

SOWEIT DAS AUGEN REICHT

Von Dorli Lechner

Es war kurz vor Weihnachten, als der Flyer vom evangelischem Bildungswerk Bremen in meinem Postkasten lag. Gerade vom was-weiß-ich-wievieltem Infekt genesen, im Vorbereitungsstress für Weihnachten in einer Großfamilie, blieben meine Augen am Text des oben genannten Seminars hängen. Angekündigt sind Qigong-Übungen und Sehtraining. In einem Bildungshaus an der Nordsee. Während ich seit einiger Zeit versuche, regelmäßig Qigong zu praktizieren, habe ich, trotz Brille, von einem ganzheitlichem Sehtraining noch nie etwas gehört oder gelesen. Und wo ist die Verbindung zwischen den beiden Entspannungselementen? Neugierig geworden und gespürt, dass ich dringend etwas für mich, meinen Körper, meine Seele und meinen Geist tun sollte, habe ich mich sofort für April 2017 angemeldet.

Es ist soweit: Bei typischem Aprilwetter beziehe ich mein Einzelzimmer. Kurz darauf stellen sich unsere beiden Seminarleiterinnen Renate und Dagmar vor. Beide erläutern den geplanten Ablauf dieser fünf Tage. Danach sind wir Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit der Vorstellung dran. Wir werden locker in zwei Gruppen aufgeteilt. Nach dem Mittagessen und einer Pause zum Erholen von der Anreise,

beginnt die erste Übungseinheit. Ich starte mit Seh-Training. Erste Überraschung in der Runde. „Schätzt mal das mitgebrachte Augenmodell in der Relation zu unserem Auge“, fragt uns Dagmar, die Sehtrainerin. Ja, wir lagen fast alle mit unserer Schätzung daneben. Nach einiger Theorie wurde uns bewusst, wie sehr wir unsere Augen und den Seh-Sinn im Alltag als selbstverständlich nehmen und unsere Sehschwächen – die meisten von uns tragen Brillen – als gegeben hinnehmen. Zumindest ich kann behaupten, dass mir noch nie eine Augenärzt*in oder eine Optiker*in Gymnastik für die Augen empfohlen hat. Dabei trage ich seit fast 40 Jahren eine Brille.

Wir starten mit der Praxis, nachdem Dagmar von jedem von uns den Grund für die Teilnahme erfragt hat. Wir beginnen unsere sechs äußeren Augenmuskeln zu trainieren. Weiter geht es mit leichten Partner*innenübungen, bevor uns Dagmar einfache Hilfsmittel zum Trainieren der inneren Augenmuskulatur gibt. Kleine bunte Quadrate, aufgefädelte Perlen für Nah- und Fernsicht, 3-D-Bilder, Akkommodationsringe in Blümchenform. Sie lehrt uns auch die Finger zum Fixieren zu nutzen. Wir folgen mit den Augen einer liegenden Acht.

BERICHT



Da wir in einer kleinen Gruppe üben, motivieren und unterstützen wir uns gegenseitig. Nicht immer klappt es, dann hört man enttäuschte Seufzer. Zwischendrin jedoch wird auch gelacht. Als wir ermüden, ist es Zeit zu tauschen. Wir wandern in den Qi Gong-Raum zu Renate. Auch hier beginnen wir mit Theorie. Was sind die Grundbegriffe des chinesischen Denkens und was ist Yin und Yang? Wie sind wir mit der Natur verbunden, im Wandel unseres Lebens? Wie können uns die Atem- und Körperübungen im Qi Gong helfen, die Balance zwischen Körper, Geist, Seele und Natur zu finden? Gerade in stressigen Zeiten: Ruhig stehen. Es atmet mich. Augen schließen. Die Mitte finden und spüren. Langsame Bewegungen. Im Fluss von Öffnen und schließen, steigen und sinken, Wärme und Kühle. Stille. Das Wechselspiel von Yin und Yang und trotzdem eine Einheit. Entspannt gehen wir in den Abend. Wir sitzen noch länger beisammen und erzählen aus unserem Leben.

Morgens treffen wir uns auf freiwilliger Basis zu Gymnastik und Qi Gong im Freien. Die klare Seeluft, das Grün der frischen Blätter und das Zwitschern der Vögel erfrischt uns zusätzlich. Mit Schwung

geht es ans Frühstücksbüfett, bevor wir weiter üben. Zum Beispiel Akupressur der Augen, während die andere Gruppe eine ganzheitliche Selbstmassage der Meridiane und Akupunkturpunkte erlernt. Auch Füße und Hände sind wichtige Energiepunkte und genießen die Massage. In langsamen Schritten erlernen wir die „Acht Brokate“ und schaffen es am Schluss der Woche, gemeinsam in Ruhe durch die Übungen zu „schwimmen“. Wir „baden“ unsere Augen in der Sonne zwischen den Aprilschauern, lesen Texte in unterschiedlicher Schriftgröße, palmieren nach Reiben und Erwärmen der Handflächen vorsichtig die Augäpfel. Entspannung pur! Außerdem abends unterhaltsame Vorträge und Meditationen. Am Ende dieser Woche sind unsere Gesichtszüge gelöster, der Blick klarer, die Augäpfel feuchter. Einige von uns kommen längere Zeit ohne ihre Brillen aus.

Ich bin gelassener geworden, habe mich sehr gut in dieser kurzen Zeit erholt. Die Verbindung von Qi Gong und Sehtraining begreife ich als organische Ganzheit. Es ist nun an mir, das Erlernte zuhause in meinen Alltag zu integrieren. Die Ansätze dazu haben Renate und Dagmar spielerisch in dieser Woche gelegt. Danke! ■