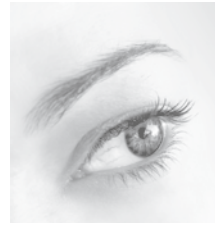


# Inhalt

Vorwort .....	5
Was ist ganzheitliches Augentraining und wie wirkt es?.....	9
Fehlsichtigkeiten und ihre Hintergründe – ganzheitlich betrachtet.....	17
Glaubenssätze und Verhaltensmuster .....	35
Sieben Schritte zur Verbesserung Ihres Sehvermögens ...	45
Schritt 1 Bewegung für die Augenmuskulatur .....	47
Schritt 2 Die Körperhaltung und die Nackenmuskulatur .....	54
Schritt 3 Die Atmung.....	60
Schritt 4 Die Ernährung.....	63
Schritt 5 Licht, Farben und Formen.....	70
Schritt 6 Die psychische Verfassung .....	77
Schritt 7 Die Vorstellungskraft .....	78
Was ist Augenkinesiologie? .....	83
Nachwort.....	93
Über die Autorin .....	95



# Vorwort



In unserer visuell dominierten Gesellschaft sind die Augen die wichtigsten Sinnesorgane. Sie ermöglichen es dem Menschen, seine Umgebung zu erkennen, sich in ihr zu orientieren und mit ihr in Verbindung zu treten. Deshalb ist es so wichtig und sinnvoll, sich um die Gesundheit und das Wohlbefinden seiner Augen zu bemühen. Widmet man der Gesunderhaltung seiner Augen jeden Tag nur ein paar Minuten Aufmerksamkeit, können Fehlsichtigkeiten aller Art verbessert werden.

Lernen Sie in diesem Büchlein praktische Tipps und einfache alltagstaugliche Übungen kennen, mithilfe derer Sie die Sehkraft Ihrer Augen stärken können. Ich verzichte hier absichtlich auf ausschweifende medizinische Erklärungen und fachliche Details, weil der Schwerpunkt auf der Praxis liegen soll.

Immer wieder wird öffentlich angezweifelt, dass Augentraining wirklich funktioniert. Wenn Sie aber ernsthaft daran interessiert sind, Ihre Augen zu verbessern, probieren Sie die hier vorgestellten Übungen einfach einmal aus. Jede Art von Fehlsichtigkeit kann zum Positiven hin verändert werden.

Sie müssen sich nur trauen, und Sie werden Erstaunliches feststellen können.

Aufgrund meiner persönlichen Erfahrung kann ich die Effektivität von Augentraining nur bestätigen. Ich war auf dem rechten Auge mit -2,75 dpt (=Dioptrie: Maßeinheit für den Brechwert von Linsen) kurzsichtig und hatte zusätzlich noch eine leichte Hornhautverkrümmung von -0,5 dpt. Auf dem linken Auge betrug die Kurzsichtigkeit -1,75 dpt, die Hornhautverkrümmung 0,5 dpt. Durch das regelmäßige Trainieren meiner Augen und drei kinesiologische Sitzungen verbesserte sich meine Sehkraft. Die Hornhautverkrümmungen verschwanden schon nach einer kinesiologischen Sitzung. Die Kurzsichtigkeit reduzierte sich auf dem rechten Auge auf -0,75 dpt, links sogar auf -0,25 dpt. Dieser Erfolg motivierte mich dazu, selbst eine Ausbildung zur ganzheitlichen Augentrainerin zu machen.

In der Zeit, als ich noch meinen Beruf als Augenoptikermeisterin ausübte, wurde ich des Öfteren auf Augentraining angesprochen. Damals konnte ich mir aber überhaupt noch nicht vorstellen, dass man mit Übungen von der Brille »wegkommen« könnte, denn ich stand voll und ganz hinter den schulmedizinischen Ansichten. Alles andere wollte ich **noch** nicht glauben. Dann folgte eine Lebensphase, in der ich ständig krank war. Ich arbeitete damals bei einer Optikerkette. Es ging lediglich darum, Betroffenen möglichst

schnell und effektiv Geld aus der Tasche zu ziehen. Für mich hatte dies gar nichts mehr mit meinem eigentlichen Beruf zu tun. Jeder angelernte Verkäufer hätte dies ebenfalls tun können. Mein Körper zeigte mir durch Krankheiten die rote Karte. Diese Arbeit war nichts für mich. Ich »schleppte« mich von einer Grippe zur nächsten, und das Einzige, was mir verordnet wurde, waren immer wieder Antibiotika. Da ich auf die harmloseren Zeichen meines Körpers nicht hören wollte, wurden die Beschwerden schlimmer. Schließlich diagnostizierte man mir eine Eierstockentzündung. Als Antibiotika nichts halfen, wurde ich ins Krankenhaus überwiesen und operiert. Anschließend teilten mir die Ärzte mit, dass man außer einer leichten Blinddarmentzündung nichts habe feststellen können, aber dieser sei mir entfernt worden. Von dieser Operation erholte ich mich sehr schlecht. Wieder »schleppte« ich mich von einer Krankheit zur nächsten, bis ich schließlich die Arbeitsstelle wechselte.

In dieser sehr schwierigen, zwei Jahre andauernden Lebensphase begann ich, mich mit ganzheitlichen Hintergründen von Krankheiten zu beschäftigen. Besonders die Bücher der Autorin *Louise L. Hay*: »Gesundheit für Körper und Seele«, »Liebe Deinen Körper« und »Du kannst es« halfen mir sehr und weckten in mir das Bedürfnis, mich tiefer gehend mit ganzheitlichen Gesundheitsthemen zu beschäftigen.

Schließlich stellte ich mir die Frage, ob nicht auch hinter Fehlsichtigkeiten Botschaften des Körpers und der Seele steckten. Trotz allem, was ich bereits über ganzheitliche Gesundheit gelesen hatte, war ich zunächst skeptisch, denn in meiner Ausbildung hatte ich gelernt, dass Sehschwäche durch ein abnormales Wachstum des Augapfels hervorgerufen wurde. Dann aber besuchte ich ein ganzheitliches Augenseminar in meiner Nähe. Neugierig und wissbegierig wartete ich gespannt darauf, ob sich medizinische Ursachen und ganzheitliche Hintergründe von Augenproblemen ergänzen würden. In diesem Seminar lernte ich einfache Augen- und Entspannungsübungen und merkte am Ende des Tages bereits eine Verbesserung meiner Sehkraft. (Dies ist allerdings nicht immer der Fall.) Ich war verblüfft, und in mir entstand der Wunsch, die Ausbildung zu absolvieren, um irgendwann als ganzheitliche Augentrainerin wirken zu können.

Ich bin sehr froh und dankbar, dass ich diesen Weg genau zum richtigen Zeitpunkt einschlagen durfte.



# Was ist ganzheitliches Augentraining und wie wirkt es?

**D**ie Methoden des ganzheitlichen Augentrainings sind einfach und logisch nachvollziehbar. Für die Erfolgsaussichten des Trainings spielt es keine Rolle, wie dick Ihre Brille ist oder wie lange Sie schon eine Sehhilfe tragen. Vielleicht dauert es ein wenig länger, wenn Sie sehr stark kurz- oder weitsichtig sind, bis Sie am gewünschten Ziel sind. Aber für den Trainingserfolg ist es in erster Linie wichtig, dass Sie Ihre Sehkraft verbessern möchten und dieses Ziel auch voller Energie und Tatkraft verfolgen. Trotzdem ist es interessant zu wissen, wann Sie Ihre erste Brille bekommen haben, denn in dieser Lebensphase haben Ihre Augen beschlossen, nicht mehr so genau hinsehen zu wollen. Dies kann nämlich schon Aufschluss darüber geben, welches Thema hinter der Fehlsichtigkeit steckt. Später werde ich darauf noch genauer eingehen.

Ganzheitliches Augentraining steht nicht im Widerspruch zu den schulmedizinischen Ansichten über Fehlsichtigkeiten.

Die anatomischen Grundlagen decken sich. Nur die hinter den Sehschwächen liegenden Ursachen unterscheiden sich.

Nehmen wir zum Beispiel die Kurzsichtigkeit: Medizinisch wird sie damit begründet, dass der Augapfel zu lang ist oder dass die Brechkraft von Linse, Hornhaut und Glaskörper zu hoch ist. Beides hat zur Folge, dass das einfallende Licht zu stark gebündelt wird. Aufgrund dessen entsteht das Bild eines betrachteten Objektes nicht auf der Netzhaut sondern davor, und es ist deshalb unscharf. Im ganzheitlichen Augentraining geht man davon aus, dass die eben erwähnte Längenzunahme des Augapfels eine psychische Ursache hat. Mehr dazu erfahren Sie im nachfolgenden Kapitel.

Der Augapfel ist umgeben von sechs äußeren Augenmuskeln, zwei schrägen und vier geraden. Diese Muskeln bewegen das Auge. Wenn sich die Augenmuskeln aber durch Anspannung verhärten oder verspannen, sind sie in der Lage, das Auge zu verformen. Je nach Anspannung können sie also auch den Augapfel in die Länge ziehen. Dies bedeutet aber auch: Wenn es gelingt, die Muskelanspannungen zu lösen, kann der Augapfel wieder seine ursprüngliche Form annehmen. Die Verspannungen können durch gezieltes Training der Augenmuskulatur und durch regelmäßige Entspannungsübungen gelöst werden, oder indem man die psychische Ursache ausfindig macht und behebt, die einst



dazu geführt hat, dass sich die Muskeln angespannt haben. Besonders effizient ist eine Kombination aus beidem.

Durch Augenkinesiologie kann man die psychischen Hintergründe der Muskelverspannungen im Auge herausfinden und auflösen. In der Augenkinesiologie geht man davon aus, dass hinter jedem Augenleiden oder jeder Fehlsichtigkeit wie Kurzsichtigkeit, Weitsichtigkeit, Hornhautverkrümmung oder Schielen ein seelisches Problem steckt, das angeschaut werden möchte. Diese Botschaft der Seele möchte wahrgenommen und angenommen werden. Dann kann sich auch auf der physischen Ebene eine Veränderung zeigen.

Die hier vorgestellten Übungen zum Augentraining gehen zurück auf den amerikanischen Augenarzt Dr. William Horatio Bates (1860–1931), der etwas gegen die zunehmende Fehlsichtigkeit bei Jugendlichen unternehmen wollte. Seiner Meinung nach zwingen Brillen die Augen zu einer visuellen Faulheit, weil die Augen sich nicht anstrengen müssen, um scharf sehen zu können. Die Augen von Menschen, die Sehhilfen tragen, bewegen sich nach Ansicht Bates' weniger als die von Menschen ohne Brille. Als Optikerin kann ich dies bestätigen. Um durch die Brille gut sehen zu können, blicken die Augen meist durch den optischen Mittelpunkt der Brillengläser. Schaut ein Auge durch den Rand eines Glases, so entstehen auf der Netzhaut Abbildungsfehler. Es wird nicht

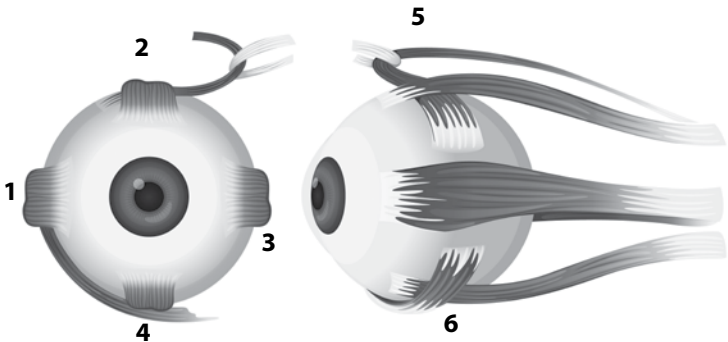
scharf gesehen. Will der Fehlsichtige etwas betrachten, dreht er den Kopf so, dass er das Objekt durch den optischen Mittelpunkt seiner Brillengläser betrachten kann. Anstelle von Augenbewegungen führt er also Kopfbewegungen durch. Durch das Tragen einer Brille verlieren die Augen folglich ihre Beweglichkeit und Lebendigkeit. Das Sehfeld wird eingeschränkt.

Sie fragen sich jetzt vielleicht, ob es dann nicht besser wäre, Kontaktlinsen zu tragen. Nein, Kontaktlinsen liegen zwar direkt auf der Hornhaut des Auges auf und der Fehlsichtige schaut beim Blick geradeaus automatisch durch den optischen Mittelpunkt der Kontaktlinsen, aber bei Blickbewegungen verrutschen sie etwas. So erzeugt jede Augenbewegung eine Reibung der Kontaktlinsen auf den Augen. Dies kann als sehr störend empfunden werden, und als Folge davon bewegt der Kontaktlinsenträger seine Augen ebenfalls seltener.

Kontaktlinsen haben einen weiteren Nachteil. Ein großer Teil des Sauerstoffbedarfs der Hornhaut wird direkt aus der Luft aufgenommen. Weil die Linsen aber unmittelbar auf dem Auge liegen, wird die Fläche, über die Sauerstoff aufgenommen werden kann, verringert.

Häufig geben Fehlsichtige mit dem Erhalt der Diagnose jegliche Verantwortung für das eigene Sehen ab und akzeptieren die allgemein weitverbreiteten Glaubenssätze zu Augen und Sehkraft. Ich glaubte diese Aussagen – wie bereits erwähnt – selbst lange Zeit und hatte während meiner Tätigkeit als Optikermeisterin deshalb Einwände in Bezug auf Augentraining. Solche Bedenken entstehen aber nur durch mangelndes Wissen. Wer sich näher mit der Materie beschäftigt erkennt, dass die Techniken des Augentrainings sehr wirkungsvoll sind, und die Begründungen, warum sie dies sind, lassen sich logisch nachvollziehen. In vielen Bereichen werden Krankheiten ganzheitlich betrachtet und behandelt. Warum sollten ausgerechnet Augenleiden eine Ausnahme sein?

## Aufbau des Auges mit Augenmuskeln

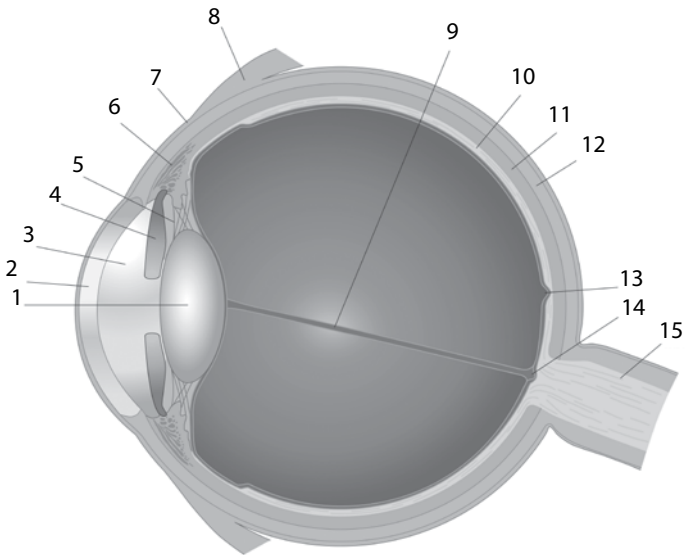


Es gibt sechs äußere und einen inneren Augenmuskel. Die sechs äußeren Augenmuskeln sind:

- (1) gerader äußerer Augenmuskel
- (2) gerader oberer Augenmuskel
- (3) gerader innerer Augenmuskel
- (4) gerader unterer Augenmuskel
- (5) schiefer oberer Augenmuskel
- (6) schiefer unterer Augenmuskel

Im Inneren des Auges befindet sich der Ziliarmuskel, der für die Einstellung der Augenlinse zuständig ist

## Querschnitt des Auges

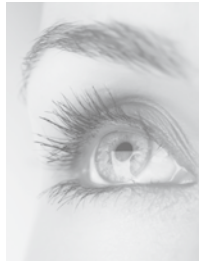


- (1)** Augenlinse
- (2)** Hornhaut
- (3)** vordere Augenkammer
- (4)** Iris/Regenbogenhaut
- (5)** Zonulafasern
- (6)** Ziliarmuskel
- (7)** sklerale Bindehaut
- (8)** äußerer gerader Augenmuskel

- (9)** Kanal des Glaskörpers  
(Relikt aus der Entstehung des Auges)
- (10)** Retina/Netzhaut
- (11)** Aderhaut
- (12)** Lederhaut
- (13)** Netzhautgrube (Stelle des schärfsten Sehens)
- (14)** gelber Fleck, blinder Fleck, Sehnervaustritt
- (15)** Sehnerv

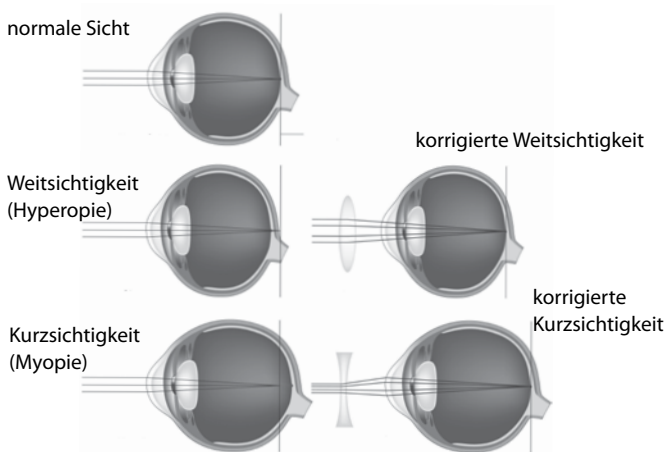


# Fehlsichtigkeiten und ihre Hintergründe – ganzheitlich betrachtet



Es gibt folgende Arten von Fehlsichtigkeiten:

- \* *Kurzsichtigkeit (Myopie)*
- \* *Weitsichtigkeit (Hyperopie)*
- \* *Hornhautverkrümmung (Astigmatismus)*
- \* *Altersweitsichtigkeit (Presbyopie)*
- \* *Schielen (Strabismus)*
- \* *Mischformen aus den genannten Fehlsichtigkeiten*



Bei **Kurzsichtigkeit** sieht der Betroffene Objekte in der Ferne unscharf. Je stärker die Fehlsichtigkeit ist, desto näher muss die Person an das betrachtete Objekt herangehen, um es deutlich erkennen zu können. Kurzsichtigkeit kommt in den letzten Jahrzehnten immer häufiger vor. Vor allem in Ländern mit einem höheren Bildungsstandard steigt der Anteil von Menschen mit Myopie kontinuierlich. Dahinter könnte eine permanente Überanstrengung der Augen zum Beispiel durch zu starken Medienkonsum oder durch zu viel Bildschirmarbeit liegen. Viele Betroffene fühlen sich unbewusst auch dem zunehmenden Leistungsdruck in der Gesellschaft ausgeliefert.



Vereinfacht gesagt ist der Augapfel eines kurzsichtigen Auges zu lang. Das Bild des betrachteten Objektes, das durch die Brechung des Lichts auf der Netzhaut entstehen sollte, wird vor die Netzhaut »projiziert«. Daher erscheint es unscharf. Ist dieses Bild nur ein Millimeter vor der Netzhaut, besteht bereits eine Kurzsichtigkeit von -3,0 dpt.

Wie bereits angedeutet, erklärt die Schulmedizin Kurzsichtigkeit mit dem Wachstum des Augapfels in die Länge. Lösen wir uns nun von dem Gedanken, dass ein »kurzsichtiges Auge« einfach zu lang gewachsen ist. Aus der Kinesiologie ist bekannt, dass sich Blockaden in Muskeln festsetzen – also auch in den sechs Augenmuskeln, die den Augapfel umgeben. Aufgrund dieser Blockaden können sich die Augenmuskeln so stark verkrampfen, dass sie den Augapfel verformen und dabei auch in die Länge ziehen können. Bei einer Kurzsichtigkeit von -1,0 dpt ziehen die Muskeln den Augapfel nur um 0,333 Millimeter nach hinten. Löst man die zugrunde liegende Blockade in den Muskeln auf, entspannen sich diese, und der Augapfel kann seine ursprüngliche Form wieder annehmen.

Ist das nicht wunderbar? Sie sind Ihrer Fehlsichtigkeit nicht ausgeliefert. Ihre Augen benötigen Entspannung und Bewegung, damit sich die Blockaden lösen können. So wie beispielsweise eine Massage der Rückenmuskulatur guttut und Blockaden auflösen kann, funktioniert dies auch bei

den Augen. Vielleicht fragen Sie sich jetzt: »Wie soll ich denn meine Augenmuskeln massieren?« Die Augenmuskeln liegen schließlich in der Augenhöhle. Trotzdem ist es möglich, den Augenmuskeln – ähnlich wie den Rückenmuskeln – Entspannung zu verschaffen.

## **Übung zur Lockerung der äußeren Augenmuskeln**

*Lassen Sie sich diese Übung vorlesen, oder gehen Sie sie gedanklich so lange durch, bis Sie sie verinnerlicht haben.*

*Schließen Sie Ihre Augen, und entspannen Sie Ihr Gesicht. Trommeln Sie sanft mit den Fingerspitzen von Zeige- und Mittelfinger um Ihre Augen im Kreis herum. Beginnen Sie bei den Augenbrauen an der Nasenseite, dann folgen die Schläfenregion und der Wangenbereich. Anschließend klopfen Sie sanft unter den Augen, bis ihre Finger schließlich an den Nasenseiten zu den Augenbrauen zurückkehren.*

*Atmen Sie nun die Anspannung, die sich durch das Klopfen gelöst hat, mit einem leichten Seufzen oder Gähnen aus.*

*Umfassen Sie jetzt die Hautpartie um die Augen herum mit Daumen, Zeige- und Mittelfinger, und ziehen Sie sie vom Gesicht weg. Es genügt völlig, wenn Sie nur ein leichtes Ziehen verspüren. Halten Sie diese Position für etwa zehn Sekunden. Beginnen*

*Sie damit an den Augenbrauen, und lassen Sie Ihre Finger im Kreis um das Auge wandern.*

*Atmen Sie die Anspannung, die sich durch das Ziehen löst, wieder mit einem leichten Seufzen oder Gähnen aus. Zum Abschluss streifen Sie mit den Fingern sanft von der Gesichtsmitte über ihr ganzes Gesicht nach außen.*

*Übungsdauer: circa 7–12 Minuten*

Diese Lockerungsübung für die Augen kann bei jeder Art von Fehlsichtigkeit angewandt werden.

Jetzt möchte ich kurz auf das Thema **Weitsichtigkeit** eingehen. Bei Weitsichtigkeit ist der Augapfel zu kurz. Das Bild entsteht im Gegensatz zur Kurzsichtigkeit dann »hinter dem Auge«. Bei dieser Fehlsichtigkeit führt ein um ein Millimeter kürzerer Augapfel zu +3,0 dpt. Der Weitsichtige kann das Bild durch Akkomodation (falls genügend Reserven vorhanden sind) auf die Netzhaut bringen.

Unter Akkomodation versteht man die Einstellung der Augenlinse auf die betrachteten Objekte. Hierzu muss sich der Ziliarmuskel, der sich im Inneren des Auges befindet, anspannen (siehe auch Abbildung auf Seite 15). Am Ziliarmuskel ist die Augenlinse mithilfe von sogenannten Zonulafasern aufgehängt. Spannt sich der Ziliarmuskel an (er ist ein Ringmuskel, deshalb verkleinert er seinen Durchmesser,

wenn er sich anspannt), so sind die Zonulafasern locker, und die Augenlinse kann eine gewölbtere Form annehmen. Dadurch wird die Brechkraft der Augenlinse erhöht, und das Auge kann sich somit auf nahe befindliche Objekte einstellen. Die Augenlinse ist also umso flacher, je weiter weg das Objekt liegt, das betrachtet wird.

Ziliarmuskel angespannt – Zonulafasern locker – Linse stärker gekrümmt: Nah-Akkommodation

Ziliarmuskel locker – Zonulafasern gespannt – Linse flach gezogen: Ferneinstellung der Augen

Beim Weitsichtigen wird der Augapfel durch die äußeren Augenmuskeln verkürzt. Das Bild entsteht hinter der Netzhaut. Da die Augenlinse aber in der Lage ist, ihre Brechung zu erhöhen, kann sie dieses Bild auf die Netzhaut holen. Dadurch sieht der Weitsichtige in der Ferne trotzdem scharf. Allerdings ist die Akkommodation eigentlich für die Betrachtung von nahen Objekten ausgelegt. Da das Auge dies aber schon bei entfernten Objekten macht, kommt es zu Problemen im Nahbereich, weil ihm jetzt die »Akkommodationsreserven« fehlen.

Sehr viele Menschen leiden zusätzlich zu Kurz- oder Weitsichtigkeit unter einer sogenannten **Hornhautverkrümmung** (Astigmatismus). Eine reine Hornhautverkrümmung ohne Sehschwäche kommt eher selten vor. Bei der Horn-

hautverkrümmung sieht der Betroffene je nach Grad verzerrte Bilder oder manchmal sogar Doppelbilder (mit einem Auge, wenn das andere geschlossen ist). Schulmedizinisch ist bewiesen, dass ein Patient mit Hornhautverkrümmung eine nicht kugelförmige Hornhaut hat. Zwei im 90-Grad-Winkel zueinander stehende Meridiane haben unterschiedliche Krümmungen und dadurch abweichende Brechwerte. Das einfallende Licht wird deshalb nicht gleichmäßig gebrochen, und es gibt keine punktgenaue Abbildung auf der Netzhaut. Vielmehr entstehen zwei Brennpunkte. So kann es durchaus vorkommen, dass ein Auge, wenn die Hornhautverkrümmung sehr stark ist, ein betrachtetes Objekt, zum Beispiel einen Ball, doppelt sieht. Je nach Achslage der Hornhautverkrümmung können solche Doppelbilder übereinander, nebeneinander oder auch schräg übereinander versetzt sein.

Die Abweichung der Hornhaut von der Kugelform wird in der ganzheitlichen Betrachtung darauf zurückgeführt, dass die äußeren Augenmuskeln nicht gleichmäßig angespannt sind. Das kann man sich folgendermaßen vorstellen: Zwei Antagonisten (das sind zwei Muskeln, die sich gegenüberliegen, sogenannte Gegenspieler) sind angespannt, die restlichen Muskeln sind entweder gar nicht oder weniger blockiert. Dies führt zu einem unregelmäßigen Ziehen am Augapfel. Dadurch wird dieser nicht gleichförmig verformt, und es entstehen unterschiedliche Krümmungen der Horn-

haut. Zum Beispiel: Der innere gerade Augenmuskel und der äußere gerade Augenmuskel sind stärker angespannt als der obere und der untere gerade Augenmuskel. Oder die beiden schiefen äußeren Augenmuskeln sind stärker angespannt als die vier geraden Augenmuskeln (siehe auch Abbildung auf Seite 14).

Bei der **Presbyopie** (Altersweitsichtigkeit) zeigt das Auge ähnliche Symptome wie bei der Weitsichtigkeit. Medizinisch wird angenommen, dass die Augenlinse ab etwa dem 40. Lebensjahr eines Menschen in ihrer Elastizität nachlässt. Dies führt dazu, dass sich das Auge nicht mehr so gut auf die Nähe einstellen kann.

Es gibt aber noch eine weitere Theorie zur Erklärung des zunehmenden Verlusts der Nahanpassungsfähigkeit. Man geht davon aus, dass der Ziliarmuskel im Augeninneren mit fortschreitendem Alter ermüdet (siehe dazu auch Abbildung auf Seite 15 und Beschreibung der Akkomodation, Seite 21). Trainiert man den Ziliarmuskel mit gezielten Übungen, kann man verhindern, dass dieser erschlafft. So kann man bis ins hohe Alter ohne Brille auskommen.

Allerdings möchte ich an dieser Stelle noch erwähnen, dass Altersweitsichtigkeit nicht ausschließlich von einer Erschlaffung des Ziliarmuskels bzw. einer geringeren Elastizität der

Linse hervorgerufen wird. Zusätzlich können auch Ablagerungen in der Linse (beispielsweise durch schlechte Ernährung) zu einer zunehmenden Verfestigung der Linse führen. Giftstoffe aus unserer Nahrung können sich in ihr ablagern und sie schädigen. Daher ist es sinnvoll, den Körper immer wieder zu entgiften.<sup>1</sup>

### **Übung zur Stärkung des Ziliarmuskels:**

*Diese Übung eignet sich hauptsächlich für Personen mit (Alters-)Weitsichtigkeit. Sie fördert die Beweglichkeit des Ziliarmuskels. Außerdem trainieren Sie gleichzeitig Ihre Vorstellungskraft.*

*Decken Sie ein Auge ab, zum Beispiel mit einer Augenklappe. Suchen Sie sich ein Objekt, bei dem sich das Auge auf Nahsehen einstellen muss, um es erkennen zu können, gut geeignet ist zum Beispiel ein Text in winziger Schrift.*

*Zunächst betrachten Sie es in einem Abstand, in dem Sie es deutlich erkennen können. Dann nähern Sie sich diesem Objekt, bis es unscharf wird. Merken Sie sich die Entfernung zum Objekt.*

*Nun gehen Sie so weit zurück, dass Sie das Betrachtete wieder scharf sehen können. Jetzt nähern Sie*

---

<sup>1</sup> Ich empfehle Ihnen dazu folgendes Buch: »Hausputz für den Körper« von Brigitte Sanders.

*sich wieder ganz langsam dem Punkt, an dem Sie beginnen, das Objekt schlechter zu erkennen. Stellen Sie sich dabei vor, dass Sie es an dieser Stelle doch noch scharf sehen können. Dann gehen Sie wieder weiter zurück.*

*Machen Sie dies fünf bis sieben Mal. Wichtig ist, dass Sie nicht gestresst oder hektisch sind.*

Nun möchte ich noch auf das **Schielen** eingehen. Beim Schielen weicht ein Auge von der Blickrichtung ab. Normalerweise schauen beide Augen in dieselbe Richtung. Dadurch werden die Bilder der betrachteten Objekte in beiden Augen auf korrespondierenden Netzhautstellen abgebildet. Das Gehirn verarbeitet dann die einzelnen Bilder zu einem dreidimensionalen Bild. Bei Schielenden ist daher das räumliche Sehen eingeschränkt. Häufig leiden sie auch unter Doppelbildern. Sieht die schielende Person keine Doppelbilder, unterdrückt das Gehirn in der Regel die Bilder des schlechteren Auges. Meistens hat das abweichende Auge auch noch eine weitere Sehschwäche wie Kurzsichtigkeit, Weitsichtigkeit oder eine Hornhautverkrümmung.

Aus ganzheitlicher Sicht geht man davon aus, dass beim Schielen die äußeren Augenmuskeln der beiden Augen jeweils unterschiedlich blockiert sind. Durch die unterschiedliche Kräfteeinwirkung kommt es dann zum Abweichen eines Auges. Schulmedizinisch finden sich kaum Erklärungen da-



für, was dieses Abweichen hervorrufen könnte. Häufig wird davon ausgegangen, dass ein Muskel stärker ist oder dass bei einem Muskel eine Lähmung vorliegt. Korrekturen erfolgen in der Regel entweder über eine sogenannte Prismenkorrektur mit einer Brille oder durch eine Operation der Augenmuskeln. Leider sind viele Operationen nicht von dauerhaftem Erfolg gekrönt, und der Betroffene beginnt nach einiger Zeit, erneut zu schielen. Aus ganzheitlicher Sicht ist dies nicht weiter verwunderlich, denn die Ursache des Schielens wurde nicht behandelt. Lediglich das Symptom ist vorübergehend korrigiert worden. Da der Körper aber immer noch auf ein Problem hinweisen will bzw. das Auge auch weiterhin nicht hinsehen möchte, weicht es wieder von der Blickrichtung ab.

## Tiefer liegende Gründe von Fehlsichtigkeiten

Bei vielen Menschen mit demselben Augenleiden lassen sich gemeinsame Tendenzen in ihrer Mentalität und ihrer Lebenswirklichkeit erkennen. Ob ein Betroffener aber kurz-sichtig oder weitsichtig wird, hängt – kurz gesagt – davon ab, ob er beispielsweise denkt, dass mit ihm etwas falsch ist und er deswegen nicht liebenswert ist (Kurz-sichtigkeit) oder ob er für Ereignisse in seinem Leben eher auf irgendeine Weise seine Mitmenschen verantwortlich macht (Weitsichtigkeit).

Kurz-sichtigkeit:

**»Mit Augen wie ein Maulwurf sehe ich meine eigenen Fehler.«**

Ein Kurz-sichtiger sucht für Geschehnisse in seinem Leben die Fehler stets bei sich selbst. Wenn er **erkennt**, dass er nichts falsch macht, sondern dass er sich nur bestimmte Lernaufgaben für sein Leben ausgesucht hat, kann sich auch seine Sehfähigkeit verbessern.

In meiner Praxis habe ich die Erfahrung gemacht, dass Kurz-sichtige häufig in Familien hineingeboren worden sind, in

denen die Kinder sehr streng behandelt wurden. Um irgendeine Form von Anerkennung und somit Liebe zu bekommen, entwickelten sich diese gedrillten Kinder oft zu sehr korrekten Persönlichkeiten, die ihre Kreativität und Individualität unterdrückten. Sie passten sich an das »System« an, um akzeptiert und geliebt zu werden. Dies kann jedoch für innerliche Unzufriedenheit sorgen, denn eigentlich möchte jeder so geliebt werden, wie er ist, unabhängig von dem, was er tut oder lässt, kann oder nicht kann, weiß oder nicht weiß.

Für einen Kurzsichtigen besteht die große Aufgabe demnach zunächst darin, sich selbst zu mögen und zu akzeptieren, wie er ist. Wenn der Kurzsichtige aufhört, sich selbst zu kritisieren, und anfängt, sich zu lieben, dann wird seine Umgebung dies ebenfalls tun.

Kurzsichtige Personen sind meist sehr intelligent, lesen viel und beschäftigen sich gerne mit geistigen Themen. Außerdem zeigen sich kurzsichtige Menschen in der Regel sehr mitfühlend und verständnisvoll. Bei einigen kann aber dieses Mitfühlen zu Problemen führen, weil sie sich nicht genügend von ihrer Umwelt und von belastenden Situationen abgrenzen. Häufig beginnen diese Personen dann, sich aus Selbstschutz nach innen zurückzuziehen. Durch den inneren Rückzug können aber aufgestaute Emotionen und Gefühle

nicht verarbeitet und ausgelebt werden. Diese können sich dann als Blockaden unter anderem in den Augenmuskeln festsetzen. Außerdem lässt sich bei vielen Kurzsichtigen eine Tendenz zu Perfektionismus erkennen. Der Versuch, stets perfekt zu sein und alles perfekt machen zu wollen, erzeugt einen großen Druck auf die betroffene Person. Dieser wird schnell auch für die Mitmenschen im Außen spürbar, weil er sich in Gefühlskälte und Unnahbarkeit äußern kann. Hinter Perfektionismus steckt aber ebenfalls häufig mangelnde Selbstliebe. Erst wenn dieser Mensch gelernt hat, sich selbst so anzunehmen, wie er ist, können sich seine aufgestauten Emotionen lösen.

Weitsichtigkeit:

**»Mit Augen wie ein Adler sehe ich die Fehler der anderen.«**

Ein Weitsichtiger sucht die »Fehler« bzw. die Ursachen für Ereignisse in seinem Leben eher bei seinem Gegenüber. Wenn er **erkennt**, dass an »den anderen« nichts falsch ist, sondern dass jeder auf diese Welt gekommen ist, um zu wachsen, kann sich seine Fehlsichtigkeit verbessern. Eine Aufgabe des Weitsichtigen ist es also, toleranter zu werden.

In meiner Praxis ist mir aufgefallen, dass Weitsichtige häufig als Korrektur die Bachblüte Nr. 3 (Beech, *Fagus sylvatica* oder

auch Rotbuche) benötigen. Diese ist verbunden mit Mitgefühl und Toleranz.<sup>2</sup>

Darüber hinaus beobachtete ich in Klienten-Gesprächen, dass Menschen, deren Muskelblockaden Weitsichtigkeit hervorrufen, viel Hass, Demütigung und Enttäuschung in ihrem Leben erfahren haben. Ihr Selbstwertgefühl ist verletzt. Die eigenen Verletzungen sind so weit verdrängt, dass es ihnen schwerfallen kann, überhaupt Gefühle zu empfinden. Daher können sie sich manchmal nicht so gut in andere hineinversetzen.

Selbstverständlich ist auf dieser Welt einiges nicht in Ordnung. Und so gesehen hat ein Weitsichtiger mit seiner Ansicht schon Recht, dass auf dieser Erde vieles der Veränderung bedarf. Dennoch sollte er sich Folgendes klarmachen: Die Außenwelt ist wie ein Spiegel. Probleme, die ein Weitsichtiger bei sich selbst möglicherweise nicht wahrhaben will, werden ihm von seinen Mitmenschen gespiegelt.<sup>3</sup>

---

2 Wenn Sie sich für Bachblüten interessieren, kann ich Ihnen folgendes Buch empfehlen: »Bachblütentherapie« von *Mechthild Scheffer*. Sie schreibt in ihrem Buch zum »Beech-Schlüsselsymptom« Folgendes: »Kritiksucht, Arroganz und Intoleranz. Man verurteilt andere ohne jedes Einfühlungsvermögen.«

3 Zu den sogenannten Spiegelgesetzen, unter anderem: »Alles, was mich am anderen ärgert, stört und wütend macht, trage ich selbst in mir«, gibt es zahlreiche Internetquellen. Suchen Sie doch einfach mal nach »Spiegelgesetz«, wenn Sie sich näher mit diesem Thema beschäftigen möchten.

### Astigmatismus:

Durch eine Hornhautverkrümmung möchte der Körper mitteilen, dass die Person Angst hat, ihrem »wahren Ich« ins Auge zu schauen. Aus meiner Praxis kann ich dies nur bestätigen. Personen mit hohem Astigmatismus sind oft ganz wunderbare Menschen – aber leider können Sie dies selbst nicht erkennen.

### Altersweitsichtigkeit:

Bei Altersweitsichtigkeit liegt meist der Glaube zugrunde, dass die Augen mit zunehmendem Alter schlechter werden **müssen**. Dies ist eine weitverbreitete Aussage, die von den wenigsten Menschen infrage gestellt wird. Bei diesem Augenleiden ist in der Regel der Ziliarmuskel erschlafft. Dann kann sich das Auge nicht mehr so gut auf die Nähe einstellen. Die dahinterliegenden Ursachen sind wie bei Weitsichtigen im nahen Umfeld des Betroffenen zu suchen.

### Schielen:

Beim Schielen möchte das abweichende Auge nicht hinschauen. Meistens kann das Gehirn mit den gesehenen Bildern nicht umgehen und möchte sie nicht verarbeiten. Da das Auge diese Widersprüchlichkeit bemerkt und ihm vom Gehirn mitgeteilt wird, dass dieses das Gesehene nicht anschauen möchte, wendet sich das Auge ab. Dabei steht

das rechte Auge für die väterlichen Anteile (oder auch die maskulinen Anteile). Das linke Auge repräsentiert die mütterlichen, weiblichen Anteile bzw. Verhaltensweisen. Weicht das Auge nach innen ab, so ist diese Person emotional eher nach innen orientiert. Weicht das Auge nach außen ab, so sucht es die Lösung in der Außenwelt.

Zum besseren Verständnis möchte ich hier ein Beispiel aus meiner Praxis bringen. Mein Klient ist ein 42-jähriger Mann, der auf beiden Augen mit -1,25 dpt leicht kurzsichtig ist. Sein rechtes Auge weicht nach außen ab. Ein Ausweichen des Auges nach außen bedeutet, dass er die Lösung für seine Thematik in der Außenwelt sucht. Da das rechte Auge schießt, ist die zugrunde liegende Problematik wahrscheinlich mit seinem Vater verbunden.

Es stellte sich heraus, dass der Klient als kleiner Junge von seinem Vater verprügelt worden war. Dadurch, dass das Auge von der Blickrichtung abwich, wollte es zeigen, dass es nicht mehr hinsehen konnte. Das Gehirn wollte das Gesehene lieber ausblenden. Allerdings funktionierte dies nicht. Der Mann konnte sich noch an viele Details erinnern. Weil der eigene Vater als männliches Vorbild für ihn nicht infrage kam, suchte er ein männliches Vorbild in der Außenwelt, deshalb »wanderte« das Auge außen.

Mehr dazu erfahren Sie im Kapitel »Was ist Augenkinesiologie?«.