

Kurt Tepperwein

Mentales Augentraining

Kurt Tepperwein

**MENTALES
AUGEN
TRAINING**

**WEGE ZUM
BESSEREN SEHEN**

HINWEIS: Die Informationen in diesem Buch sind nach bestem Wissen und Gewissen dargestellt und möchten Ihnen helfen, Ihre Augenprobleme einmal mit »anderen« Augen zu sehen. Sie bieten Ihnen neue Impulse und Sichtweisen an. Natürlich ersetzt dies nicht den Gang zum Augenarzt. Weder Autor noch Verlag können daher eine Haftung für Schäden irgendwelcher Art übernehmen, die direkt oder indirekt aus der Anwendung des Inhalts dieses Buches entstehen könnten.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei Personenbezeichnungen und personenbezogenen Hauptwörtern in diesem Buch die männliche Form verwendet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für alle Geschlechter. Die verkürzte Sprachform hat nur redaktionelle Gründe und beinhaltet keine Wertung.



Alle Rechte vorbehalten.

Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt als dem der Erstveröffentlichung in Umlauf gebracht werden. Auch Wiederverkäufern darf es nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

Copyright © 2002 Verlag »Die Silberschnur« GmbH; 1.–2. Auflage erschienen unter dem Titel »Mentales Augentraining. So verbessern Sie Ihre Sehfähigkeit« mit der ISBN 978-3-89845-004-1.

ISBN 978-3-96933-069-2

1. überarbeitete Neuauflage 2023

Gestaltung & Satz: XPresentation, Göllesheim; unter Verwendung verschiedener Motive von © VectorMine, © aiyoshi597, © Silbervogel, www.shutterstock.com
Umschlaggestaltung : XPresentation, Göllesheim; unter Verwendung eines Motivs von © tetiana_u, www.shutterstock.com

Druck: CPI Books GmbH, Leck

Verlag »Die Silberschnur« GmbH · Steinstraße 1 · D-56593 Göllesheim
www.silberschnur.de · E-Mail: info@silberschnur.de

Inhalt

Vorwort	9
TEIL 1	11
I. Unsere Augen – die Verbindung zwischen Seele und Welt	13
II. Die Anatomie des Auges	19
III. Augenkrankheiten	25
TEIL 2	45
IV. Wege zum besseren Sehen	47
V. Sechs einfache Übungen zum Augentraining	67
VI. Affirmationen	79
VII. 14 Weisen, achtsam sehen zu lernen	99
Arbeitsblatt	109
Über den Autor	117

Diese Augenfibel
ist jenen gewidmet,
die von der Durch-Sicht
wieder zur Ein-Sicht
kommen wollen.

Felix Aeschbacher
Dipl. Psychologe und Co-Autor

»Ich hebe meine Augen
auf zu den Bergen, von welchen
mir Hilfe kommt. Meine Hilfe
kommt vom Herrn, der Himmel
und Erde erschaffen hat.«

Psalm des David

Vorwort

»Brechungsfehler, welche den Gebrauch von Brillen hervorrufen, sind zuerst im Geistes- und Seelenleben des Menschen vorhanden, ehe sie im Auge sind.«

Dr. Schulz

Liebe Leserin, lieber Leser,

vielleicht benötigen Sie heute noch eine Brille, um diese Zeilen lesen zu können. Das kann sich ändern, wenn Sie sich dazu entschließen, aktiv etwas für Ihre Sehkraft zu tun.

Damit Sie ein besseres Verständnis für die Zusammenhänge bekommen, haben wir dieses Buch in zwei Hauptteile unterteilt:

- Zu Anfang machen wir Sie mit der Funktion des Auges bekannt, um dann die einzelnen Augenprobleme und -erkrankungen alphabetisch zu erläutern (Kap. I – III).
- Im zweiten Teil haben wir – ebenfalls alphabetisch geordnet – eine Aufstellung über verschiedene unterstützende Maßnahmen zur Erhaltung und Verbesserung der Sehfähigkeit erarbeitet (Kap. IV – VII).

Alles ist möglich, wenn Sie es wirklich wollen! Dies gilt auch für eine Verbesserung Ihrer Sehkraft.

Notwendig dazu ist die konsequente Arbeit an sich selbst, indem Sie

- die neuen Erkenntnisse in die Praxis umsetzen,
- Ihre Denkgewohnheiten ändern
- und Ihre Lebenseinstellung überprüfen
- sowie praktische Übungen ausführen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude dabei und natürlich viel Erfolg.

Kurt Tepperwein
Felix Aeschbacher

TEIL

I.

Unsere Augen – die Verbindung zwischen Seele und Welt

Die Augen sind bekanntlich der Spiegel der Seele: Alles, was sich in unserem Inneren abspielt, zeigen unsere Augen. Strahlende Augen spiegeln Glück, Liebe und Harmonie wider, trübe Augen zeigen Kummer, Trauer und Krankheit. Glanzlose Augen sind Ausdruck mangelnder Lebensfreude und Energie. Der Tod schließlich lässt unsere Augen brechen – sie werden glasig und erlöschen.

Daran sehen wir, dass unsere Augen weit mehr als alle anderen Sinnesorgane unsere Lebenseinstellung und -situation zeigen, dass sie unseren Gemütszustand und unser Seelenleben repräsentieren. Das Auge ist die Verbindung zwischen unserem Inneren und der Welt, und es zeigt, ob wir bereit sind, die Welt in uns aufzunehmen, oder ob wir dazu neigen, unsere Augen vor der Welt zu verschließen.

An uns liegt es, mit welchem Blick wir in die Welt sehen – fröhlich und optimistisch oder ängstlich und böse. Es

gibt lustige Augen, ja sogar lachende Augen – und es gibt vor Wut verdunkelte Augen, hasserfüllte und liebevolle Blicke.

In der Weise, in der wir unsere Umwelt wahrnehmen, wird sie sich uns darstellen. Das macht deutlich, dass Augenprobleme niemals reine Organprobleme sein können, sondern immer – und zwar im großen Maß – die Psyche mit einschließen. Nicht umsonst heißt es »mit Blindheit geschlagen sein«, »mir gehen die Augen auf (oder über)«, »alles durch die rosarote Brille sehen«, »ein böser Blick«.

Die Denkebene zeigt sich ebenfalls über den Blick: »Einsicht haben«, »die Übersicht behalten«, »Ansichten vertreten«. Interessanterweise hat man inzwischen festgestellt, dass sogar die Konzentrationsfähigkeit und das Erinnerungsvermögen ebenso wie die Denkfähigkeit sehr eng mit dem Sehen in Zusammenhang stehen.

Über die Augen wird die Verbindung von Geist und Seele deutlich.

Jeder sieht anders und sieht deshalb anderes – und nimmt die Dinge auf seine ganz persönliche Weise wahr. Es sind auch nicht die Augen selbst, die sehen, sondern wir sehen DURCH unsere Augen.

Und wir entscheiden, was wir sehen möchten – und das nehmen wir dann auch wahr. Nicht zufällig sagt man den Kurzsichtigen nach, dass sie Entferntes nicht sehen wollen – Weitsichtige Naheliegendes nicht.

Unsere Persönlichkeit und unsere Sehfähigkeit sind engstens miteinander verknüpft. Wer Probleme mit den Augen hat, sollte eine ganzheitliche Lösung anstreben. Nur ein harmonischer Ausgleich zwischen Geist und Seele im Zusammenspiel mit dem Auge macht ein Sehen ohne »Seh-Hilfe« möglich.

Gerade heutzutage führt Stress, also übermäßige Anspannung, Existenzprobleme und berufliche oder schulische Überlastung, zu Verkrampfungen im ganzen Körper. Davon sind auch die Augenmuskeln betroffen. Sie sind verspannt oder zu stark angespannt durch äußere oder seelische Belastungen, was nachhaltige Sehstörungen mit sich bringt. Erst die Kenntnisse um diese umfassenden Zusammenhänge können einen gangbaren Lösungsweg aufzeigen. Viele Möglichkeiten zur Verbesserung der Sehfähigkeit werden heute angeboten. Es gilt hier, sich an realisierbare Methoden zu halten, Sinnvolles von Nutzlosem zu unterscheiden.

Unter bestimmten Voraussetzungen ist es durchaus möglich, durch ein verändertes Bewusstsein, durch gezielte Trainingsmaßnahmen und eine andere Lebenshaltung seine Sehstärke um einige Dioptrien zu verbessern. Allein schon die Bewusstwerdung des Sehvorgangs macht die Ansatzpunkte für eine Verbesserung der Sehfähigkeit deutlich. Besonders erwähnenswert sind das altersbedingte Nachlassen der Sehschärfe oder vorbeugende Maßnahmen bei besonders die Augen strapazierenden Berufen, wie etwa bei der Arbeit an Bildschirmen etc.

Das Wecken der Sensibilität für die Augen und die Berücksichtigung der Bedürfnisse der Augen können zu überraschenden Ergebnissen führen, die tatsächlich an Wunder grenzende Folgen haben können.

Das Augentraining nach der Bates-Methode etwa macht deutlich, wie sehr der Sehvorgang mit unserem ganzen Sein in Verbindung steht. Am Sehprozess sind nicht nur die Augen, sondern das Gehirn, der Geist und unsere Seele mit beteiligt. Die Information, die das Auge erhält, wird auf die Netzhaut geleitet, von dort gelangt sie in das Gehirn. Dort vermischt sich diese Information mit den bereits in der Vergangenheit gespeicherten Eindrücken, und erst dann nehmen wir das Bild wahr.

Durch Augentraining werden nicht nur die Konturen der Außenwelt klarer und schärfer, auch unser Innenleben wird uns bewusster. Manches müssen wir dann sehen, was wir bisher so erfolgreich übersehen haben.

Eine Veränderung der Sehschärfe geht immer einher mit einer Veränderung des Bewusstseins. Es ist ein schmerzlicher Prozess, wenn die Sehstärke nachlässt – es ist aber auch ein schmerzhafter Prozess, Sehschwäche wieder aufzubauen. Dieser Vorgang bedeutet eine Auseinandersetzung mit verdrängten Problemen, die Akzeptanz der eigenen Persönlichkeit, neue (möglicherweise) unliebsame Erkenntnisse über das eigene Verhalten.

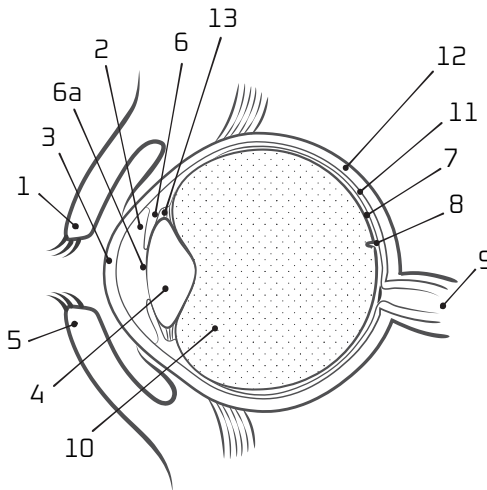
Wer jedoch bereit ist, all dies auf sich zu nehmen, der wird nicht nur eine optische Verbesserung, sondern auch eine positive Veränderung seiner Lebensumstände bemerken können. Alte, verhärtete Strukturen können gelöst werden, und neue Wege eröffnen sich.

Das Training der Sehfähigkeit kann so zu einer spannenden Abenteuerreise zu sich SELBST werden – ein gutes Stück Selbstheilung.

II. Die Anatomie des Auges

Betrachten wir die Augen zuerst anatomisch:

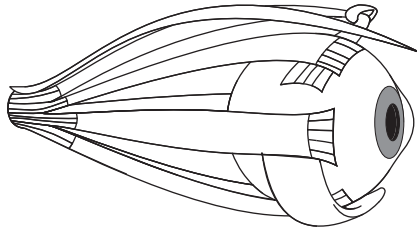
Der Augapfel liegt eingebettet in Fettgewebe in der Augenhöhle.



- (2) **Augenvorderkammer:** Die Augenvorderkammer liegt zwischen Hornhaut und Linse und ist mit

Kammerwasser gefüllt. Ist der Abfluss des Kammerwassers gestört, kann der Augeninnendruck ansteigen (wie beim »grünen Star«).

- **(10) Glaskörper:** Eine gallertartige Flüssigkeit im Augapfel zwischen Linse und Netzhaut. Sie besteht überwiegend aus Wasser.
- **(3) Hornhaut:** Sie ist durchsichtig, gefäßlos und hat die Form eines Uhrglases. Sie besteht aus mehreren Schichten.
- **(12) Lederhaut:** Sie ist die äußere Hülle des Augapfels.
- **(4) Linse:** Sie besteht zu 65 % aus Wasser, zu 35 % aus Eiweiß, ist gefäßlos, farblos und durchsichtig. Ihre Aufgabe ist es, einfallende Lichtstrahlen auf die Netzhautmitte zu bündeln. Sie kann ihre Form durch »Abkugeln« verändern und dadurch an Brechkraft gewinnen.
- **(7) Netzhaut (Retina):** Sie hat verschiedene Strukturierungen. Für das Sehen sind zwei unterschiedliche Zellarten – Stäbchen und Zapfen – wichtig. Impulse gehen über die Nervenbahnen des Sehnervs zum Gehirn.
- **(6a) Pupille:** Runde Öffnung in der Regenbogenhaut, das »Sehloch«.



Ziliarmuskel

- **(6) Regenbogenhaut (Iris):** Kreisförmige Membran um die Pupille, die durch zwei Muskeln den Lichteinfall steuert.
- **(9) Sehnerv:** Er ist eine dem Vorderhirn entstammende sensorische Faserbahn und leitet die von den Nervenzellen der Netzhaut gesammelten Reize ans Gehirn.
- Auf der Zeichnung finden Sie weiterhin: (1) das obere Augenlid, (5) unteres Augenlid, (8) gelber Fleck, (11) Aderhaut
- **(13) Ziliarmuskeln** (siehe Abb. S. 17): Sie sind die Akkomodationsmuskeln und bewirken die Einstellung der Linse (Fokussierung) auf die zu sehenden Gegenstände.

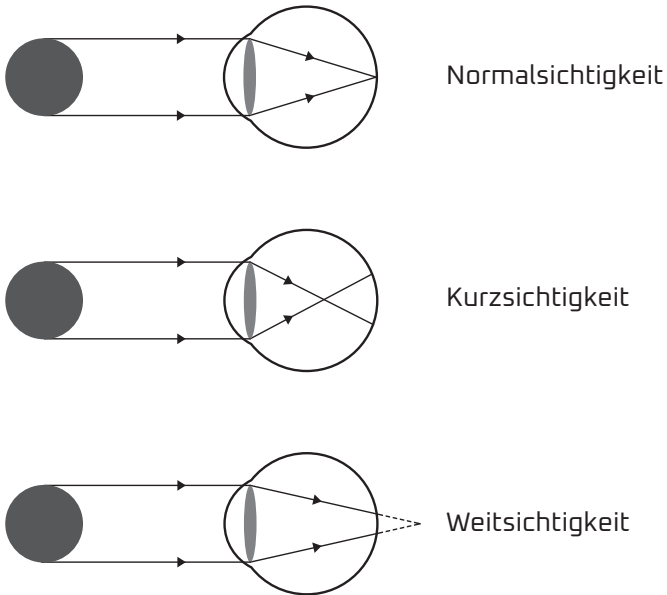
Die äußere Hülle des Auges wird Lederhaut genannt, wobei die Vorderseite in die Hornhaut übergeht. Die mittlere Augenhülle besteht aus der Innenseite der Aderhaut, der Regenbogenhaut oder Iris. In der Mitte der ringförmigen

Iris liegt die Pupille, sozusagen das »Sehloch«. Das Augeninnere besteht aus einer durchsichtigen, gallertartigen Masse, die für die Spannung des Auges verantwortlich ist – sie wird Glaskörper genannt. Die vorderen bzw. hinteren Augenkammern liegen zwischen der Hornhaurückseite, der Iris und der Vorderkapsel der Augenlinse bzw. zwischen Irisrückfläche, der Linse und dem Glaskörper der hinteren Augenkammer. Die Augenlinse und die Hornhaut sorgen für die Schärfe des Bildes. Ober- und Unterlider mit den Wimpern schützen die Augen vor äußeren Einflüssen.

Was geschieht nun beim Sehen?

Wir können das Auge mit einem Fotoapparat vergleichen: Einfallendes Licht wird von der Hornhaut und dann von der Linse gebrochen. Hornhaut und Linse bündeln Licht in einem Brennpunkt, das bei normalem Sehen auf die Netzhaut projiziert wird, bei Kurzsichtigkeit davor und bei Weitsichtigkeit dahinter.

Das Auge muss sich auf die jeweiligen Entfernungen einstellen, wobei sich die Brechkraft entsprechend verändert. Bei nahen Objekten muss das Licht stärker gebrochen werden als bei weiter entfernten. Eine Erhöhung der Brechkraft wird durch ein Abkugeln der Linse (Akkommodation) erreicht. Der Ziliarmuskel wird stärker zusammengezogen, die Linse wölbt sich etwas mehr.



Das Sehen ist ein äußerst komplizierter Vorgang, bei dem gleichzeitig mehrere Prozesse ablaufen. Dazu gehören die Einstellung der Augachsen und die Einstellung der Pupillen durch die äußeren bzw. inneren Augenmuskeln.

Jedes Auge ist mit beiden Gehirnhälften verbunden. Es ist nicht so, dass das rechte Auge mit der linken Gehirnhälfte verbunden wäre und das linke mit der rechten. So einfach ist es nicht, da die Nervenfasern aus den Augen nur teilweise zur Gegenseite des Gehirns kreuzen – ein insgesamt also recht komplizierter Vorgang.

Die Einsicht, dass jede Gehirnhälfte für bestimmte Funktionen steht, hat sich mehr und mehr verbreitet und

ist inzwischen auch wissenschaftlich anerkannt. Vereinfacht ausgedrückt ist die linke Gehirnhälfte der Sitz des logischen Denkens, des Rationalen, der Anspannung und des Verständnisses für Zahlen. Rechts sitzen das Subjektive, die Intuition, die Emotion. Wenn beide Gehirnhälften »eingeschaltet« sind, dann ist der Mensch in der Lage, alle Lebenssituationen zu meistern; er agiert und reagiert, er »ist da«, aktiv und dynamisch. Solche Menschen haben die wenigsten Probleme – auch im gesundheitlichen Bereich.