



100 Jahre Ganzheitliches Sehtraining

Text: Mag. Elisabeth Kenda

Als Begründer des Ganzheitlichen Sehtrainings gilt der Amerikanische Augenarzt **Dr. William Bates** (1860 – 1931) - siehe Bild oben. Er war als angesehenen Augenarzt und Augenchirurg in New York tätig. Im Zuge seiner Arbeit mit Tausenden Patienten beobachtete er, dass sich deren Augenleiden verbesserten, wenn er ihnen bestimmte Übungen für den Körper und die Augen empfahl. Bates machte die Beobachtung, dass die Brechungsfehler der Augen vorwiegend mit Verspannung und Überanstrengung der Augenmuskeln zu tun haben.

Fixiert das Auge über längere Zeit ein Objekt, verkrampft sich die Muskulatur des Auges. Diesen Effekt kennt man von allen Muskeln am Körper: ballt man zum Beispiel eine Hand zur Faust und belässt diese einige Minuten, so kann sich die Muskulatur nicht mehr gut entspannen und die Hand bleibt in der geballten Position.

Ebenso machte Bates die Entdeckung, dass die Augenmuskeln beim Akkomodationsprozess (Anpassung) beteiligt sind und Sehstörungen verursachen können. Dies erforschte er in vielen Experimenten. Für das „Scharfstellen“ war demnach nicht die Linse verantwortlich, sondern die Augenmuskulatur. Daraus folgte er, dass die Beeinträchtigung der Sehfähigkeit erlernt und funktionell war.

Diese Erkenntnis war neu in den 1920er Jahren. Bis dahin galt die Lehrmeinung, die Ursache der Sehstörungen Kurzsichtigkeit oder Astigmatismus sei die Krümmung der Linse. Bates Theorien und Konzepte wurden von der Kollegenschaft nicht gutgeheißen und dies führte dazu, dass er seines Lehrstuhls an der New Yorker

Augenklinik enthoben wurde. Er ließ sich dadurch nicht beirren, seine Erfolge gaben ihm Recht und er eröffneten eine eigene Klinik.

Für Dr. Bates bestand klares Sehen in einem mühelosen entspanntem Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele. Für ihn war klar, dass Sehen kein rein mechanischer Prozess ist, sondern ein Vorgang, der sich oft unter drastischen Umständen verändern und auch von der Stimmung abhängen kann, in der sich ein Mensch befindet. Dies war auch im Widerspruch zur allgemeinen Lehrmeinung, die weder das Milieu noch die Gesundheit oder den Gemütszustand als den Sehvorgang beeinflussende Faktoren anerkannte.

Dr. Bates nahm an, dass geistige Anspannung anhaltende Verspannungen der Augenmuskeln bewirken und dies zu einer Deformierung des Augapfels führt.

Er entwickelte Übungen vor allem zur Entspannung der Augenmuskeln z. B. Palmieren, Augensonnen, Körperübungen, Schwingübungen und geistige Augenübungen.

Dr. Bates inspirierte Zeitgenossen wie **Moshe Feldenkrais** und hatte viele begeisterte Patienten, wie zum Beispiel den Schriftsteller **Aldous Huxley**, der auf einem Auge bereits blind war und auf dem anderen Auge nur noch 20 % Sehfähigkeit besaß. Er konnte mit Bates Übungen wieder ohne Brille lesen und schrieb aus Dankbarkeit das Buch „*Die Kunst des Sehens*“.

Margaret Corbett, deren Mann mit Hilfe der Bates-Methode die Sehfähigkeit wieder erlangte, eröffnete in Los Angeles die erste Schule für Augentraining. Sie wurde 1943 wegen „Ausübung der Optometrie ohne Lizenz“ verhaftet und vor Gericht gestellt. Dies löste eine Welle der Empörung aus und 300 Zeugen berichteten vor Gericht über die Wiedererlangung ihrer Sehkraft durch das Sehtraining.

Ebenso erging es **Clara Hackett**, einer Gastdozentin an der Universität Seattle. Sie veröffentlichte ihr Buch „*Relax and see – a daily guide to better vision*“. Bei ihrer Gerichtsverhandlung wurde allerdings entschieden, dass ein Sehtraining kein Vergehen ist. Sie wurde freigesprochen.

Ein wichtiger Aspekt für das Ganzheitliche Sehtraining kommt vom österreichisch-US-amerikanischen Arzt, **Wilhelm Reich** – nämlich dem Einfluss von Gefühlen auf den Sehvorgang. Reich entdeckte, dass bestimmte emotionale Reaktionen zu körperlichen Muskelverspannungen führen. Starke negative emotionale Erlebnisse verursachen chronische Muskelverspannungen (Verpanzerung), die sich auch dann nicht lösen, wenn der Auslöser längst vorbei ist. Der natürliche Fluss der Energie durch den Körper ist dadurch gestört. Der Mensch bleibt dann in einem Zustand, in dem er von seinen physischen und emotionalen Möglichkeiten abgeschnitten ist.

Für das Sehen bedeutet es, dass die inneren und äußeren Augenmuskeln in enger Beziehung zu den emotionalen Zuständen stehen. Werden unsere Augen mit einer Realität konfrontiert, die wir am liebsten nicht sehen möchten, kann das Gehirn die Augen veranlassen, das Sehvermögen einzuschränken. Im Alltag machen wir das oft automatisch: Geht es uns gut und sind wir erholt, dann sehen wir klar. Haben wir Tage, an denen wir uns gestresst fühlen oder wir unter Druck stehen, sehen wir unscharf. Sind wir bzw. unsere Augen längere Zeit großen Belastungen ausgesetzt, wird unser Sehen dauerhaft schlechter. Im Umkehrschluss kann sich das Sehvermögen möglicherweise wieder verbessern, wenn die Augen und das gesamte Körpersystem wieder in Entspannung bzw. in Fluss gebracht und die auslösenden Themen und Faktoren gefunden und bearbeitet werden.

Ganzheitliches Sehtraining heute

Der Begriff „Ganzheitlich“ in Anlehnung an **Liesett Scholl** in ihrem Buch „*Das Augenübungsbuch - Besser Sehen ohne Brille*“ bedeutet, den Menschen in seiner Gesamtheit zu sehen. Der Mensch ist mehr als die Summe seiner Einzelteile und Einzelfunktionen. Er ist Geist und Körper, Verstand und Gefühl und kann nicht auseinander dividiert werden.

Und ebenso ist das Auge für den Ganzheitlichen Sehtrainer nicht isoliert zu betrachten, sondern ein Teil des komplexen Sehsystems und dieses wiederum ist ein Teil des Menschen in seiner Gesamtheit und Komplexität.

Ganzheitliches Sehen ist mehr als nur die Leistung der Augen. Die Augen sind die Zubringer der Außenwelt. Sehen ist ein komplexer Vorgang, eine großartige Leistung des Gehirns mit all seinen Erfahrungen und Sinneswahrnehmungen, die erst ein Bild entstehen lassen. Die Augen spiegeln das Wesen eines Menschen wieder, sie sind ein Mikrokosmos des Körpers und das Tor zur Seele.

Das ganzheitliche Sehtraining hat sich in den 100 Jahren seit Dr. Bates um viele Aspekte weiterentwickelt. Interessante und wirkungsvolle Elemente aus den unterschiedlichsten Kulturen wurden mit in die Konzepte hereingenommen und Neues ist im Entstehen.

In China ist das Auge in den Heilkonzepten der Traditionellen Chinesischen Medizin fest verankert. Im Sehtraining finden vor allem das Augen-Qi Gong und die Augenakupressur seine Anwendung.

In der Indischen Gesundheitskultur findet man vor allem das Augenyoga. Bei den russischen Heilmethoden gibt es ebenso viele Übungen und Maßnahmen bezüglich der Verbesserung der Sehfähigkeit. Zu erwähnen ist dabei **Mirsakarim Norbekov** mit dem Buch „*Eselweisheit*“, welches einen Einblick gibt in die unkonventionellen und vor allem für Russen vollkommen klaren und einfachen Methoden, mit dem Körper zu kommunizieren und ihm Fehlfunktionen wieder abzugewöhnen.

Anforderungen an die Augen und das Sehsystem in der heutigen Zeit:

Seit der Einführung des Computers vor 30 Jahren hat sich unser Leben massiv verändert. Die Anforderungen an unsere Augen sind auf jeden Fall andere als jene bei unseren Vorfahren.

80 % aller Arbeitsplätze sind mittlerweile am Computer. Viele Menschen verbringen bis zu 8 Stunden täglich vor diesen Geräten. Dazu kommt noch Handy, Tablett und Fernseher in der Freizeit.

Stundenlange Naharbeit am Bildschirm wirkt sich massiv auf unsere Augen und die Sehfähigkeit aus. Die Augenmuskeln verspannen, die Augen trocknen durch das angestrengte Starren aus, künstliches Licht beeinflusst die Rezeptoren auf der Netzhaut so, dass wir tageslichtempfindliche Augen haben.

Die Bewegungslosigkeit des Körpers führt zu einer ebensolchen der Augen und des Gehirns.

Darauf reagiert natürlich auch das moderne Ganzheitliche Sehtraining mit Maßnahmen, Tipps und Übungen, die den neuen Anforderungen gerecht zu werden versucht.

Die Forschung beschäftigt sich auch mit dem mittlerweile epidemisch auftretendem Leiden der Kurzsichtigkeit. In der

Dokumentation „*Generation Kurzsichtig*“ 2017 (Nachzusehen auf Arte bzw. Youtube) wird das Phänomen erforscht, warum seit den letzten 30 Jahren mittlerweile 80 % der Asiatischen Jugendlichen kurzsichtig sind. Ein Viertel davon ist so schwer kurzsichtig, dass eine Erblindung folgen kann. In Seoul sind sogar 95 % der 20jährigen kurzsichtig.

Ergebnis der Forschungen:

Genetische Gründe konnten ausgeschlossen werden. Also müssen es umweltbedingte Einflüsse sein, welche die Sehfähigkeit derart einschränken. Folgende Faktoren wurden in den Untersuchungen herausgefiltert:

1. Zuviel und zu frühe Naharbeit
2. Zu wenig Bewegung
3. Zu wenig natürliches Tageslicht

Die Ergebnisse sind für Ganzheitliche Sehtrainer wenig erstaunlich. Im Sehtraining wurde seit Dr. Bates genau auf diese Bereiche Wert gelegt und geeignete Maßnahmen wurden getroffen. Natürlich hat sich in den letzten 30 Jahren mit der Einführung der Computertechnologien vieles verändert und verschärft, sodass man Übungen und Tipps anpasst und neu entwickelt. Im Grunde sind die Erkenntnisse nun wissenschaftlich besser untermauert.

Im Ganzheitlichen Sehtraining wird auf diese verschiedenen Aspekte eingegangen, um für die TeilnehmerInnen die individuellen Übungen und Maßnahmen herauszufinden.

Ziel ist, die eigenverantwortliche Gesundheitspflege der Augen zu spüren, was ihnen gut tut, Übungen und Augenspiele für den Alltag zu finden, die Augen mit Sonnenlicht und frischer, gesunder Nahrung in ihrer Funktion zu unterstützen, Entspannung der Augenmuskeln und Verbesserung der Fokussierfähigkeit u.v.m.

7 Säulen Ganzheitlichen Sehtrainings



Zwei wichtige Übungen aus dem Ganzheitlichen Sehtraining

1. PALMIEREN

Ausführung: die Augenlider sanft schließen und mit den Handflächen die Augen abdecken. Nun die Dunkelheit genießen, ruhig atmen und den Körper entspannen - für ca. 1 Minute.

Wirkung:

- Entspannung des visuellen Systems und der Augenmuskeln
- Atmung und Gedanken beruhigen sich
- Stäbchen und Zapfen auf der Netzhaut werden durch die Dunkelheit aktiviert
- Sehpurpur regeneriert sich - hilft beim Farbsehen bzw. Hell-Dunkel wahrnehmen
- Pupillen vergrößern sich, Ziliarmuskel entspannt
- Durchblutung der Augen wird gefördert, Sauerstoff und Nährstoffe können zirkulieren
- Rückzug von Stress und Hektik

2. AUGENSONNEN

Ausführung: Augenlider sanft schließen und das Gesicht zur Sonne wenden. Die Wärme der Sonne genießen und die vielen Farbfrequenzen (des Regenbogens) bewusst aufnehmen. Täglich einige Minuten sonnen, besonders bei Lichtempfindlichkeit und schlechter Nachtsicht. Vorsicht bei zu heißen Temperaturen im Sommer.

Wirkung:

- Verbessert die Lichtverträglichkeit. Regt die Zellen der Netzhaut, die Hypophyse, Zirbeldrüse und die Sehzentren im Gehirn an
- Farben, sowie Hell - Dunkel werden besser wahrgenommen
- Strahlende und lebendige Augen
- Die Wärme entspannt die Augenmuskulatur
- erhellt das Gemüt
- aktiviert die rechte Gehirnhälfte mit Kreativität, Intuition und Vorstellungskraft

AUGENWELLNESS im Arbeitsprozess

Unsere Augen sind eine wichtige Verbindung zur Außenwelt. Die Anforderungen an dieses wichtige Wahrnehmungsorgan haben sich in den letzten Jahren vor allem durch die verstärkte Nutzung des Computers im Arbeitsprozess, durch langen Aufenthalt in geschlossenen Räumen und viel künstliches Licht massiv verändert.

Unser Alltag besteht aus stundenlangem Schauen in den zweidimensionalen Bildschirm, die Augen sind angestrengt und fokussiert. Nacken und Kiefer verspannen sich, die Atmung ist flach.

Der Arbeitsalltag bietet uns wenig Möglichkeit, die Augen zu entspannen, mit dem Blick in die Weite zu schweifen oder unseren Augen natürliches Licht, Farben und Konturen zukommen zu lassen.

Die Folgen sind müde Augen, Kopfschmerzen, schlechtes Sehen, verspannter Nacken und Kiefer und der Gebrauch einer Sehhilfe. Möglicherweise ist unser Sehorgan einfach überfordert, verspannt oder mit Bildern und Emotionen überladen, die wir nicht verarbeiten können.

Gönnen wir unseren Augen im Arbeitsalltag und in der Freizeit Auszeiten und Entspannungspausen, um wieder klaren Blick und flexible, leuchtende Augen zu bekommen.

Welche Themen ergeben sich durch die Computerarbeit?

- ▶ Brennende und müde Augen
- ▶ Verspannter Nacken
- ▶ Kopfschmerzen
- ▶ Trockene Augen
- ▶ Lichtempfindlichkeit bei normalem Tageslicht
- ▶ Schlechte Nachtsicht
- ▶ Verschwommenes Sehen
- ▶ Verschlechterung der Sehfähigkeit
- ▶ Computerbrillen

Wozu Augenwellness?

Der Sinn von Workshops zum Thema „Augenwellness“ ist es, Menschen, die viel Arbeitszeit am Computer verbringen, Übungen und Maßnahmen zu vermitteln, die Ihnen helfen, mit den Anforderungen an Ihre Augen besser umzugehen. Sie lernen die Zusammenhänge zwischen Körper – Haltung – Stress und Augen selbst zu spüren und ihre eigenen Körperreaktionen bewusst wahrzunehmen. Daraus entsteht ein besseres Verständnis für die Wirkungen der verschiedenen

Übungen. Sie erfahren, wie sie zwischen- durch mit wenig Zeitaufwand Gutes für ihre Augen machen können. Ebenso ist es wichtig, tagsüber bewusst ans Tageslicht bzw. an die Sonne zu gehen, die Augen zu schließen und anschein zu lassen oder ein paar Übungen im Freien zu machen.



ERSTE HILFE für den Büroalltag

Durchatmen

Entspannen
Palmieren

(Übung - siehe diese Seite links)

Gähnen / Blinzeln
(siehe Seite 54)

Blick in die
Ferne schweifen lassen

Augensonnen
(Übung - siehe diese Seite links)

Wasser trinken

**Bewegen
Dehnen
Strecken
Schwingen**

Augenachter
(Brain Gym® Übungen -
siehe Seiten 12 und 13)

**Brille weg und
Augenpunkte massieren**
(One-Brain - und Brain Gym®
Übungen - siehe Seiten 29 und 57)

Hook-ups
(Brain Gym® Übungen -
siehe IMPULS Nr. 33, Seite 23)

Erdknöpfe / Raumknöpfe
(Brain Gym® Übungen -
siehe Seite 19)

Stresspunkte halten
(Stirn- oder Stirnhöcker sowie den
Hinterkopf halten)



Mag. Elisabeth Kenda
Kinesiologin,
Touch for Health Instructor,
Zertifizierte Augentrainerin,
Cranio Sacrale
Impulsregulation,
Sportwissenschaftlerin

Leonhardstr. 30
8010 Graz
T: 0676 43 80 771

E: praxis@bewegungsraeume.at
www.bewegungsraeume.at



WIENER SCHULE FÜR KINESIOLOGIE

Ausbildungen nach Maß



kompakt • individuell

Diplomausbildung Kinesiologie

Touch for Health
Brain Gym® • Hyperton-X

Nächster Lehrgangstart:

28. März 2020 • Wien

11 Module berufsbegleitend

*Das Diplom der Wiener Schule ist zu 100%
vom Österreichischen Berufsverband für
Kinesiologie anerkannt.*

Infoabend:

12. Februar 2020 • 18.00 Uhr
1140 Wien, Sampogasse 1

Information & Anmeldung:

Mag. Sabine Seiter

Tel.: 0676 507 37 70

info@kinesiologieschule.at

www.kinesiologieschule.at