. Wunderbare Veränderungen dauern manchmal etwas länger. Um dieses zu erleben, könnten jeweils die Schritte 2, 4, 5 und 6 usw. vom beschriebenen Ablauf wiederholt werden.

7. Sie spüren deutlich, wann der Glaubenssatz da ist, der Sie für die nächste Zeit begleiten kann (Jederzeit kann er sich ausbauen lassen, vom ersten Veränderungsschritt bis zum selbstverständlichen Begleiter Ihres wunderbar leichten und genussvollen Sehens).

8. Gehen Sie nun zum Abschluss dieser Neuprägung in drei zukünftige Situationen, in denen Sie mit Ihrem neuen Glaubenssatz zu einer „Bewährungsprobe“ auftreten wollen. Ganz klar werden Sie die Tragfähigkeit des Satzes spüren. Er ist aus Ihnen heraus entstanden, ein Resultat Ihrer Möglichkeiten.

Schluss: Affirmationen als weitere Beilagen:

Aus allem bisher Dargestellten ist wohl eindeutig herauszulesen, dass ganzheitliches Augentraining, so wie hier als Augenschmaus aufbereitet, von der Grundvoraussetzung ausgeht, dass Sehen keine Konstante, sondern eine Variable ist. Im negativen Zusammenhang ist dies vielen Menschen schon lange klar. Dass wir aber beeinträchtigtes Sehen positiv zu unseren Gunsten verändern können, ist Anliegen der vorliegenden Schrift.

Und wie "jedem Anfang ein Zauber innewohnt" möchte ich zu Beginn der neuen Einstellung zu Ihrem Sehen und dem Genießen verschiedenster Augenschmäuse noch eine Beilage als Verstärker anfügen. Es ist an einen Zielsatz, eine Affirmation gedacht. Aus vielfältigen Lebensbereichen wissen wir, wie effektiv wir mit unseren Vorhaben verfahren, wenn "gute Gedanken sie begleiten" Genauso können passende, vor allem selbstentwickelte Affirmationen den guten Schmaus doppelt wirksam werden lassen.

Die folgende Liste von möglichen Formulierungen könnte Ihnen behilflich sein, sich daraus eine eigene (Schmaus-) Formel zu bilden:

ich blicke

ich schaue

ich genieße es, zu blicken / zu schauen

mehr und mehr erlebe ich es, zu blicken/ zu schauen

ich erlaube mir, zu blicken/ zu schauen

es macht mir Spaß, zu blicken/ zu schauen

Nun das "**wie**"

leicht

locker

offen

neugierig

kontaktbereit

interessiert

sicher

freundlich

anteilnehmend

umsichtig

aktiv
kraftvoll
energiegeladen
begeistert
genussvoll
lustvoll
mit einem inneren Lächeln

Also, auf geht's, das Basteln kann beginnen. als Schreiberin dieser Zeilen spüre ich gerade in meinen Augen, dass ich meinen Lieblingssatz im Moment nicht sagen kann, weil ich seit fast vier Stunden schreibe. Aber ab morgen will ich wieder sagen können, und es erinnert mich daran, es auch zu tun: "Es macht mir Spaß, leicht und locker zu schauen."

Gleichzeitig mit dem Satz als Affirmation, ist er auch ein Zielsatz, eine Vision, so als wäre sie schon Wirklichkeit. Und sobald so eine Zielvorstellung ins Unterbewusste gelangt, aktivieren wir dies, können einen Anteil von Anstrengungen verringern, indem wir die aus dem Unterbewussten wachsenden Kräfte nutzen.

Allen, die sich auf den Weg machen den Augenschmaus für sich einzufangen, sei hier noch die große Belohnung zugesichert, frei nach einem indischen Sprichwort: "Ändere dich und die Welt ändert sich". Tun sie einfach mal so, als könnten Sie sich ändern. Sie begeben sich ja "nur" in neue Erfahrungen hinein, die Wohlfühlen verheißen wie bei einer guten Mahlzeit, einem Schmaus, einem Augenschmaus.

Beginnen Sie mit einem Schmaus, der Sie lockt. Bleiben sie dabei solange, bis es Sie nach einem anderen "gelüstet". Es ist gerade so, als würde ich an der kleinen Ecke eines quadratischen Tuchs anfangen, das Ganze über die Diagonale aufzurollen, Im weiteren Tun und Fortschreiten mit den Übungserfahrungen komme ich irgendwann auf die volle Ausdehnung der Erfahrungen.

Aus einer anfänglichen Übungspraxis wird dann eine Lebenspraxis und damit fest, aber leicht und erfreulich in uns verankert. Und mit dem vollen, umfassenden Einsatz unseres **Seh-Sinns** wäre wohl auch wieder ein Schritt zu einem **sinnvolleren** Leben getan.

Nachwort

Was bleibt nach einem genussvollen Schmausen? Richtig: das ebenso genussvolle Wohlgefühl des Verdauens, am liebsten mit den gefalteten Händen vor dem Bauch und mit geschlossenen Augen.

Ich habe D. F.s Buch mit Freude gelesen und einige der beschriebenen Übungen dabei spontan praktiziert – mit Genuss und Gewinn. Ich hoffe, Ihnen, liebe Leserin und lieber Leser, geht es ebenso.

Kein noch so gutes Buch ersetzt die kontinuierliche Praxis, und erst, wenn die Lust aufs Üben geweckt ist, und die Freude am Sehen wiederentdeckt, findet die ein oder andere Übung im Alltag auch Platz. „Nur“ Üben ohne Verstehen ist aber wie die Suppe ohne Salz.

Das Sehen liebevoll verstehen – das ist, was das vorliegende Buch von D.F. uns geduldig und eindrucksvoll nahe bringt.

Dafür Dir, liebe Dorothee, herzlichen Dank.

Wolfgang Hätscher-Rosenbauer

Institut für Sehtraining IST

Bad Vilbel

Literatur

- Richard Bandler, "Veränderung des subjektiven Erlebens", Junfermann-Verlag
- Daniela und Claus Blickhahn, "Denken, Fühlen, Erleben,
- Helmut Brenner, „Autogenes Training“ –Humboldt-Verlag
- Joseph O'Connor + Ian Mc Dermott, "NLP", Goldmann
- Joseph O'Connor, John Seymour, "Neurolinguistisches Programmieren, VAK-Verlag
- Heiko Ernst, "Die Weisheit des Körpers", Piper-Verlag
- Marianne Gollup, "Augentraining", Falken-Verlag
- Janet Goodrich, "Spielend besser Sehen", Nymphenburger Verlagsanstalt
- Richard L. Gregory, "Auge und Gehirn, Psychologie des Sehens", Rowohlt-Taschenbuch-Verlag
- John Grinder, Richard Bandler, "Therapie in Trance", Klett-Cotta
- Klaus Grochwiak, "Vom Glück und anderen Sorgen", Scherz-Verlag
- Wolfgang Hätscher-Rosenbauer, "Augentraining mit Farbtherapie", Midena-Verlag
- Gerlinde Hammer, "Telearbeit - Gesundheitsschutz durch Ergonomie", Wirtschaftsverlag NW Verlag für neue Wissenschaft GmbH
- Aldous Huxley, "Die Kunst des Sehens", Serie Piper
- G. Kaluza und I.Strempel "Autogenes Training in der Augenheilkunde" Kaden-Verlag
- Bruno Klumpp, "Schutz der Augen bei der Bildschirmarbeit"
- Helmut Krusche: "Der Frosch auf der Butter", Econ-Taschenbuch-Verlag
- Gundl Kutschera, "Tanz zwischen Bewusst-sein und Unbewusst-sein", Junfermann-Verlag
- Jacob Libermann, "Natürliche Gesundheit für die Augen", Integral-Verlag
- Kathrin Lüdtkke, "Gutes Sehen", Germa Press
- Martin Massow: „Gute Arbeit braucht ihre Zeit“ Heyne-Business
- Joyce C. Mills, Richard J. Crowley "Therapeutische Metaphern für Kinder und das Kind in uns" Carl-Auer-Verlag
- Uschi Ostermeier-Sitkowski, "Augentraining" Midena-Verlag
- Ernest L. Rossi, "Die Psychobiologie der Seele-Körper-Heilung" Synthesis-Verlag
- Ernest L. Rossi, "20 Minuten Pause", Junfermann-Verlag
- Virginia Satir, Paula Englander-Golden "Sei direkt, der Weg zur freien Entscheidung", Junfermann-Verlag
- Doris Schneider, "Augentraining am Bildschirm", mvg-Verlag
- Liane Schoefer-Happ, "Besser sehen kinderleicht" Kösel-Verlag
- Lisette Scholl "Das neue Augenübungsbuch“ Goldmann-Ratgeber
- I.H. Schultz „Autogenes Training“, Thieme-Verlag

Dr. med. Wolfgang Schultz-Zehden, "Sehen-Ganzheitliches Augentraining" Verlag Gräfe
/Unzer

John Selby „Das Gesundheitsbuch für die Augen“, Scherz-Verlag

John Selby, "Hilfe für angestrenzte Augen" Knaur Ratgeber

John Selby, "Kurzsichtig", Knaur Ratgeber

Bernie Siegel, "Mit der Seele heilen", Econ-Verlag

Eva Spitzer-Nunner und Harry Spitzer „Gutes Sehen am Computer“ , Econ-Verlag

Meine E-Books



Kontakt-Möglichkeiten und zum weiter empfehlen

Ich lade Sie herzlich ein auf meine Website www.sehtraining.org .
Dort finden Sie weitere Informationen zum Sehtraining,
die oben gezeigten eBooks und meinen aktuellen Angebote.



Impressum

Version 2.0 vom 07.03.2021

Dorothee Fischer-Sudrow
Am Oberfeld 14
64287 Darmstadt
Tel: 06151-77147
fischer-sudrow@gmx.de
www.sehtraining.org

Copyright der Grafiken: Hans Fischer †, Burg Lisberg