

Ganzheitliches Sehtraining

Wie siehst du?

von Bernhard Schlage

Was ist eigentlich Sehen? Sicherlich mehr als der biologisch-physikalische Vorgang der Lichtreflexion im Auge. Unser Sehen ist abhängig von Sehgewohnheiten und der inneren Einstellung. Jeder sieht das, was er sehen mag und verkraften kann. Sehen hängt mit dem ganzen Menschen zusammen. Teste mit der folgenden Lektüre, wie du siehst...

Diesen Text kannst du mit den Augen sehen - in der Connection, die du gerade in der Hand hältst. Den Schreiber dieser Zeilen siehst du nicht. Dennoch machst du dir, unbewußt vielleicht, ein Bild von ihm.

Sagen wir, wir könnten uns darauf einigen, daß du dir als Leser von mir als Autor ein Bild machst und daß die Bilder vieler Leser untereinander und von meinem Sein abweichen. Wenn wir in dieser Situation verweilen, taucht die Frage auf: Wie sehen wir eigentlich? Sehen wir mit unseren Augen die Schrift auf dem Blatt, oder sehen wir eher mit dem geistigen Auge? Sehen wir eher das Schwarze der Buchstaben oder eher den weißen Hintergrund, aus dem als Kontrast die Buchstaben hervortreten?

Könnten wir überhaupt lesen, wenn es jenen Kontrast nicht gäbe?

Gehörte es noch zum Sehen dazu, wenn ein geneigter Leser in der entstehenden Diskussion erwähnt, er erinnere sich ganz genau daran, die schwarzen Buchstaben auf dem Blatt gesehen zu haben - also gewissermaßen die Buchstaben nochmal vor seinem geistigen Auge erscheinen läßt? Wäre es sehen, wenn sich in der darauffolgenden Nacht eine Leserin an die entstandene Diskussion erinnert und dabei einen Geistesblitz hat? Was unterscheidet denn das Licht eines Geistesblitzes von einem wirklichen Blitz? Wenn ich quasi hellseherisch eine Vorahnung habe, daß mir am kommenden Freitag mein Schlüssel abhanden kommen wird und ich dann an jenem



FRANK NATALE

in München mit
seinem zweiten Seminar

CHANNELING

(Ein Schritt über Meditation hinaus)
24. - 26. Mai 1991

Frank Natale, Gründer und Präsident des Natale Institutes für experimentelle Erziehung und Erwachsenenbildung ist seit mehr als 25 Jahren ein Vordenker und eine prominente Figur im Bereich der alternativen Erziehung und Psychologie.

Natales ständiges Bestreben nach neuen zeitgemäßen Formen von Persönlichkeitsentwicklung und -erziehung in Verbindung mit einer langjährigen klinischen Praxis und Berufserfahrung, machen ihn zu einem der erfahrendsten Lehrer der modernen nichtakademischen Psychologie.

Der Freitag Abend,

24. Mai, 19.30 - 23.30, kann als separates Abendseminar zum Kostenbeitrag von DM 50,- gebucht werden. Bei Teilnahme am gesamten Seminar wird diese Summe in Anrechnung gebracht.

Das Seminar findet im Arabella-Hotel Bogenhausen, Arabellastr. 5, 8000 München 80, statt.

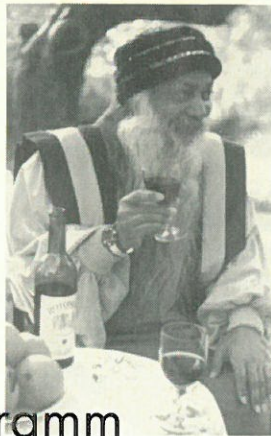
Information und Buchung, TNI-München:

Gino Kopp,
Ainmillerstr. 22,
8000 München 40,
Tel. 089 / 390 462

Ingrid Borate,
Arthur-Kutscher-Platz 3,
8000 München 40,
Tel. 089 / 347 546.

OSHO TAO

Zentrum für
spirituelle Therapie
und Meditation



Mai- Programm

Tantric Dance
mit Chetan, 3. - 5. 5. DM 320,-

Vipassana
mit Bhagat, 3. - 5. 5. DM 320,-

Rebalancing Einführung, Teil I
mit Viram Mano, 8. - 12. 5. DM 600,-

Osho Meditationscamp
mit Bhagat, 10. - 12. 5. DM 180,-

Die Reise zum Herzen
10 Tage Selbsterfahrung, Teil I: Rebirth - die 2. Geburt, Teil II: Der Tantrische Kreis - von der Urkraft zum Herzen mit Dwari, 17. - 26. 5. DM 1000,-

Lebendige Astrologie
Lilith - der schwarze Mond mit Vidheya 18. + 19. 5. DM 240,-

Farbpunktur-Event
mit Sarita, Jamie und Devageet 20. 5. DM 150,-

Tanz der Bewußtheit mit Chetan und Sumati, 24. - 26. 5. DM 350,-

Geburtsvorbereiter Training
Einführungswochenende mit Anurago, 24. - 26. 5. DM 320,-

Mai-Specials

1. - 7. 5. **Mini-Sessions**
mit Osho Tao Therapeuten
50 Min. - DM 50,-

1. 5. **Mystic Circle** ab 15.00 Uhr
1. 5. **Tanz der Sinne**, Tanz-Event
mit Chetan und Nishavda
20.30 Uhr DM 30,-

28. 5. **Vollmond Breath-
marathon** mit Dwari
21.00 - 02.00 Uhr, DM 40,-

KLENZESTR. 41
8000 MÜNCHEN 5
TEL. 089 - 201 66 57

meine Gedanken hinter dem Inhalt des Geschriebenen herzubewegen. Dabei kostet es mich am Ende große Mühe, etwa die wichtigsten Thesen oder die logische Folgerichtigkeit des Textes wiederzugeben. Wohl aber kann ich sehr detailliert Auskunft über meine gefühlsmäßigen Wahrnehmungen beim Lesen geben.

Durch die bisherigen Übungen hast du wahrscheinlich gemerkt, daß es allein beim Lesen eine große Anzahl von Variationsmöglichkeiten des Sehens gibt. An diesem Text wird deutlich, daß wir zwar lesen gelernt haben, daß diese Kunst aber eher unwillkürlich erlernt wird, da wir in der Regel keine detaillierte Ausbildung darin erhalten, wie wir sehen.

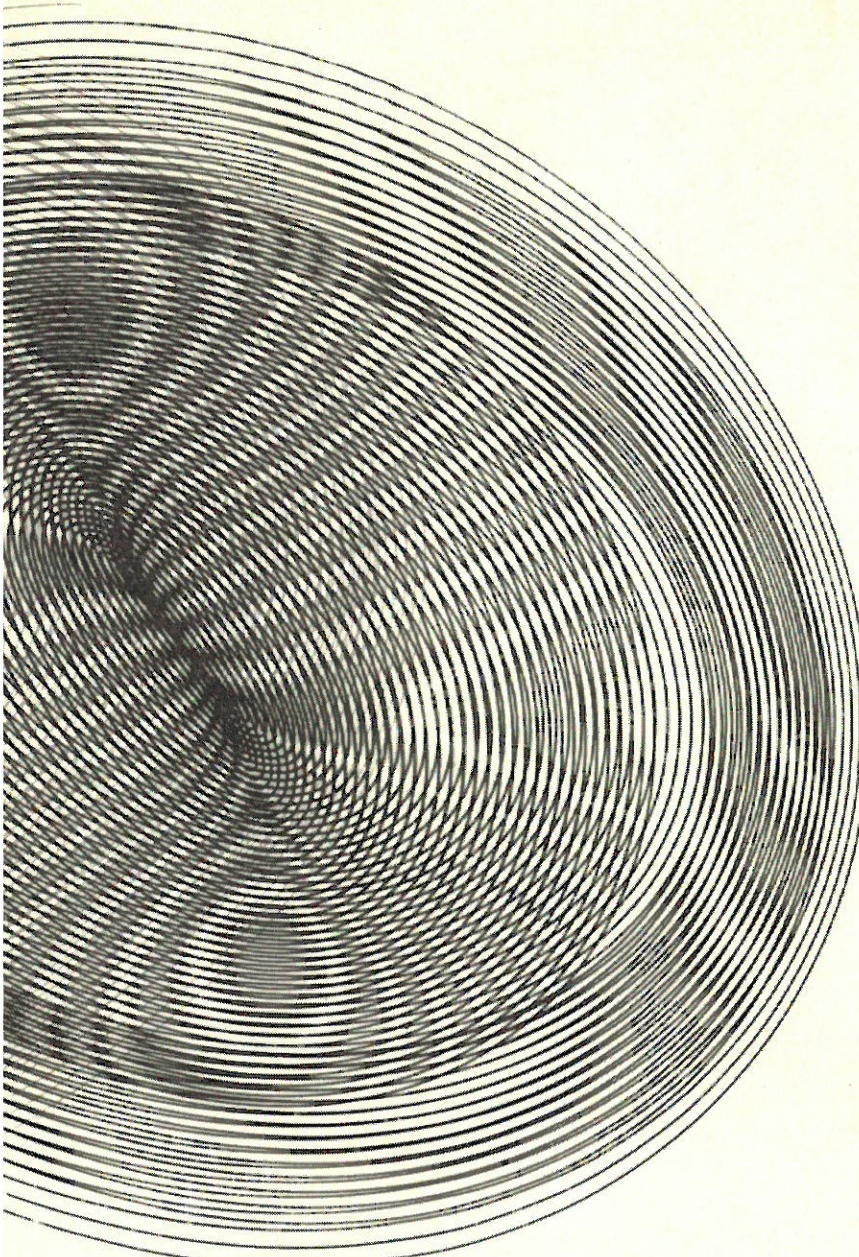
Das Erforschen der konkreten Sehgewohnheiten ist eine der drei Elemente ganzheitlichen Augentrainings. Kennt man sein Sehverhalten, kann man gezielt entspannende Methoden erlernen.

Das zweite Element befaßt sich mit der persönlichen Geschichte des Sehenden. Es geht hier darum, herauszufinden, unter welchen emotionalen Belastungen der/die Lesende stand, während sie (diesmal nehme ich eine Frau als Beispiel) eben jene Fähigkeit übte. Stand sie etwa als Kind unter dem Stress, bereits wegen ihrer Aussprache gehänselt zu werden; entstand vielleicht zusätzliche Anspannung beim Vorlesen in der Klasse? Ohne es zu merken, gewöhnte sich die Leserin eine Lesehaltung an, bei der sie ihren Nacken verkürzte und die Atmung festhielt. In der Folge kam es zu einer Verminderung der Aktivitäten der Sehnerven.

Eine Wiederentdeckung der emotionalen Situation der Lesen-Lernenden bringt das Bewußtsein, mit dem sich beim Lesen anspannende Faktoren vermindern lassen - was einer Zunahme der Sehkraft entgegenkommt.

Sehen ... mit dem Körper

Das dritte Element ganzheitlichen Augentrainings befaßt sich mit den biophysikalischen Aspekten des Sehvorgangs. Ein Teil davon geschieht mehr in unserem Inneren. Die Wahrnehmung von oben und unten beispielsweise geht nicht ohne die komplexe Zusammenarbeit der Rezeptoren an unseren Füßen und dem Gleichgewichtsorgan in unseren Ohren. Wohl aber ohne unsere Augen. So haben viele Blinde eine bessere Orientierung im Raum als Sehende, weil sie gelernt haben, mit dem Körper zu sehen.



Freitag erinnernd vor meiner verschlossenen Haustür stehe, ohne Schlüssel, sah ich dann durch die Struktur der Zeit hindurch?

Noch schwieriger wird es, wenn wir uns im Geiste eine aus diesen Fragen entstehende Diskussion vorstellen, die verschiedenen möglichen Sichtweisen erkennen und als Ereignisse, die die Zusammenarbeit zwischen unserem Auge und unserem Gehirn widerspiegeln, verstehen wollen.

Bewußt sehen

Wir sehen mit unserem geistigen Auge, wir haben Geistesblitze und Sichtweisen, wir sind hellichtig: Schon in der

Sprache zeigt sich, welcher wichtigen Bestandteil unseres Lebens das Sehen ausmacht und wieviele verschiedene Arten zu sehen es gibt. Und diese stehen in Beziehung zueinander. Das ist die EinSICHT, welche sich moderne Augen-Therapien zunutze machen, indem sie physisches Augentraining und Sehbewußtsein miteinander verbinden.

So ist auch die Lektüre dieses Artikels als Seh-Training auf beiden Ebenen gemeint.

Beginnen wir also, uns Schritt für Schritt den gestellten Fragen zu nähern. Dabei möchte ich auf jene möglichen Entwicklungsschritte hinweisen, die üblicherweise zu Fehlsichtigkeiten führen. Andererseits möchte ich mögliche Wei-

terentwicklungen einfließen lassen, die es dir als Leser erlauben, deine Sehfähigkeit zu erweitern.

Beobachte als erstes dein jetziges Leseverhalten: Wie liest du genau? Buchstabe für Buchstabe oder Silbe für Silbe? Liest du eine Seite nur diagonal oder überspringst du halbe Sätze, wenn dir der Text zu langsam erscheint? Ruht dein Blick beim Lesen im weißen Zwischenraum zwischen den Zeilen? Folgen deine Augen mit zuckenden Bewegungen den Zeilen oder ist dein Blick starr?

Dein Sehen spielt sich nicht nur im Kopf und in den Augen ab. Dein ganzer Körper ist daran beteiligt. Beobachte auch ihn: Ist deine Atmung flach oder geht deine Atmung entspannt und tief? Sitzt du bequem und gleiten deine Augen leicht und genügend befeuchtet an den Buchstaben vorüber? Buchstabierst oder sprichst du mit kleinsten Bewegungen deiner Zunge oder deiner Lippen beim Lesen und verspannst du dabei möglicherweise deine Kiefer- oder Nackenmuskeln?

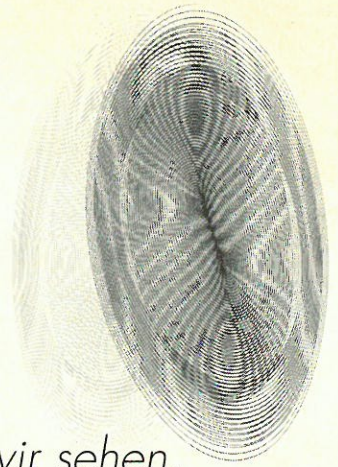
Versuche einmal abwechselnd mit einer Hand eines deiner beiden Augen abzudecken: Welches Auge ist deiner Meinung nach das Lesende? Für die meisten Menschen erscheint Lesen als besonders anstrengend, wenn sie es mit dem ungewohnten Auge tun. Es fällt uns nicht auf, daß wir in der Regel nur das eine, bessere Auge benutzen, obwohl wir beide Augen offenhalten.

Wo fließt Energie?

Du kannst beim Lesen deine Energie verschieden ausrichten. Spüre diese Energie in deinen Augen: Hast du das Gefühl, daß deine Augen sich von alleine offenhalten oder hältst du sie nur noch mit Mühe offen? Und warum schließt du deine Augen dann nicht?

Wohin deine Energie fließt, merkst du, wenn du dir bewußt machst, auf was du beim Lesen deine Aufmerksamkeit richtest. Liest du diese Zeilen mit der Genauigkeit von jemandem, der Beweise für eine Meinung sucht, die er in diesem Artikel zu finden hofft? Oder suchst du bereits seit den ersten Zeilen dieses Artikels nach den zu kritisierenden Punkten? Vielleicht achtest du beim Lesen aber viel mehr auf Satzbau und Zeichensetzung und das äußere Bild.

Ich selbst bin zum Beispiel beim Lesen immer dazu geneigt, innerlich irgendwie abzuschalten und rein assoziativ



*„Alles, was wir sehen,
ist Illusion“*

Probiere an dir selber, welche Wahrnehmungen inneren Sehens du hast: Schließe jetzt einen Moment deine Augen, damit deine Aufmerksamkeit sich von den Buchstaben lösen kann. Siehst du, wie deine Hände die Zeitschrift festhalten? Oder siehst du, wie deine Pobacken auf der Sitzgelegenheit plattgedrückt werden?

Ein weiterer Teil des physikalischen Sehens entsteht, indem Gegenstände Licht reflektieren. Es ist wichtig zu verstehen, daß wir die *Connection* nicht sehen könnten, gäbe es kein Licht. Ja nicht einmal das würde genügen, hätten wir etwa schwarze Buchstaben auf schwarzem Untergrund oder weiße auf weißem Papier.

Wir sehen nicht die Wirklichkeit. Was wir sehen, ist nur das Licht, das die Objekte der Wirklichkeit (hier die Buchstaben) oder deren Umfeld (das Papier) zurückwerfen. Die alte buddhistische Vorstellung, daß alles, was wir sehen, Illusion sei, ist auf der Ebene der Augen Tatsache.

Am physikalischen Sehvorgang ist weit mehr als nur der Augapfel beteiligt. Das von den Gegenständen reflektierte Licht wird von der Hornhaut des Auges und der Linse gebrochen und trifft dann auf der Rückseite des Augapfels auf die Netzhaut. Der weitere Weg, der als Licht bekannten Schwingung, führt dann durch den Sehnerv in verschiedene Partien des Gehirns: zum Beispiel die Assoziationsgebiete (Stirnlappen), das Bewegungszentrum (Kleinhirn), das Drüsen- und Hormonsteuerungssystem (Hypophyse und Thalamus) und die sogenannte visuelle Kortex (Hinter-

hauptslappen). Fehlsichtigkeit ist nicht eine Schwäche der Augen, sondern eine Funktion zum Schutz des gesamten Systems. Das bedeutet, ich sehe das nicht, was ich nicht verarbeiten kann oder worauf ich nicht eingestimmt bin.

Im dritten Bereich des Augentrainings geht es einerseits um Übungen der Visualisation der Zellen der Hornhaut, der Linse und des Augapfels. Sie führen zu einem angemessenen Zusammenspiel des klaren Sehens, etwa einem Abflachen der Hornhaut oder einer Verlängerung des Augapfels. Mit der Vorstellungskraft kann sich die kollagene Zellstruktur ändern. Das Wirkungsprinzip ist aus dem autogenen Training im Bereich der Muskelentspannung bekannt. Andererseits gehört es in diesem Übungsbereich, die Bereitschaft des Nervensystems zur Verarbeitung optischer Information wieder zu erhöhen. Dazu dienen beispielsweise Farbvisualiation oder Tiefenentspannung.

Ganzheitliches Augentraining arbeitet auf allen drei Ebenen gleichzeitig. Dabei mag der Zugang des einzelnen zunächst mehr den einen oder den anderen Bereich betreffen. Letzlich geht es aber darum, ein Gleichgewicht der Person als ganzer (physiologisch, emotional und ihre Sehgewohnheiten betreffend) wieder herzustellen.

Dabei durchschreiten Schüler verschiedene Phasen von Übungen wie Zeiten des Nichtstuns. Aus dem Zusammenspiel dieser Phasen können dann jene Zufälle entstehen, die wir Heilung nennen und die beim Augentraining auch mit sichtbaren visuellen Verbesserungen einhergehen. ■



Bernhard Schlage,

Jahrgang 61, arbeitet lange in verschiedenen Kommuneprojekten, derzeit in Michael Barnett-energy-fields. Ausgebildet als Gruppentrainer, in Posturaler Integration, touch for health und Cranio-sacral-movement-therapie. 1981 bis 84 machte er verschiedene Trainings in Friedenspädagogik. Seitdem ist er Seh-Lehrer mit eigener Praxis - erst in Hannover und jetzt in der Nähe von Göttingen.