
AU.GEN

GESUNDHEIT

wie jeder, die gesundheit seiner augen und die eigene sehkraft, durch augenmuskeln training wie gesunde ernährung, nähren und stärken kann.



der legende nach wurde die menschheit aus den tränen gottes geboren. das auge, glänzend, funkelnd, strahlend, vernichtend, wahrt diese magische aura. es nimmt licht auf und es gibt licht ab, schaut nach draussen und nach innen, ist ein fenster zur seele und zur welt, es enthüllt und nimmt wahr, durchschaut und sieht wahr. es kann auch zu viel sehen oder auch überhaupt nichts . das auge erhellt, begreift, drückt aus, beschützt, versengt und starrt. obgleich das auge traditionell mit licht, erkenntnis, intelligenz, vernunft und spirituellem bewusstsein assoziiert wurde, blicken die inneren augen mit einer nachtsicht und einem dunklerem bewusstsein in die weisheit der träume und all der unbewussten und emotionalen elemente, die zu einem umfassenden menschlichen verständnis gehören.

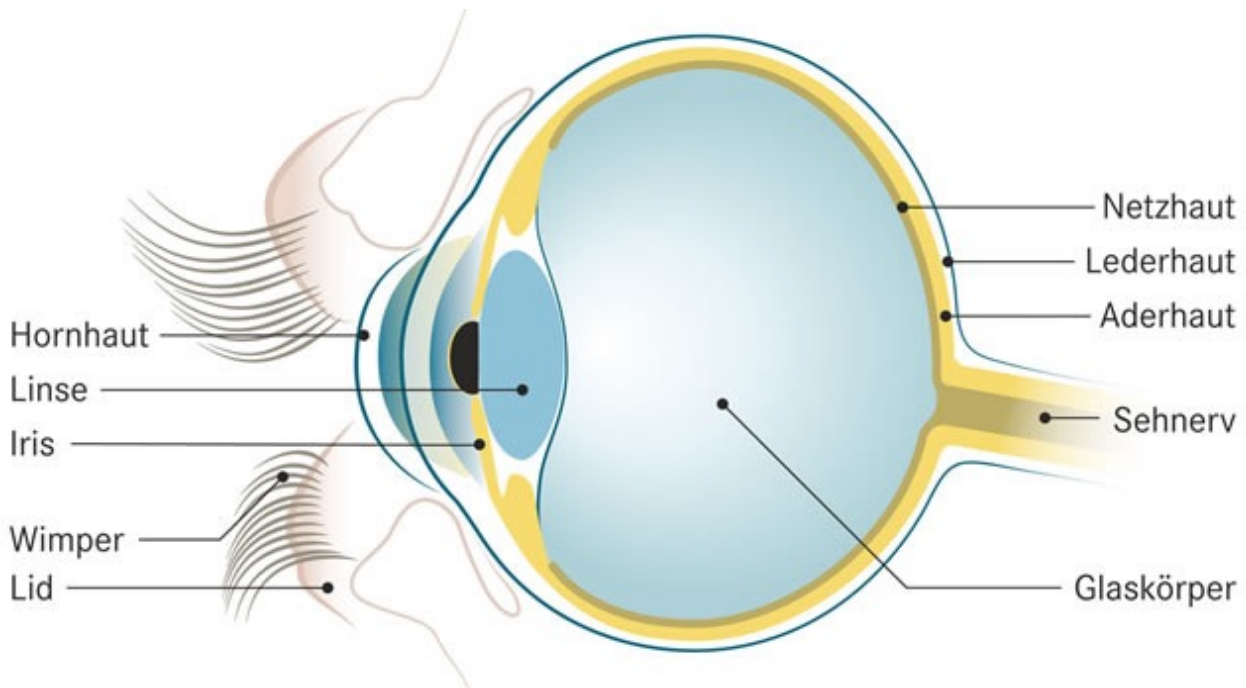
indirekter betrachtet, entspricht das auge metaphorisch der initiation, den flüchtigen traumbildern von schönheit, dem geist

zwischen seele und sehen darf eine sehr enge beziehung bestehen.

der dinge, dem emotionalen zentrum eines sturms, lebenswichtigen erfahrungen und den geheimnissen der seele.

das auge ist weit mehr als nur ein organ, welches licht in einen elektrischen impuls umwandeln kann. es ist eng verknüpft mit dem menschlichen inneren. zwischen seele und sehen kann eine sehr enge beziehung bestehen, weswegen fehlsichtigkeiten auch **emotionalen, seelischen und mentalen** ursprung aufweisen können. der sache auf den grund zu schauen und die botschaften zu ergründen, kann die symptome um ein vielfaches lindern. wenn es uns gelingt die ursache durch gezieltes augenranig und befragung des körpers aufzudecken, können sie das ursprungsproblem „mit anderen augen ansehen“ das emotionale thema „anschauen“, dem was auftauchen mag ihre aufmerksamkeit geben. meist geschieht es, das sie sich wie losgelöst fühlen und zu tränen beginnen. hier lohnt es sich, sich zeit für uns zu nehmen um dahinter zu schauen, aufzudecken und zu entdecken, was unseres auge, das fenster zu unserer seele zu uns sagt, welche botschaften sie für uns haben. vielleicht braucht das auge mehr entspannung, vielleicht mehr ruhe oder unsere unaufgeteilte aufmerksamkeit, vielleicht will es einfach nur weniger im aussen sehen und länger nach innen schauen. durch das auge mit der seele in kontakt zu kommen, kann nicht nur unsere verbindung zu unserer sehkraft stärken und nähren sondern auch emotionale themen erlösen. hier lohnt es sich genauer „hinzuschauen“.

die augen liefern uns 80 Prozent unserer sinneseindrücke. doch solange sie ihren dienst tun, beachten wir sie kaum. aufmerksamkeit bekommen sie erst, wenn ihre leistung nachlässt, wenn sie brennen, tränen oder jucken. dabei würde es sich lohnen, den augen etwas gutes zu tun – bevor es probleme gibt. entspannungsübungen helfen uns dabei.



unterschiedliche gewebe versorgen und schützen unsere augen. © w&b/michelle günther

angestrengte augen kommen von angespannten augenmuskeln. die verfügbare forschung über beanspruchung der augen zeigt, dass diese mit stress am arbeitsplatz verbunden ist. besonders bei computerarbeit in einem milieu, in dem unter hochdruck gearbeitet wird. (seppälä 2001). beanspruchung der augen tritt bei menschen auf, die hochsensibel auf umweltstress reagieren, und ist oft gemischt mit muskelanspannung im gesicht, dem kiefer, oberem rücken und den schultern. am wahrscheinlichsten kommt dieses über verbindungen des trigeminusnervs und der muskulären anstrengung zustande, die den kopf für längere zeit aufrecht und unbeweglich hält (hollis et al. 2007; Trester et al. 2006).

im augenmuskeltrainig geht es unter anderem dadrum,

die inneren und äusseren augenmuskeln gezielt zu lockern und zu entspannen. im yoga, qi gong, traditionellen chinesischen medizin und anderen gesundheitslehren gibt es übungen, die den augen gut tun. bis heute ist das

sogenannte palmieren eine der bekanntesten und wirksamsten augenübungen, die es gibt.

palmieren: wellness und entspannung für die augen.

reiben sie ihre handflächen aneinander, bis sie warm sind. bedecken sie ihre augen mit den gewölbten handflächen. schliessen sie ihre augen und atmen sie ruhig ein und aus. lassen sie die entspannung auf sich wirken, und geniessen sie einige minuten die wärme ihrer hände und die dunkelheit und spüren sie, wie sich die muskulatur im gesicht und dem bereich der augen dabei entspannt. wiederholen sie diese übung, sooft ihnen möglich ist. falls nur kurze zeit dafür vorhanden ist, ist auch dies schon von großer entspannungswirkung für ihre augen.

augenklopfmassage.

schliessen sie für diese übung ihre augen.

mit den fingerspitzen von zeige und mittelfinger klopfen sie nun sanft rings um ihre augen herum,

beginnend bei den augenbraunen entlang bis zu schläfenregion. unter den augen auf der augenhöhle klopfen sie sanft weiter über die nasenwurzeln der beiden augen zu den augenbrauen. lassen sie ihre hände dabei ganz locker und die fingerspitzen sanft trommelnd immer wieder die augen umwandern. atmen sie dabei die anspannung die sich durch das klopfen löst, durch den mund aus. gähnen sie herzhaft.

augen meditation.

suchen sie sich für diese meditationstechnik einen partner. setzen sie sich gegenüber und beginnen sich gegenseitig ins auge zu schauen. (bei frauen wäre das linke auge das „sonnenauge“, bei männern das rechte.) dann schauen sie 20 minuten lang, wenn möglich ohne zu blinzeln ins auge ihres meditationspartners. mit der zeit stossen sie auf ein ähnliches phänomen wie bei der spiegelmeditation: das gesicht ihres partners verändert sich, es

kann verzerrt auf sie wirken oder sie werden kindliche züge erkennen. sofern ihr auge zu tränen beginnt lassen sie zu dies geschehen darf. diese meditation dient einer tieferen reinigung. (sie keinen partner für diese übung haben, nehmen sie gerne ein spiegel zu hand)

gerade menschen, die viel vor dem bildschirm ihre zeit verbringen oder längere zeiträume vor dem fernseher sitzen, blinzeln häufig zu wenig. dies führt dazu, dass die augen unzureichend befeuchtet werden. eine blinzelübung kann hier abhilfe schaffen.

ein kurzer bericht eines übenden,

nach dem einsetzen der spiegelübung:

„nachdem ich mein gesicht während der spiegelübung auf verschiedene art und weise angeschaut hatte, kam mir plötzlich das gesicht meiner mutter in den sinn. ich verstand zunächst nicht warum, aber jetzt verstehe ich es. als ich ein baby war, verbrachte ich drei jahre, in denen ich geradewegs in die augen meiner mutter blickte. in den ferien zum erntedankfest bemerkte ich, dass ihre augen genauso wie meine aussehen! jedes mal, wenn ich meine augen anschau, werde ich an sie erinnert und fühle mich sicher. ich fühle mich zu hause!“ (fogel 2009,S.523)

blinzelübung.

machen sie es sich zur gewohnheit oder zum ritual, mehrmals am tag ganz bewusst zu blinzeln. um das blinzeln in ihren tagesablauf einzubauen, eignen sich immer wiederkehrende abläufe und rituale. blinzeln sie zum beispiel morgens vor dem aufstehen oder bei anderen morgendlichen routine.

nicht unbekannt ist auch, dass regelmässiges arbeiten am bildschirm, angestregtes lesen, trockene raumluft, das tragen von kontaktlinsen sowie kunstlicht für die augen stress bedeuten und solche bedingungen zu trockenen augen führen können.

„gähnen“, gegen trockene augen und für die entspannung.

gähnen sie lang und kräftig. dabei öffnen und schliessen sie langsam ihren mund, während sie gleichzeitig mit kreisenden bewegungen ihre kiefergelenke massieren. wenn sie das einige male gemacht haben, werden sie feststellen, dass ihre augen zu tränen beginnen und dadurch befeuchtet werden.

eine weitere empfehlenswerte übung ist der „panoramablick“. dabei geht es darum, den blick weit werden zu lassen. der panoramablick ist bestens für computergestresste augen geeignet.

panoramablick.

falls sie brillenträger sind, nehmen sie die brille ab. dann versuchen sie, alles gleichzeitig in den blick zu nehmen, ohne etwas zu fixieren. lassen sie ihren blick in der ferne ruhen, atmen sie tief ein, und geniessen sie die entspannung ihrer augen.

„liegende acht“ lockert die augenmuskeln und macht sie geschmeidig.

malen sie mit ihrem daumen etwa 20 cm vor ihrer nase eine liegende acht in die luft, und folgen sie dem daumen mit den augen. sie werden merken, dass ihre augen mit der zeit entspannter und beweglicher werden.

eine weitere übung um die beweglichkeit ihrer augen zu trainieren:

stellen sie sich vor, an ihrer nasenspitze wäre ein stift befestigt, malen sie mit diesem imaginärem stift schlangenlinien in die luft, oder zeichnen sie gegenstände im raum nach.

was das auge wirklich nährt. nähr- wie schutzstoffe und rezeptideen für gesunde sehkraft.

in der naturheilkunde ist das augenschützende potenzial der heidelbeere (blaubeere) schon seit langem beliebt. die wirksamen schutzstoffe der heidelbeere finden sich auch in roten trauben, dunklen kirschen, brombeeren und schwarzen johannisbeeren.

augennährstoffe auf einem blick:

zink: die besten nahrungsquellend für zink sind fisch, meeresfrüchte und käse sowie vollkorngetreide, wie z.b hafervollkornprodukte und weizenkeime.

selen: ein guter selenlieferant ist ebenso fisch und einer wie linsen und nusskerne.

im auge übt vitamin b2 wichtige schutzfunktionen aus. es kommt in hoher konzentration in hornhaut und linse vor. vitamin b2 erhält die linse klar und durchsichtig. vitamin b2 trägt größtenteils zum Korrosionsschutz des licht und sauerstoff usgesetzten arges bei.

riboflavin auch b2 genannt: die besten nahrungsquellen für riboflavin sind milch und milchprodukte, gefolgt von fisch, eiern und vollkornprodukten.

vitamin a und provitamin a findet sich in leber, butter, vollmilch, fettreichen fischen, eiern, in gelb bis rot gefärbten und grünen obst- und gemüsearten z.b aprikosen, mango, karotten, brokkoli, wieder. diese nährstoffe sind unverzichtbar für die sehfunktion und gutes nachtsehen.

anthocyane finden wir in johannisbeeren, heilderbeeren.

b-vitamine liefern uns nährstoffe für den energiestoffwechsel des sehnervs mit vitamin b1 das wir in vollkonprodukten, haferflocken, fleisch, milch und Milchprodukten oder fisch vorfinden. vitamin b2 welches die gesunderhaltung der augenschleimhäute und den stoffwechsel unterstützt, vitamin b6, b12, folsäure die für den schutz der augengefäße sorgen finden wir in vollkornprodukten, getreide, hülsenfrüchten, in grünem blattgemüse, spinat, blattsalaten oder orangen.

vitamin c (obst, gemüse, fruchtsaft) schützt die linse und netzhaut, vitamin d (leber, fisch, pilze, butter) gibt schutz vor entzündungen.

vitamin e,

kupfer,

lutein,

omega 3 fettsäuren, selen, zink sind nährstoffe, unser auge bei der gesunderhaltung unterstützend zur seite stehen.

rezeptideen um die eine gesunde sehkraft zu erhalten, finden sich in artikeln oder büchern unzähliger autoren, wie in dem buch von prof.dr. michael hamm und dirk neuberger ([gesunde augen, ein leben lang. goldmann verlag](#)) in dem zum frühstück haferflocken mit joghurt, als vorseise möhren-kürbiss suppe, hauptgericht eine lachslasagne oder als nachspeise broombeer-yoghurt-eis, vorgestellt und empfohlen werden. so weiss der leser gleich, er für seine eigene augengesundheit, allein und ohne ärztliche hilfe, schon in frühen jahren vorsorgen kann.

richtig „sehen lernen“, aber wie?

vermutlich mehr als zwei drittel dessen, was ausserhalb von uns geschieht, nehmen wir mit dem sehsinn wahr denn empirisch belegt können in einer einzigen sekunde bewusst wahrnehmende „sehende“ augen vierzig millionen informationseinheiten an das gehirn weiterleiten. das beudet, dass die fühle an eindrücken wie auch die gefühle, die ursprünglich mit visuellen eindrücken verknüpft waren, immer wieder auftauchen können. ein neuer flüchtiger sinneseindruck genügt schon, um auf dem weg der assoziation früher gemachte, visuelle erfahrungen zu reaktivieren, daher genügt unserem sehsinn eine „momentaufnahme“, um uns nicht nur ein konkretes bild vor augen zu führen sondern die damit verknüpfte erfahrungen zu reaktivieren und dennoch, ist der sehnerv, durch den die vierzig millionen informationseinheiten im bruchteil einer sekunde ins gehirn gelangen, nur ein relativ bescheidenes bündel von etwa achthundertfünfzigtausend nervenfasern.

die augen gelten schon seit langer zeit als der miststrapaziertester sinnesorgan. täglich werden wir mit einer flut von informationenen , begriffen, definitionen, anweisungen und botschaften konfrontiert, diese uns von der verkörperten selbstwahrnehmung, also der wahrnehmung dessen was unserem auge wichtig wäre damit uns mit unserem auge auch gut geht, entfernen lassen. unser sehsinnwird ständig mit sinnenreizen bombardiert. überstimulation und überforderung stumpfen ihn daher ab. da wir im allgemeinen nicht lernen, unseren sehsinn zu trainieren und das gelernte zu kultivieren, ist unsere „sicht“ im

allgemeinen auf ihren funktionalen aspekt reduziert.

unsere westliche kultur, diese von den menschen älteren generationen erschaffen wurde verpönt und tabuisiert eine jede art von „handgreiflicher“ sinnlichkeit. Statt uns gegenseitig zu befühlen oder zu „beschnüffeln“, sind wir dazu übergegangen uns gegenseitig „ins auge zu fassen“. anstatt einen gegenstand, der uns gefällt, mit der hand zu berühren, tasten wir ihn mit den augen ab. so haben wir uns vom „nasentier“ zum „augentier“ entwickelt und bewahren gegenüber unserer umwelt immer die „notwendige“ distanz.

wir wollen zwar sehen um zu erkennen, aber unser gesichtssinn ist aufgrund der an ihn gestellten forderungen der nützlichkeit in seiner wahrnehmung schon derart strapaziert, das wir nur noch sehen, was wir sehen wollen. der gestaltpsychologe professor dr. phil. rudolf arnheim, erregte weltweites aufsehen als er 1968 begann studenten in visueller wahrnehmung zu unterrichten. arnheim sagt: „richtig sehen heisst, zu den ursprüngen zurückzukehren“. in seinen büchern und wissenschaftlichen werken weist er immer wieder dadrauf hin, das in der natur hinter jeder form ein sinn steckt. diesen sinn zu erfassen bedeutet, das wesen eines „gegenstandes“ unserer visuellen wahrnehmung zu erfassen. wenn sie zum beispiel einen krumm gewachsen baum nicht nur als hässlichen baum wahrnehmen, sondern an der wuchsrichtung der äste erkennen, das die schräglage des baumes ein resultat eines permanent wehenden westwindes ist, so haben sie etwas über diesen baum und seine konkreten lebensbedingungen verstanden.

richtiges sehen verschafft ihnen nicht nur neue erfahrungen, sondern sie treten, wenn sie „richtig“ sehen, auch in eine neue innere beziehung zu ihrer umwelt.

nehmen sie sich für diese übung etwas zeit und „sehen“ sie sich mit geschlossenen augen, ohne dabei in den spiegel zu sehen. im sitzen, stehen oder liegen, wie es ihnen gerade am angenehmsten ist. schenken sie sich selbst ihre ganze aufmerksamkeit und fühlen die empfindungen, die

strömungen sie vielleicht in ihrem körper wahrnehmen, diese auftauchen. begreifen sie (begreifen meint hier anfassen) ihren körper gerade da, wo sie fühlen, ihre hände dorthin legen zu mögen. sehen sie mit den händen. welche empfindungen, gedanken, erinnerungen „sehen sie“? fühlen sie die wärme oder ein anderes empfinden an ihrer händen oder ihrer haut wo sie ihre hände drauf angelegt, angelehnt haben? notieren sie all das , was sie dabei mit geschlossenen oder geöffneten augen sehen, hören, fühlen, riechen oder empfinden können auf ein gesondertes blatt papier, auch ihre gedanken, sie diese wahrnehmen können.

üben sie sich auch gerne darin, details in ihrer umgebung wahrzunehmen:

+ betrachten sie vertraute dinge oder menschen immer mal wieder so, als wenn sie diese zum ersten mal sehen würden.

+ schenken sie einem menschen, den sie betrachten, ihre ungeteilte aufmerksamkeit. wenn kein anderer mensch ausser sie selbst in der nähe ist, können sie die ganze aufmerksamkeit natürlich auf sich selbst richten, und dabei lernen, sich selbst in detail zu sehen, sich selbst genau wahrzunehmen.

das schauen mit dem innerem auge.

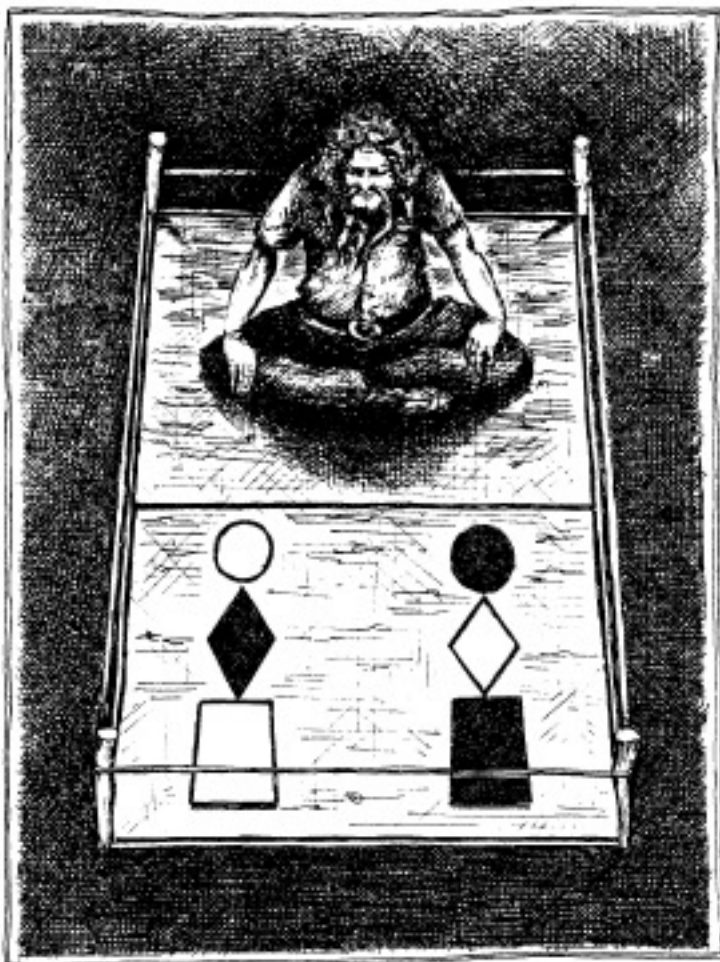
mit dem innerem auge können wir direkt wahrnehmen, was in unserem körper geschieht. wir können die aufmerksamkeit auf unsere organe richten, unsere emotionen erspüren, unseren empfindungen lauschen, mit dem körper in kontakt sein und eine beziehung zu unserem körper aufbauen. die zusammenhänge unserer emotionalen verfassung erforschen, erkennen, wandeln. entspannung, reinigung, zuwendung erfahren.

mit diesem innerem sinn nehmen wir unsere gefühle wahr. wir sehen ob wir friedlich und entspannt oder ärgerlich, ängstlich oder verkrampft sind. wir

betrachten uns innerlich ohne zu erschrecken oder wegzuschauen, ohne zu verdrängen oder den versuch zu unternehmen von uns selbst zu fliehen. dabei machen wir uns auch bewusst, wie wir uns im dunkeln fühlen. das in uns hineinschauen hilft uns auch dabei uns durchzuschauen, unsere träume, motive, absichten, wünsche, bedürfnisse wahrzunehmen. mit unserem innerem auge unmittelbar in uns hinein schauen macht deutlich wie wunderbar uns unser körper in unserem leben unterstützt, unsere seele und unsere verfassung wiederspiegelt, uns als instrument dient , impulse gibt, diese, wenn wir sie wahrnehmen, uns zeigen wie wir für unser inneres gleichgewicht und unsere gesundheit sorgen können.

**wär nicht das auge
sonnenhaft,
die sonne könnt`es nicht
erblicken; läg nicht in uns
des gottes eigne kraft,
wie könnt uns göttliches
entzücken? johann
wolfgang von goethe**

verdrängen oder den versuch zu unternehmen von uns selbst zu fliehen. dabei machen wir uns auch bewusst, wie wir uns im dunkeln fühlen. das in uns hineinschauen hilft uns auch dabei uns durchzuschauen, unsere träume, motive, absichten, wünsche, bedürfnisse wahrzunehmen. mit unserem innerem auge unmittelbar in uns hinein schauen macht deutlich wie wunderbar uns unser körper in unserem leben unterstützt, unsere seele und unsere verfassung wiederspiegelt, uns als instrument dient , impulse gibt, diese, wenn wir sie wahrnehmen, uns zeigen wie wir für unser inneres gleichgewicht und unsere gesundheit sorgen können.

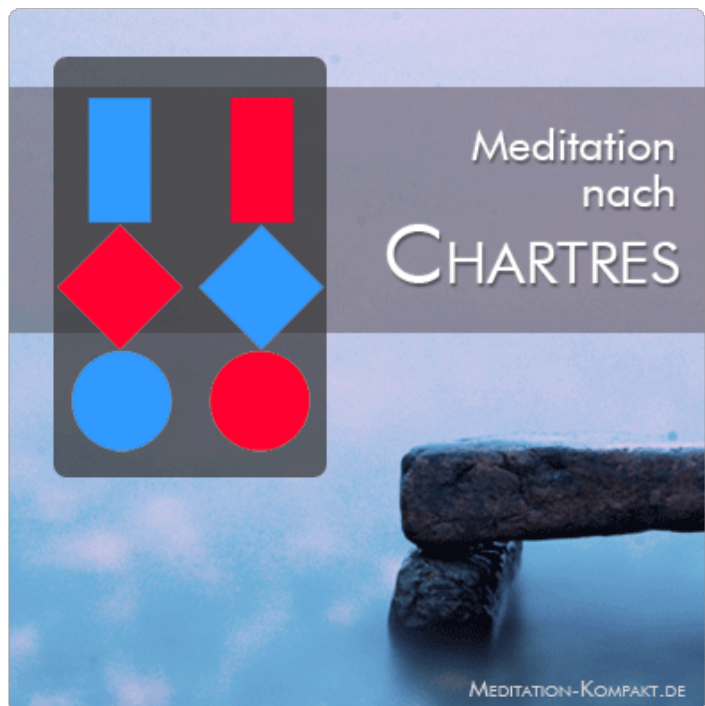


die tafeln von chartres.

die tafeln von chartres sind eine von französischen roma jahrhunderte lang im geheimen überlieferte technik der geistesschulung und der meditation. (sie bezeichnen die tafeln als einen „garten der einweihung“.) die schielende betrachtung der tafeln versetzt den geist in einen zustand erhöhter wachsamkeit, gleicht heimsphärische dominanzen aus und ermöglicht ungewöhnlich alerte zustände der wahrnehmung. während der blick unbewegt auf den tafeln ruht, kann der wahrnehmende geist sich frei entfalten und bewegen, und

Introspektion einrichten gewinnen, die dem alltagsbewusstsein sonst nicht zugänglich sind. dazu gehören unter anderem die bewusste herstellung einer hemisphärischen balance und die **verfeinerung der visuellen, akustischen und sensorischen aufmerksamkeit** bis hin zu klaren wahrnehmung auftauchender inhalte des unbewussten. dabei können auch die augen profitieren: häufig erleben meditierende eine deutliche und **dauerhafte besserung ihrer sehkraft und sehschärfe.**

bei der meditation dienen die links abgebildeten farbigen formen (tafeln) als verankerung für augen und geist. die augen betrachten die tafeln so, dass das linke auge auf die rechte tafelreihe blickt und das rechte auf die linke reihe. dazu muss man leicht schielen (und eventuell zu beginn einen finger als „krücke“ für die augen zu hilfe nehmen). durch die schielende betrachtungsweise wird in der mitte zwischen den beiden tafelreihen eine virtuelle dritte reihe von tafeln sichtbar, auf der der blick während der meditation ruht (bzw. nach und nach zur ruhe kommt).





**anna mastalerz | praxis für körpertherapie und berührt sein | am hang 6 | 29683 bad fallingbostel
Tel. 0173 36 220 92 | www.achtsam-beruehrt-sein.de**

bibliographie:

1. meditationsführer, wege nach innen, margit und rüdiger dhalke
2. finde dich selbst durch meditation, hetty draayer
3. buch der symbole, betrachtungen zu archetypischen bildern, tauschen verlag
4. sinnesfreude, lebenslust; gerti senger
5. selbstwahrnehmung und embodiment in der körperpsychotherapie; vom körpergefühl zur kognition