

# Wie man sich selbst schöne Augen macht

Wenn diese Überschrift Sie dazu animiert hat, weiterzulesen, dann haben Sie vielleicht bereits eine Sehhilfe. Eine Brille zum Lesen, für die Arbeit am Bildschirm oder eine, die Sie vom Aufstehen bis zum Schlafengehen tragen? Eventuell haben Sie auch Kontaktlinsen oder stellen manchmal, wenn ihre Augen besonders belastet sind, Schwierigkeiten mit dem Sehen fest. Viele kennen das vom Autofahren in der Dämmerung, dem Lesen kleinerer Texte bei schlechter Beleuchtung oder nach einem Arbeitstag am Computer.

Die Ursachen für Sehbeschwerden, Fehlsichtigkeiten und Augenerkrankungen sind vielseitig. Die moderne Zeit stellt hohe Anforderungen an unser Sehen – Beispiele dafür sind Kunstlicht, Bildschirme, Fernsehgeräte und Handydisplays. Auch die Effekte unserer Leistungsgesellschaft, die anerkanntermaßen Stress-Symptome nach sich ziehen, sind dabei nicht außer Acht zu lassen.

Genau wie Sport zur körperlichen Fitness beiträgt, unterstützt ganzheitliches Sehtraining den bewussten Umgang mit unseren Augen. Es begreift Sehen allerdings nicht nur, als Sache des Auges, sondern als Zusammenspiel von Augen, Körper und Seele. Die Augen sind nur zu etwa 10 Prozent am Sehen beteiligt. Die weitere Informationsverarbeitung, also das Wahrnehmen, Auswählen und Erkennen, erfolgt im Gehirn. Doch auch unser gesamtkörperliches und seelisches Befinden beeinflusst unser Sehen. So wirken sich etwa Verspannungen im Nackenbereich, Stress und Müdigkeit negativ auf die Sehkraft aus. Andersherum können Kopfschmerzen, Konzentrationsmangel und allgemeine Kraftlosigkeit ein Indikator für überbeanspruchte Augen sein.

Durch gezielte Sehübungen, Lockerung, Entspannung und Bewegung soll gesundes Sehen gefördert werden. Tips zu ausgewogener Ernährung und zu einer sehfreundlichen Umgebung ergänzen die Übungspalette.

Gesundes Sehen heißt also nicht nur ohne Brille klar sehen zu können, sondern auch mit der Brille Sehgewohnheiten, Sicht- und Verhaltensweisen zu verändern. Auch bestimmte Augenerkrankungen können so gelindert werden. Es ersetzt nicht den Augenarzt und auch nicht die dort verordneten Therapien, aber es unterstützt den Heilungsprozess. Das Sehvermögen kann dadurch deutlich gesteigert werden.

Die Voraussetzungen, die Menschen für das Sehtraining mitbringen sollten, sind eine positive Grundhaltung, der aufrichtige Wunsch die eigene Sehkraft zu entfalten, sowie Motivation und Disziplin. Wie der Name schon sagt, handelt es sich um ein Training und Trainingserfolg braucht Durchhaltevermögen. Allerdings ist der Aufwand überschaubar: Nach einer kurzen Anlern-Phase reichen pro Tag etwa sechs Minuten Übungszeit.

Das ganzheitliche Sehtraining basiert auf den Erkenntnissen von Dr. William H. Bates. Er lebte von 1860 bis 1931 und war angesehener Facharzt für Augenheilkunde in New York, bevor er zu einem der diskutiertesten Ärzte der modernen Medizin wurde. Einer seiner Zeitgenossen Dr. Arthur Marten Skeffington (1890-1976) war führender Hochschul-US-Optometrist. Für ihn war Sehen ein erlerntes Verhalten, das durch Umwelteinflüsse geschwächt wird. Aber durchaus durch Sehtraining wieder gestärkt, also kraftvoll wiedererlernt werden kann.

Jahrelang übte Dr. Bates seinen Beruf nach den damals üblichen schulmedizinischen Methoden aus, operierte und war in der Ärzteschaft anerkannt. Die Tatsache jedoch, dass seine Beobachtungen oft dem widersprachen, was die Augenheilkunde lehrte, irritierte ihn zunehmend.

**Er begann mit eigenen Forschungen und kam unter anderem zu folgenden Schlüssen:**

1. Sehprobleme und sogar Augenkrankheiten werden durch seelischen Druck und Stress begünstigt.
2. Verkrampfte Muskeln beeinträchtigen das Sehvermögen deutlich.

Er vertrat die Meinung, dass Fehlsichtigkeiten durch Sehhilfen zwar temporär korrigiert, aber keinesfalls beseitigt werden können. Vielmehr lehrte er dafür Methoden, mit denen Nervosität, Verkrampfung der Augenmuskeln, Überforderung und Stress vermieden werden können.

Mit dieser Haltung trat er in klaren Konflikt mit der damaligen Schulmedizin.

Die Tatsache aber, dass nicht nur Sehtrainer, sondern auch Heilpraktiker, Augenoptiker und Augenärzte im Verein für „Gesundes Sehen e.V.“ organisiert sind, welcher das ganzheitliche Sehtraining fördert, zeigt, dass dieser Ansatz auf dem Vormarsch ist.

**Kleine Anleitung zu einer Augenpause. Diese Übung ist eine der wichtigsten Grundübungen, um unsere Augen zu entspannen:**



## **Palmieren**

( lat. palma, Handinnenfläche )

- Wir sitzen oder liegen bequem
- Schließen sanft die Augen
- Reiben unsere Hände aneinander bis sie warm sind
- Bedecken mit leicht gewölbten Händinnenflächen die Augen ohne die Augäpfel zu berühren
- Die sich kreuzenden Finger liegen auf der Stirn
- Die Nase hat ausreichend Platz zum freien Atmen
- Augen und Mund lächeln
- Wir freuen uns an der sich langsam einstellenden Dunkelheit
- Die aus unseren Händen fließende Energie und Wärme lockert Augen und Gesichtsmuskeln
- Die Augenmuskeln können loslassen
- Zum Beenden wie ein Schmetterling mit den Augen blinzeln
- Anschließend herzlich räkeln, gähnen und in die Ferne schauen

Machen Sie diese Übung wann immer nötig für ein paar entspannte Atemzüge oder länger.