

Sehen ohne Brille Besser sehen durch Augentraining

Schon Dr. Bates, ein Augenarzt im ersten Drittel des vorigen Jahrhunderts hatte sich Gedanken gemacht, warum ausgerechnet bei einem so wichtigen Organ wie das Auge, keine natürliche Heilung vorhanden sein soll. Er entwickelte ein gezieltes Augentraining, um die Brille entbehrlich zu machen oder um zumindestens die Sehleistung erheblich zu steigern, was Tausende von Patienten später bestätigen konnten. Die Industrie rund ums Auge, die ihre lukrativen Einnahmen bedroht sahen, gingen vehement gegen Dr. Bates vor.

Nach dessen Tod und der bis heute gezielten Marktstrategie werden wir alle mit dem Märchen der irreparablen Sehschwächen gelehmt. Entweder Sehhilfe oder OP. Wird bei einem Kind, dass mit seinen Eltern zur Seh-Vorsorge erscheint, eine Sehschwäche festgestellt, erhält es eine Brille und meistens die Information, dass diese lebenslang getragen werden muss und wegen etwaiger Verschlechterung brav die Kontroll-Untersuchungen eingehalten werden müssen. Natürliche Alternativen werden nicht genannt.

Das Kind verinnerlicht tief die Aussage des Arztes, ebenso stark wie es früher schon seine Eltern getan haben. So wird die Lüge aufrecht erhalten. **Ebenso wird bei lichtempfindlichen Augen eine Sonnenbrille empfohlen, welche das Auge vollends untrainiert und die Lichtempfindlichkeit dadurch zunimmt.** Gleichzeitig wird bestens suggeriert, dass Sonnenbrillen cool aussehen und je besser die Marke, desto höher der eigene Selbstwert. Da werden schon Kleinkindern Sonnenbrillen aufgesetzt. Wer profitiert wohl davon?

Wer selbst etwas für seine Augen bzw. Sehschwäche tun möchte, hier eine passende Informationsseite <http://mitglied.lycos.de/horstweyrich/sehen.htm>

Interessanter Text dazu: www.das-gesundheitsportal.com/sites/sehen.html

Die Sehkraft ist ja keine Konstante, wie viele Menschen glauben. Ernährung, Stress, körperliche Erschöpfung u. v. m. haben einen großen Einfluss. Wenn man nun (wie ärztlich empfohlen) eine regelmäßige Vorsorgeuntersuchung der Sehkraft durchführt, ist die Wahrscheinlichkeit groß, einen insoweit suboptimalen Tag zu erwischen und schon ist man ein Fall für die Brille. **Da sich die Augen an die Gläser anpassen, wird die Fehlsichtigkeit zementiert.**

Gerade Kinder werden ja regelmäßig zu allen möglichen Vorsorgeuntersuchungen vorgeführt, dann kommt das örtliche Gesundheitsamt noch in Kindergärten und Schulen.

Auch Sonnenbrillen haben durch Gesundheitshysterie eine epidemische Verbreitung gefunden, nicht nur als Statussymbol Kopfbekleidung. Als verantwortungsbewusste Mutter darf ich mein Kind bei Sonne natürlich nicht ohne Sonnenschutzfaktor 35 und

Sonnenbrille mit der gefährlichen Strahlung in Kontakt kommen lassen. Zudem gibt es ja heute auch kaum noch Kinder, die ohne Zahnsperre leben dürfen.

Eine Heilerin sagte einmal, **die Schärfe des Sehens mit den physischen Augen entspricht auch der Schärfe des geistigen Auges**. Wie die Außenschau, so die Innenschau. Demnach verbessert sich bei genügend Meditation (also Verbesserung der Innenschau) auch die Sehkraft der physischen Augen dramatisch.

Buch-Tipp: „Besser sehen durch Augentraining“ von [Marilyn B. Rosanes-Berrett](#)

Es gibt nichts kostbareres, als die Gabe des Sehens.

Das Augenlicht ist der Sinn, der uns einen Sonnenuntergang schenkt, mit dem wir ein Buch lesen, durch den uns das Lächeln eines anderen erwärmt und die Unschuld eines Kindes berührt. Wenn Du einen Deiner Sinne für ein Königreich eintauschen müsstest, wäre Dein Augenlicht wahrscheinlich der letzte, ohne das Du leben könntest. **Du fragst Dich vielleicht, warum so viele Menschen Augenprobleme haben?** Die offizielle Auffassung von Optikern und Augenärzten ist die, dass Deine Augen um so schlechter werden, je älter Du wirst, und dass es kein Heilmittel gibt, außer Korrekturgläser. In gleichem Maße, wie die Augen schwächer werden, werden die Gläser stärker.

**Keine vielversprechende Vorstellung - und sie ist falsch.
Es ist möglich Sehprobleme zu lösen!**

William H. Bates (1860 - 1931), der New Yorker Augenspezialist, begann zur Zeit der Jahrhundertwende die gängige Auffassung in Frage zu stellen. In seiner täglichen Arbeit, wenn er Augen untersuchte, entdeckte er, dass die Sehfähigkeit sich ständig ändert. Im Laufe der Jahre fand er heraus, dass es eine natürliche Art und Weise des Sehens gab. Bates fing damit an, sich selbst von Altersweitsichtigkeit zu heilen. Er fuhr fort, eine beachtliche Anzahl von Sehschwächen in sehr kurzer Zeit zu heilen. 1903 entdeckte er zum Beispiel eine einfache Technik, die verhindern konnte, dass Schulkinder kurzsichtig wurden. 1912 führte er diese Technik im Schulsystem von New York ein, und es gelang ihm die Fälle von Kurzsichtigkeit von 6% auf 1% zu verringern.

Du fragst Dich doch sicher genau wie ich, warum immer noch so viele Kinder Brillen tragen. Optiker und Augenärzte haben die Methoden von Dr. Bates weitgehend ignoriert. **Aldous Huxley**, der amerikanische Schriftsteller, konnte seine fast vollständige Blindheit mit der Bates-Methode überwinden. Er schrieb ein Buch darüber mit dem Titel: "Die Kunst des Sehens".

Dr. R.S. Agarwal hat fast sein ganzes Leben damit verbracht, die Bates-Methode in Indien zu lehren. Er gründete die "Schule für perfektes Sehen" im Sri Aurobindo Ashram in Pondicherry. Dr. Agarwal hat Tausenden von Menschen geholfen, ihre Augenprobleme zu überwinden, darunter grüner und grauer Star, Doppelsichtigkeit,

Netzhautflecken Weitsichtigkeit, Altersweitsichtigkeit, Kurzsichtigkeit, Hornhautverkrümmung und viele andere.

Ich habe über 26 Jahre lang Brillen getragen, bevor ich angeregt wurde, etwas gegen meine Sehschwäche zu tun. Ich hatte von Menschen gehört, denen es gelungen war, ihre ursprüngliche Sehstärke wieder zu erlangen, die aber eine große Menge Zeit darauf verwandten. Als Mensch des westlichen Kulturkreises wollte ich jedoch sofort Erfolge. 1993 las ich ein Buch von John Grinder und Richard Bandler mit dem Titel "Therapie in Trance" (USA 1981, deutsch 1984). In diesem Buch berichten sie, wie sie durch Hypnose einen Mann in das Alter von 5 Jahren zurück gehen lassen, eine Zeit, in der er seine volle Sehfähigkeit hatte. Sie ließen ihn zurück kommen und seine Sehfähigkeit, die er mit 5 Jahren hatte beibehalten - es funktionierte! Das waren aufregende Neuigkeiten.

Ich begann also, nach einem Hypnotiseur zu suchen, der dies auch für mich tun konnte. Das Universum hatte jedoch andere Vorstellungen, ich fand nämlich niemanden. Also fing ich an, nach anderen Wegen zu suchen, um meine Sehfähigkeit zu verbessern. Ich experimentierte mit unterschiedlichen Visualisierungstechniken und fand heraus, dass sie in der Tat funktionierten, allerdings nur zu 25% dessen, was ich mir vorgestellt hatte. Imagination und Visualisierung sind wichtige Faktoren, das hatte Bates vor 100 Jahren bereits festgestellt.

Untersuchungen mit Menschen mit multipler Persönlichkeit ließen mich aufhorchen. Ein Psychiater in Chicago, der mit diesen Patienten arbeitete, brachte sie zu einem Optiker. Während sie in Hypnose waren, konnten sie von einer Persönlichkeit zu einer anderen wechseln. Der Optiker untersuchte Ihre jeweilige Sehfähigkeit und war erstaunt, als er herausfand, dass sich die Sehfähigkeit mit der Persönlichkeit veränderte. Chriss Sizemore, die Person in dem Buch und Film "The Three Faces of Eve" hatte unterschiedliche Sehschwächen in unterschiedlichen Persönlichkeiten: Weitsichtigkeit, Astigmatismus und Farbenblindheit wechselten einander ab mit den dazugehörigen Persönlichkeiten.

Es gibt tatsächlich messbare Veränderungen in der Qualität der Sehfähigkeit und dem Augendruck. Menschen mit multiplen Persönlichkeiten offenbaren auch noch andere dramatische Veränderungen wie zum Beispiel Diabetes und die dazugehörige Insulinabhängigkeit in nur einer Persönlichkeit - diese Krankheit taucht in den anderen Persönlichkeiten nicht auf. Das alles lässt darauf schließen, dass Sehschwächen nicht physischen Ursprungs sind, sie sind ein Softwareproblem im Gehirn. Menschen mit multipler Persönlichkeit offenbaren diese Veränderungen außerdem sehr schnell und sprunghaft. Diese Untersuchungen erschüttern die allgemeine Vorstellung, dass die Sehfähigkeit vom Alter abhängt.

Prana-Energie: Ich begegnete Meister Choa Kok Sui in den frühen 80er Jahren bevor er sein erstes Buch "The Ancient Art & Science of Pranic Healing" veröffentlichte. Durch die Lektüre dieses Buches und andere Heilverfahren habe ich gelernt, auf dem etherischen Energielevel zu arbeiten. Prana-Energie befähigt Dich,

stagnierende Energie aus Deinen Augen zu entfernen und durch frische Energie zu ersetzen. Ich begann den Prana-Energie-Prozess während der ersten Woche alle 2 Stunden durchzuführen. Anfangs stolperte ich ohne Brille zur Arbeit und arbeitete bis nach dem Mittagessen, bevor ich sie wieder aufsetzte. Doch nach einer Woche brauchte ich meine Brille nicht mehr und das ist bis heute so geblieben.

Der Workshop: Du beginnst mit einer Entdeckungsreise in Deine natürliche Sehfähigkeit- Es ist meine Überzeugung, dass niemand eine Brille tragen muss. Meine schriftlichen Kursunterlagen sind eine Zusammenfassung vieler verschiedener Möglichkeiten, die helfen, die natürliche Sicht zu erreichen. Ausschlaggebend ist, dass Du lernst, Dich zu entspannen und die Welt siehst, wie sie wirklich ist. Durch meinen Hintergrund von Mentaltraining, Hypnose, NLP und Prana-Energie enthält diese Methode sehr viel mehr als nur die Bates-Methode. Meine Methode integriert auch den psychischen Bereich: Visualisierungen, behindernde Überzeugungen und mentale Zielarbeit sowie den spirituellen Bereich: Prana-Energie und Meditation. Für mich ist die Stärkung der Sehfähigkeit eine Anwendung der folgenden vier Elemente.

Sehfähigkeit: die Software-Seite besteht aus:

- Körperlichen Übungen (Übungen von Bates und neu entwickelte Übungen)
- Visualisierung (Meditation/Entspannung, Phantasie Reisen, mentale Zielarbeit)
- Arbeit mit behindernden Einstellungen (NLP: beliefs, Innere Selbstgespräche)
- Energiearbeit (Prana-Energie, Akupressur, NLP-Poweranker)

Körperlichen Übungen (Übungen von Bates und neu entwickelte Übungen)

Das sind in erster Linie die Bates-Übungen, wie sie über die Jahre hinweg weiterentwickelt wurden. Wenn Du korrigierende Linsen trägst, werden Deine Augenmuskeln nicht so beansprucht, wie es normalerweise der Fall wäre. Folglich werden sie schwach und müssen durch Übungen regeneriert werden.

Visualisierung (Meditation/Entspannung, Phantasie Reisen, mentale Zielarbeit)

Vorstellungskraft und Gedächtnis sind wichtige Aspekte im visuellen System - daraus folgt, dass Visualisierungen (innere bildliche Vorstellungen) und Entspannung wichtige Faktoren sind, die man benötigt, um sich eine gesunde Sehfähigkeit zu erhalten. Mentale Zielarbeit aus dem NLP unterstützt diesen Prozess.

Arbeit mit behindernden Einstellungen (NLP: beliefs, Innere Selbstgespräche)

Es gibt behindernde, einengende Überzeugungen, die damit zusammenhängen, dass Du zu irgendeiner Zeit in Deinem Leben etwas nicht sehen wolltest oder heute nicht sehen darfst - diese können gelöst werden. NLP bietet, dank der Arbeit von Robert Dilts, einige elegante und sehr schnelle Wege an, auf denen einengende Überzeugungen gelöst werden können. Mit der Zustimmung Deines Unbewussten wird sich Deine Sehfähigkeit sehr schnell verbessern.

Energiearbeit (Prana-Energie, Akupressur, NLP-Poweranker) Dies gibt der Sache wirklich Zunder. Mit Prana-Energie kannst Du Anstrengung und Müdigkeit

schnell aus Deinen Augen vertreiben und neue Energie in den Sehfähigkeits-Mechanismus projizieren. William Bates empfahl das Sonnen (mit geschlossenen Augen das Gesicht der Sonne zugewandt), allerdings verlangen die modernen Zeiten mit den energieschluckenden Computerbildschirmen eine innere Energiequelle, die schneller und öfter verfügbar ist.

Übungen zur Verbesserung des Sehfähigkeit

Palming – Hände auflegen

William Bates hatte einen männlichen Patienten, beinahe 70jährig, der an Übersichtigkeit, Weitsichtigkeit und Astigmatismus litt und grauen Star entwickelte. Der Mann hatte 40 Jahre lang eine Brille getragen und hatte jetzt einen Punkt erreicht, wo er nicht mehr gut genug sehen konnte, um arbeiten zu können. Bates beschrieb ihm die Methode, und der fragte: „Kann ich es zu oft oder zu lange tun?“ Bates antwortete: „Nein, Hände auflegen ist nur ein Mittel, um die Augen zu entspannen.“ Als der Mann einige Tage später wiederkam, sagte er: „Doktor, es war langweilig, sehr langweilig, aber ich hab's gemacht.“ Er hatte 20 Stunden lang unablässig die Hände aufgelegt, nur unterbrochen von Pausen zum Wasser trinken aber nicht zu essen. Bates testete seine Augen ohne Brille. Er konnte die unterste Linie des Standard-Augentestblattes auf eine Entfernung von 6 Metern lesen, ebenso wie Kleingedrucktes auf 15 und 50 cm Entfernung. Die Untersuchung ergab, dass die Verschleierung seiner Linsen – die Manifestation des grauen Stars - in einem beachtlichen Maße zurückgegangen war. Zwei Jahre später hatte sich dieser Zustand nicht verschlechtert. Der zentrale Gedanke in Bates Seh-Programm ist Entspannung. „Hände auflegen“ ist eine Art, die Augen sich ausruhen zu lassen. Setz dich bequem an einen Tisch oder verkehrt herum auf einen Stuhl, so dass deine Ellbogen aufliegen können. Dann falte die Hände über deinen Augen, so, dass das Licht vollkommen ausgeblendet ist. ein Mensch mit gutem Sehvermögen wird nur schwarz sehen. Wenn man Farben oder Bilder sieht, bedeutet es nur, dass man sich noch mehr entspannen muss. Um die Entspannung zu verstärken, sieh auf das Stück schwarzen Samts. Und während du die Hände auflegst, stell dir vor, wie tiefschwarz Samt sein kann. Was ist geschehen? Die meisten Menschen entdecken, dass die Augen sich immer mehr ausruhen, und als Ergebnis kehrt ihr Sehvermögen zu seiner Klarheit und Deutlichkeit zurück und hält immer länger an.

Chinesische Akupressur zur Stärkung der Sehfähigkeit

Massiere mit den Daumen die inneren Enden der Augenbrauen, während die anderen Finger leicht auf der Stirn ruhen. Massiere mit Daumen und Zeigefinger den Nasenrücken in Höhe der inneren Augenwinkel, fahre nach unten, dann nach oben. Lege die Daumen auf die Unterkiefer, Zeigefinger und Mittelfinger nebeneinander neben die Nasenflügel. Massiere mit dem Mittelfinger die Wangen, die Zeigefinger bleiben liegen. Lege die Daumen an die Schläfen, die Hände sind bis auf die Zeigefinger geschlossen, fahre mit den Zeigefingern vom inneren Ende der Braue nach außen um das Auge herum bis zur unteren Mitte. Führe diese Übungen zweimal täglich aus oder so oft, wie es dir gut tut.

Gruppenübung: Die Repräsentationssysteme

Der Zweck dieser Übung ist festzustellen, in welchem Repräsentationssystem du dich am häufigsten befindest – auditiv, visuell oder kinästhetisch. Außerdem wird dir bewusst, wie dein Gesichtssystem funktioniert. Führe die Übung ohne Brille oder Kontaktlinsen durch.

1. Markiere mit drei Punkten auf dem Boden ein gleichseitiges Dreieck und ordne jeder Ecke ein Repräsentationssystem zu. Achte darauf, dass das visuelle den besten Blickwinkel hat – wenn möglich, sollte die Übung im Freien durchgeführt werden.

2. Bitte den Ausführenden auf den auditiven Punkt (die Reihenfolge der Systeme ist unwichtig)

Auditiv:

"Du wirst dir jetzt mehr und mehr der Geräusche um dich herum bewusst werden, du bist ganz Ohr. Du wirst möglicherweise kleine kurze Laute hören, die du vorher nicht wahrgenommen hast. Achte darauf, aus welcher Richtung im Raum die Geräusche kommen – einige sind sehr nah, so wie meine Stimme, andere sind in weiter Entfernung."

"Wenn du bereit bist, kannst du dich sehr, sehr langsam bewegen und mit winzigen, langsamen Schritten das auditive Feld verlassen und dich ganz allmählich dem visuellen Feld nähern. Achte auf die unmerklichen Veränderungen, während du dich zwischen beiden befindest, wie alles allmählich visuell wird."

Visuell:

"Jetzt bist du im visuellen Raum und beginnst dir der Farben, der unterschiedlichen Schattierungen und des Gegensatzes zwischen Licht und Schatten – hell und dunkel bewusst zu werden. Betrachte genau, welche Dinge nah sind, welche im Mittelgrund und was du in weiter Entfernung siehst. Lasse deine Augen schweifen und leicht von einem Ding zum anderen hüpfen. Erfreue dich an der Bewegungsfreiheit."

"Wir wollen ein wenig experimentieren und sehen, ob wir etwas lernen können. Suche dir ein Objekt oder einen Punkt, den du klar und genau sehen kannst. Fixiere deinen Blick, bewege deine Augen nicht. Schau weiterhin auf diesen Punkt ohne zu blinzeln bis deine Sicht sich verändert".

"Was geschieht mit der Schärfe deiner Sicht und deinem Blickfeld?" (Gib dem Ausführenden Zeit, sich der Veränderungen bewusst zu werden und sie aufzunehmen)

"Die meisten Menschen stellen fest, dass ihre Sehschärfe sich verringert, ihr Blickfeld sich verengt und dunkler wird, wenn sie für eine sehr lange Zeit ihren Blick so fixieren. Die Augen wollen in Bewegung bleiben."

"Jetzt lass uns etwas anderes machen: Such dir ein Objekt aus, dass du ziemlich klar sehen kannst. Es kann das gleiche sein, wie zuvor oder auch ein anderes. Konzentriere deinen Blick, sieh es ganz starr an, und dann lass deinen Blick weich werden. Achte darauf, dass du um so weniger drum herum siehst je stärker du deinen Blick auf das Objekt konzentrierst. Dein gesamtes Blickfeld schließt sich. Jetzt sieh dasselbe Objekt an, ohne zu fokussieren oder zu starren – achte auf deinen Atem und erlaube deinem Blickfeld, sich zu erweitern und lasse deinen Blick sanft werden. Verstärke es und entspanne dich, bis du außer dem Objekt alles, was sich in deinem Gesichtskreis befindet, sehen kannst. Du wirst bemerken, dass du

deinen Blick immer mehr erweitern kannst, bis du alles gleichmäßig leicht sehen kannst, und deine Augen befinden sich in ständiger, leichter Bewegung, schauen hierhin und dorthin, sie bewegen sich völlig natürlich."

"Jetzt weißt du, wie du eine Sache entweder anschauen kannst und dabei fokussierst oder das ganze Bild sehen kannst. Du kannst auch beides gleichzeitig tun: Such dir ein Objekt, schau es an, jetzt lass deinen Blick sanft und weich werden, und nimm das Umfeld auf. Bewege weiterhin dabei deine Augen, sie mögen es, leicht und natürlich umherzuschweifen."

"Nun bewege dich langsam, sehr langsam aus dem Visuellen hin zum Kinästhetischen. Nimm die feinen Veränderungen wahr, während du dich bis zur Hälfte dem kinästhetischen Bereich genähert hast. Und während du die weiteren Veränderungen aufnimmst, gehe vollends in den kinästhetischen Bereich."

Kinästhetisch:

"Hier im kinästhetischen Raum beginne den Boden unter deinen Füßen zu fühlen, die Temperatur, die Luft, die um dich herum fließt. Fühle den Rhythmus deines Atems, leicht... ein... und aus. Fühle, dass du bist, ganz und vollständig hier bist. Nimm deine Gefühle wahr und genieße es, zu dir selbst Kontakt zu haben, mit dir und deiner Umgebung eins zu sein."

"Wenn du bereit bist, bewege dich ganz langsam zum auditiven Bereich – nimm die unmerklichen Veränderungen wahr, die da sind, während du dich bewegst. Welche Veränderungen sagen dir, dass du dich über den Mittelpunkt hinaus bewegt hast?"

"Jetzt bist du wieder im auditiven Raum."

3. Bitte den Ausführenden aus dem Dreieck herauszutreten und über seine Erfahrungen und Entdeckungen zu berichten und gib ihm die Möglichkeit, jeden Punkt noch einmal zu erfahren.

4. Stelle dem Ausführenden die folgenden Fragen:

"Wo in dem Dreieck wärest du, wenn du Musik hören wolltest? "

"Wo wärest du, wenn du einen Film sehen würdest oder eine Kunstgalerie besuchen wolltest?"

"Wo in dem Dreieck wärest du, wenn du einer Diskussion im Radio folgen würdest oder einem Sprecher in einem Seminar zuhören würdest?"

"Zeig mir bitte, an welcher Stelle des Dreiecks du dich befinden würdest, wenn du den Eindruck hättest, eine Sache sei auf eine bestimmte Weise so und nicht anders, und es stellt sich heraus, dass du recht hast – wenn du also völlig intuitiv bist und deine Intuition stimmt."

"Was geschieht, wenn du deinen Blick sanft werden lässt?"

5. Zum Schluss der Übung steht der Ausführende im Mittelpunkt des Dreiecks und hat gleichmäßigen Zugang zu allen Systemen. Lasse ihn berichten, was sich für ihn verändert hat.