

A close-up photograph of a person's eyes, which are light blue and looking directly at the camera. The skin is fair and the lighting is soft. A teal vertical bar is on the left side of the image.

Wolfgang Hätscher-Rosenbauer

KLEINE AUGENSCHULE

... LESEPROBE ...

Übungen und Tipps für gesundes
und lebendiges Sehen

**man
kau**

Impressum

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind
im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Wolfgang Hätscher-Rosenbauer
Kleine Augenschule. Übungen und Tipps für gesundes und lebendiges Sehen
Kompakt-Ratgeber
ISBN 978-3-86374-314-7
1. Auflage November 2016

Mankau Verlag GmbH
Postfach 13 22, D-82413 Murnau a. Staffelsee
Im Netz: www.mankau-verlag.de
Internetforum: www.mankau-verlag.de/forum

Redaktion: Redaktionsbüro Diana Napolitano, Augsburg
Endkorrektur: Susanne Langer M. A., Traunstein
Cover/Umschlag: Andrea Barth, Guter Punkt GmbH & Co. KG, München
Layout: X-Design, München
Satz und Gestaltung: Lydia Kühn, Aix-en-Provence, Frankreich
Energ. Beratung: Gerhard Albustin, Raum & Form, Winhöring

Abbildungen/Fotos: Ramona Heim - Fotolia.com (4); Paulista - Fotolia.com (60, 12/13); contrastwerkstatt - Fotolia.com (6u, 24/25); Colourbox.de (70, 7u, 31, 40, 77, 93, 98/99, 113, 114/115, 124); aleks_g - Fotolia.com (11); GraphicsRF - Fotolia.com (16); Klaus Eppele - Fotolia.com (20); drubig-photo - Fotolia.com (37); koszivu - Fotolia.com (43); pengyou92 - Fotolia.com (44); cevahir87 - Fotolia.com (51); nikolayshubin - Fotolia.com (55); wajan - Fotolia.com (57); pathdoc - Fotolia.com (60); Picture-Factory - Fotolia.com (63); grandaded - Fotolia.com (64); Fotomanufaktur J.L. - Fotolia.com (68); adimas - Fotolia.com (75); agsandrew - Fotolia.com (83); janvier - Fotolia.com (87); tai111 - Fotolia.com (90); stokkete - Fotolia.com (103); Africa Studio - Fotolia.com (109); mejn - Fotolia.com (117); natikka - Fotolia.com (118)

Druck: Westermann Druck Zwickau GmbH, Zwickau/Sachsen

»Ich bin ein Öko-Buch!«

Das im Innenteil eingesetzte EnviroTop-Recyclingpapier wird ohne zusätzliche Bleiche, ohne optische Aufheller und ohne Strichauftrag produziert. Es besteht zu 100 % aus recyceltem Altpapier und entstammt einer CO₂-neutralen Produktion. Das Papier trägt das Umweltzeichen »Der blaue Engel«.

Hinweis für die Leser:

Der Autor hat bei der Erstellung dieses Buches Informationen und Ratschläge mit Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Verlag und Autor können keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch vorgestellten Anwendungen ergeben. Bitte respektieren Sie die Grenzen der Selbstbehandlung und suchen Sie bei Erkrankungen einen erfahrenen Arzt oder Heilpraktiker auf.

Vorwort

Die Zeit, in der wir leben, wird auch als »Informationszeitalter« beschrieben. Immer mehr Informationen stehen uns weltweit in immer kürzerer Zeit zur Verfügung. Dabei werden diese Informationen – überwiegend durch die Augen vermittelt – durch visuelle Medien aufgenommen. Unsere Augen sind so die am meisten benutzten und häufig einseitig belasteten Sinnesorgane geworden.

Hängt es damit zusammen, dass nach neuesten Statistiken 90 Prozent aller Jugendlichen in Großstädten kurzsichtig sind? Dass weltweit 60 bis 70 Prozent aller Erwachsenen auf Sehhilfen angewiesen sind? Dass Augenkrankheiten zunehmen?

Ist dies der Preis, den unsere Augen für die hohe und einseitige Belastung beim Blicken auf Smartphones, Tablets, Laptops und Bildschirme aller Art zahlen müssen? Gibt es Möglichkeiten, einseitigen Belastungen der Augen entgegenzusteuern und der Ganzheit, der Natur des menschlichen Sehsinnes gerecht zu werden?

Wäre es nicht eine optimale Gesundheitsförderung, den Sehsinn ganzheitlich, seiner Natur nach zu begreifen, auf seine vorhandenen und ungenutzten Potenziale zu schauen und diese zu beleben und zu stärken, statt seine Schwächen oder Defekte einseitig mit künstlichen Sehhilfen zu korrigieren (was häufig zu weiter nachlassender Sehkraft führt)?

Dies ist das Anliegen der Augenschule. Dieses Buch möchte Ihnen Ihre Augen als »Wunderwerke der Natur« nahebringen und Ihnen verständlich machen, was diese für ein optimales Zusammenspiel aller am Sehvorgang beteiligten Funktionen und Qualitäten von Ihnen benötigen:

Tägliche Aufmerksamkeit, liebevolle Zuwendung, wirkungsvolle Entspannung, bewusste Unterstützung für die Vielfalt ihrer Aufgaben durch einfach zu erlernende, mühelos zu praktizierende Übungen, die leicht in den Alltag zu integrieren sind.

Ob Sie diese Übungen (zumindest einige davon) praktizieren, um Sehproblemen vorzubeugen oder aber vorhandene Sehschwächen zu mildern, spielt dabei kaum eine Rolle.

Die Augen – ein Kontaktorgan zur Innen- und Außenwelt



Denn die »kleine Augenschule« möchte die jeweils persönlich vorhandene Sehfähigkeit – und seien es geringe Sehreste auf der einen oder »Adleraugen« auf der anderen Seite – stärken und auf alle Sehfunktionen und Sehqualitäten hin optimieren, auch beispielsweise die Wahrnehmung der Leuchtkraft der Farben, die Weite und Offenheit des Gesichtsfeldes, die Bewegungs- und Dämmerungssehfähigkeit, die räumliche Sehfähigkeit, die optimale Nah-Fern-Einstellung der Augen sowie die innere Sehfähigkeit (visuelles Gedächtnis und bildhafte Vorstellung), um auf diese Weise den geschwächten und überlasteten Sehfunktionen neue Energie zu geben. Es werden vorhandene, im Alltag wenig genutzte Sehpotenziale angeregt und gestärkt und erschöpfte, belastete Sehfunktionen entlastet und harmonisiert.


Dieser ganzheitliche Ansatz der Augenschule ist erfahrungsgemäß viel wirkungsvoller, nachhaltiger und spannender als der Versuch, Schwächen zu bekämpfen oder »wegzutrainieren«. Er führt zu größeren Erfolgen und dazu, den Sehsinn als das wiederzuentdecken, was er seiner Natur nach ist: ein lebendiger, augenblickhafter Kontaktsinn zwischen Außenwelt und Innenwelt.

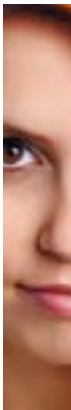
Oder wie der Dichter Johann Wolfgang von Goethe (1749–1832) in seiner *Farbenlehre* sagt:


»In ihm (dem Auge) spiegelt sich von außen die Welt, von innen der Mensch. Die Totalität des Innern und Äußern wird durchs Auge vollendet.«

Inhalt

Vorwort	3
Einleitung	8

 Grundlagen	13
Was ist die Augenschule?	14
Das menschliche Auge	16
Wie ist die Augenschule aufgebaut?	18
Die Augenschule-Sehpyramide	19
Die Kernidee der Augenschule	20
Wie üben?	22
Das Acht-Tage-Programm	22
Das Acht-Wochen-Programm	23
Der Augenschule-Schnupperkurs	23

 Die Augenschule als Selbsthilfeprogramm	25
Erster Tag/Erste Woche: Modul 1	26
Zweiter Tag/Zweite Woche: Modul 2	42
Dritter Tag/Dritte Woche: Modul 3	52
Vierter Tag/Vierte Woche: Modul 4	59
Fünfter Tag/Fünfte Woche: Modul 5	67
Sechster Tag/Sechste Woche: Modul 6	76
Siebter Tag/Siebte Woche: Modul 7	82
Achter Tag/Achte Woche: Modul 8	90

 Gesundheitstipps für die Augen	99
Welche Vitamine brauchen Ihre Augen?	100
Augenakupressur	102
Augenbäder	106
Augenkissen	107
Die Augenschule im Alltag	108
Regelmäßiges Üben	108
Spontane gelegentliche Übungen	108
Gesunde Augen-Rituale	109

 Die Augenschule-Sehtafeln	115
Modul 1 – Übung 2: Acht mal Acht	116
Modul 2 – Übung 3: Augenspaziergang im Labyrinth	117
Modul 3 – Übung 5: Lichtblüte	118
Modul 5 – Übung 4: Die magische Tafel	119
Modul 5 – Übung 4: Stereoskopisches Bild	120
Modul 6 – Übung 2: Rot-Baden	121
Modul 6 – Übung 2: Blau-Baden	122
Modul 6 – Übung 3: Nachbilder mit Blättern und Blüten erzeugen	123
Modul 7 – Übung 4: Im Bild spazieren gehen	124
Literatur	
Register	

Wie ist die Augenschule aufgebaut?

Die Augenschule ist als Kursprogramm (z. B. für die betriebliche und außerbetriebliche Gesundheitsförderung sowie für VHS-Kurse) und Individualtraining für Jugendliche und Erwachsene jeden Alters konzipiert. Sie wird von ausgebildeten Augenschule-KursleiterInnen durchgeführt. Sie besteht in der Regel aus acht aufeinander aufbauenden Modulen.

Der modulare Aufbau steigert die Wirkung des Programms, da jedes nachfolgende Modul auf dem vorhergehenden aufbaut. Der ganze Kurs optimiert die individuell vorhandenen, grundlegenden Funktionen und Qualitäten des Sehens, unabhängig davon, ob jemand fehsichtig oder normalsichtig ist.

Fehlsichtige stärken und optimieren die vorhandene Sehleistung, Normalsichtige beugen Sehschwächen vor.

INFO

DIE SEHPYRAMIDE ERKLIMMEN

Mithilfe der Übungen der acht Module der Augenschule werden Sie – wahlweise in acht Tagen oder in acht Wochen – Ihren Sehsinn nachhaltig und wirkungsvoll zur Entfaltung bringen.

Die Augenschule-Sehpyramide

Der modulare Aufbau der Augenschule lässt sich als Sehpyramide darstellen:



Die Kernidee der Augenschule

Der Ansatz der Augenschule ist es, einen bewussten und achtsamen Umgang mit den Augen und dem Sehsinn im Alltag zu vermitteln. Bewusst mit den eigenen Augen und dem Sehsinn umzugehen heißt zu wissen, wie die Augen mit dem ganzen Körper zusammenhängen, und zu erleben, wie Körper und Augen optimal zusammenarbeiten. Es heißt auch, sich bewusst zu sein, wie der Sehvorgang von einer optimalen Atmung (für die Sauerstoffversorgung aller Zellen des Körpers einschließlich Augen und Gehirn) und einer optimalen Ernährung und Durchblutung der Augen und des visuellen Gehirns abhängig ist.



Das ist auch der Grund dafür, dass die Sehkraft und sogar die Sehschärfe bei allen Menschen im Laufe des Tages schwanken (wie auch der Blutdruck). Wir sind nicht immer gleich gut drauf. Sind wir erschöpft, dann wirkt sich das auch auf die Sehfähigkeit aus. Sind wir euphorisch, dann sehen wir lichtvoller und intensiver. Es ist eine Illusion zu glauben, dass wir immer gleich scharf sehen. Im Schnitt (nach einem Forschungsprogramm der Uni Münster) schwankt die Sehschärfe um 0,25

Dioptrien im Laufe des Tages, manchmal aber auch erheblich mehr.

Achtsam mit den Augen und der eigenen Sehfähigkeit umzugehen – so perfekt oder eingeschränkt diese auch sein mag –, heißt, sich gewahr zu werden, dass man nicht immer gleich sieht, sondern in Abhängigkeit von der jeweiligen körperlichen, geistigen und seelischen Verfassung. Der Sehsinn vermittelt der individuellen Wahrnehmung im Augenblick des Sehens bildhafte Information aus der Außenwelt, diese spiegelt sich durch das Licht im Auge. Wir nehmen aber auch bildhafte Information aus der Innenwelt wahr, z. B. beim Träumen, aber auch durch das visuelle Gedächtnis und die bildhafte Vorstellungsfähigkeit. Zur Sehfähigkeit gehört auch die innere Sehfähigkeit.

Während wir träumen oder uns innere Bilder vorstellen, arbeitet der Sehsinn mit allen Muskelbewegungen exakt genau so wie beim Sehen von Bildern aus der Außenwelt. Manche Menschen wachen morgens mit angestregten Augen und verschwommenem Sehen auf und wundern sich, woran das liegt: Sie haben vermutlich angestrengt geträumt, das heißt, ihre Augen haben sich beim Träumen erschöpft. Manche Sehprobleme entstehen quasi über Nacht, oft in Lebensphasen, in denen die psychische oder mentale Stressbewältigung in Träumen stattfindet, die vom Wachbewusstsein aber verdrängt werden. In diesen Lebensphasen benötigen die Augen viel Entspannung.

sehen. Vielleicht brauchen Sie einige Anläufe für dieses Erleben, aber es lohnt sich. Nehmen Sie mit allen Sinnen wahr, was um Sie herum zieht und weht: Geräusche, Gerüche, Farben, Formen, Bewegungen, Empfindungen von Kühle und Wärme, Luftzug usw. Ihre Wahrnehmung ist bis zum Horizont nach allen Seiten offen, ohne irgendetwas zu fixieren. In Ihrem eigenen Tempo erleben Sie sich mit allen Sinnen als Teil Ihrer Umgebung. Sie sind im Mittelpunkt der Welt um Sie herum. Genießen Sie es!

Übung 5: Lichtblüte

Anwendung: gelegentlich zwischendurch

Üben Sie mit der Sehtafel auf Seite 118!

Lassen Sie die Sehtafel »Lichtblüte« in ihrer Gesamtheit auf sich wirken. Tauchen Sie mit dem Blick in ihr Zentrum ein. Weiten Sie ihn; springen Sie aufmerksam von innen nach außen, indem Sie die Augen immer mehr weiten (wie beim Staunen), dann wieder von außen nach innen. Atmen Sie dabei weich und tief, blinzeln Sie oft, und nehmen Sie alle anderen Sinneseindrücke wahr.

Vierter Tag/Vierte Woche: Modul 4

Ziel: Das Nah-Fern-Sehen verbessern

Behalten Sie bitte aus den ersten drei Modulen bei:

- ▶ »Therapeutisches Gähnen« (→ Seite 30 f.) bei jeder sich bietenden Gelegenheit; gleichfalls »Sonnenlichtbaden« (→ Seite 36 f.) und »optisches Fasten« (→ Seite 33 ff.)
- ▶ Zur Blicklockerung: sooft Sie daran denken, mit dem imaginären Nasenpinsel »Schlangenlinien zeichnen« (→ Seite 47) und das Gesehene umranden (evtl. für Fehlsichtige mit Rasterbrille)
- ▶ Gelegentlich »Ziehharmonika« (→ Seite 55) und »meditatives Gehen und Sehen« (→ Seite 57 f.)

Worum es in diesem Modul geht

Unsere Augen haben die Fähigkeit, ihre Sehschärfe auf wechselnde Entfernungen einzustellen, und zwar mithilfe der elastischen Linse im Innern des Augapfels und des ringförmig die Linse umgebenden Ziliarmuskels. Diesen Vorgang nennt man *Akkommodation*.

In diesem Modul geht es um die optimale Elastizität der Augenlinse und um die Lockerung und Aktivierung der Linsenmuskulatur in den Augen. Lässt diese nach oder ist nicht mehr elastisch genug, spricht man von »Alters-

weitsichtigkeit« oder kurz »Alterssichtigkeit«. Es geht hier also auch darum, der Alterssichtigkeit vorzubeugen bzw. dieser entgegenzuwirken.

Eine kleine Anmerkung zur sogenannten »Alterssichtigkeit«: Vielleicht hat es die Natur ja so angelegt, dass man im Alter nicht so viel Wert auf die Betrachtung winziger Details als vielmehr auf den Weitblick und die Übersicht legen sollte? Möglicherweise geht aber auch beides: Überblick und Weitblick im Leben anstreben UND das Interesse für die kleinen Dinge bewahren.

Das sieht nach Sehstress aus.



Übung 1: Augen-Klopfmassage

Anwendung: am frühen Morgen im Bett oder im Bad

Beklopfen Sie nach einem herzhaften »Rekeln, Strecken und Gähnen« (→ Seite 30f.) mit den Fingerkuppen sanft die Region um die geschlossenen Augen herum. Beginnen Sie, an den Schläfen links und rechts sanft mit den Fingerkuppen zu klopfen, und stellen Sie sich dabei vor, Ihren Augen in ihren Höhlen zu signalisieren: »Hallo, aufwachen«. Lauschen Sie dem Klang der Klopfimpulse: Jeder Gesichtsknochen klingt anders.

Stellen Sie sich weiterhin vor, alle Anstrengung der letzten Stunden, Tage, Wochen, Jahre für Ihre Augen hätte sich wie eine Lehmkruste um sie gelegt, und diese Kruste bekommt beim Klopfen Risse und bröckelt ab.

Wandern Sie mit dem Klopfen über die Stirn hoch, zum Nasenrücken, wo eine Brille sitzen würde, und stellen Sie sich vor, die Kruste bröckelt immer dort von beiden Augäpfeln ab, wo Sie klopfen. Schließlich am unteren Rand der Augenhöhlen entlang auf den Wangenknochen und zur Schläfe zurück.

Wenn Sie möchten, beklopfen Sie anschließend sanft das Hinterhaupt, unter dem das Sehzentrum des Gehirns sitzt, und wecken Sie dieses auf.

Übung 2: Fließende Hand

Anwendung: einmal morgens und einmal nachmittags

Die Übung kann im Sitzen oder im Stehen ausgeführt werden.

Bedecken Sie das rechte Auge mit der linken Hand. Führen Sie die rechte freie Hand so dicht vor das linke offene und entspannt blinzelnde Auge heran, bis das Bild der Handlinien verschwimmt, und dann in weitem Bogen nach außen weg, bis auf Höhe des rechten Ohrs.

Dann wieder im Bogen bis dicht vor das linke offene Auge, und wieder im Bogen hinter das rechte Ohr zurück, insgesamt achtmal.

Blicken Sie dabei auf das Muster der Handlinien, wie dieses aufs Auge zukommt, verschwimmt und vom Auge weggeht, aus dem Gesichtsfeld hinausgleitet und wiederkommt usw.

Bedecken Sie dann Ihr linkes Auge mit der rechten Hand, und führen Sie die Übung ebenso aus.

Führen Sie anschließend für acht tiefe Atemzüge lang das »optische Fasten« (→ Seite 33 ff.) durch.

Tragen Sie gewöhnlich eine Brille oder Kontaktlinsen, dann führen Sie die Übung mal mit und mal ohne Sehhilfe aus. Der Trainingseffekt ist dann wesentlich größer.

INFO

ÜBUNGSVARIANTEN FÜR FEHLSICHTIGE

Für Weitsichtige und Alterssichtige

Führen Sie die Übung aus, indem Sie einatmen, wenn Sie die Hand zum Auge hinführen, und atmen Sie beim Wegführen wieder aus. Stellen Sie sich dabei vor, das scharf gesehene Muster der Handlinien aus der Ferne beim Einatmen mit in die Nähe zu nehmen.

Für Kurzsichtige

Führen Sie die Übung aus, indem Sie ausatmen, wenn Sie die Hand vom Auge wegführen, und atmen Sie beim Heranführen ein. Stellen Sie sich vor, etwas von der im Nahbereich wahrgenommenen Sehschärfe beim Ausatmen mit in die Weite zu nehmen.

Bei Schielstellungen

Haben oder hatten Ihre Augen eine Einwärtsschielstellung, führen Sie die Übung aus, indem Sie gleichzeitig abdecken: Die linke Hand deckt das linke, die rechte Hand deckt das rechte Auge ab.



Übung 3: Knotenschnur

Anwendung: gelegentlich zwischendurch

Nehmen Sie ein 1,20–1,50 m langes Stück Schnur (findet sich in jedem Büro oder Haushalt), in das Sie etwa alle 10 cm einen Knoten machen. Befestigen Sie anschließend ein Ende der Schnur an einer Stuhllehne oder einem Türgriff.

Decken Sie das rechte Auge mit der rechten Handfläche ab, und nehmen Sie das andere Ende der Knotenschnur in die linke Hand. Halten Sie dieses Ende der Schnur direkt an die Nasenspitze, und blicken Sie ans andere Ende der Schnur.



Stellen Sie sich vor, dort landet ein Marienkäfer, der nun von Knoten zu Knoten krabbelt, bis auf Ihre Nasenspitze, und von dort Knoten für Knoten wieder ans Ende zurück.

Bedecken Sie nun das linke Auge mit der linken Hand, halten Sie das Ende der Schnur wieder direkt an die Nasenspitze, und beobachten Sie, wie das imaginäre Käferchen vom Ende der Schnur Knoten

für Knoten bis auf Ihre Nasenspitze und wieder zurück krabbelt.

Bemühen Sie sich in keiner Weise, überall scharf zu sehen; lassen Sie das Bild der Knoten in der Nähe ruhig verschwimmen.

Schließen Sie die Übung ab mit acht Atemzügen »optischem Fasten« mit Brummtönen sowie Wiegen und Schaukeln der Augäpfel (→ Seite 33 ff.).

TIPP

Statt einer selbst gefertigten Knotenschnur gibt es auch wunderschöne Übungsschnüre mit bunten Perlen bei: www.sehgut.de

Befestigen Sie die Knotenschnur an einem Tür- oder Fenstergriff in Ihrem täglichen Blickfeld (beispielsweise im Arbeitszimmer, Büro oder Bad). Wenn Sie sie dort hängen sehen, erinnern Sie sich an die Übung und nehmen sich vor, sie täglich einmal vormittags und einmal nachmittags zu machen.

Das »kostet« Sie jedes Mal nur ein bis zwei Minuten, zögert aber unter Umständen die »Alterssichtigkeit« (oder die nächste stärkere Lesebrille) um Jahre hinaus.

Übung 4: Blickstafette

Anwendung: gelegentlich zwischendurch;
bei Büroarbeit stündlich

Im Freien mit Blick zum Horizont oder an einem Fenster stehend.

Bedecken Sie Ihr rechtes Auge mit der rechten Hand.

Wählen Sie zwischen Nasenspitze und Horizont fünf markante Stationen (die ohne Brille unter Umständen verschwommen erscheinen dürfen):

Die erste Station ist ein vor die Nasenspitze gehaltener Zeigefinger in etwa Leseentfernung, dann vielleicht als nächste Station ein Fenstergriff in etwa 1 m Entfernung, etwas Markantes in etwa 5–8 m Entfernung, ein Gegenstand in 10–15 m Entfernung und schließlich z. B. eine Wolke oder ein Punkt am Horizont.

Lassen Sie Ihren Blick, von der Ferne kommend, von Objekt zu Objekt wandern, bis Sie auf Ihre Nasenspitze blicken, und wieder zurück bis zum entferntesten Punkt am Horizont.

Bedecken Sie nun Ihr linkes Auge mit der linken Hand, und verfahren Sie ebenso.

Anschließend reiben Sie Ihre Handflächen aneinander und beenden die Übung mit vertikalen

Möchten Sie weiterlesen? Unser Buch erhalten Sie bei Ihrem Buchhändler oder im Webshop des Mankau Verlags: www.mankau-verlag.de.