



# Abenteuer Sehen

## Die Geschichte des Sehtrainings

**D**ie Ursprünge des Sehtrainings möchte ich als einen Samen bezeichnen, der jetzt bald 100 Jahre auf fruchtbarem Boden gedeihen konnte. Die Pflanze, die daraus gewachsen ist, hat viele verzweigte Äste entwickelt und bietet eine Vielfalt an Methoden. Unter den Sehtrainern haben sich starke Netzwerke und fruchtbare Austauschforen und Möglichkeiten der Professionalisierung entwickelt, die immer die Entfaltung der Sehkraft und gesunde Augen im Blick haben.

Klares Sehen kann gelernt werden und führt gleichzeitig auf eine spannende Reise. Denn über die neuen Sehweisen und Perspektiven, die wir dadurch gewinnen, verändert sich auch die Sicht auf uns selbst und die Welt. Schon seit einem Jahrhundert nehmen ganzheitliche Sehtrainer neben den körperlichen Aspekten des Sehens auch die mentalen und emotionalen Hintergründe in den Blick. Judith Bolz, die diesen Ansatz selbst seit 20 Jahren verfolgt, zeigt hier auf, welche Ideen und Persönlichkeiten ihn gestaltet haben.

Von Judith Bolz, Haan bei Düsseldorf

### Der Pioneer der ganzheitlichen Sehschule, Dr. William Bates

Der amerikanische Augenarzt Bates (1860-1931) verfolgt einen ungewöhnlichen Gedanken: „Können Augen eigentlich immer nur schlechter werden, oder können sie auch besser werden?“ Bates denkt über die Brille hinaus, erweitert seinen Blickwinkel und fragt sich: „Ist es nur die Brille, die bei einer Fehlsichtigkeit hilft oder gibt es noch etwas anderes?“ Dieser Idee widmet er 40 Jahre intensive wissenschaftliche For-

schungsarbeit über das Auge und den Sehprozess und veröffentlicht dann sein Werk „Rechtes Sehen ohne Brille“. Er verschreibt einem Kind von Freunden eine Brille mit dem Satz: „*Trage Deine Brille nur, wenn Du musst und gib Deinen Augen Freiheit, sooft Du kannst. Erweitere deinen Blick, lass ihn zu beiden Seiten der Landstraße dahin schweifen, über jeden Heuschöber, zähle jeden Tag wie viele davon du überblicken kannst.*“



Bates beschreibt den Zustand eines Menschen mit guten Augen wie den Zustand eines gut trainierten Sportlers. Trotz hoher körperlicher Leistung braucht der Sportler ein entspanntes Zusammenspiel von Geist und Körper, was man aktuell bei den Spielen der Weltmeisterschaft 2010 sehr gut beobachten konnte, nach dem Motto: „Locker gespielt ist halb gewonnen“.

Für Bates steht dabei die optimale Zusammenarbeit von Auge und Gehirn im Mittelpunkt und dafür braucht es eine gute entspannte Gesamtverfassung.

Von dieser Perspektive aus gedacht, ist es offensichtlich, dass Stress jeder Art auf die Augen schlägt. Dazu gehört Stress durch Arbeitsdruck, Zeitknappheit und stundenlange PC-Arbeit, wie auch emotionaler Stress, zum Beispiel die Pflege oder der Tod naher Angehöriger, Trennungs- und Scheidungssituationen und vieles mehr.

Bates geht es weniger um Training oder Gymnastik als willkürliche Handlung, sondern darum, durch Entspannung die Sehtätigkeit zu erhöhen, damit Auge und Gehirn optimal zusammenarbeiten können.

Wenn laut Bates entspanntes Sehen im Alltag zur Gewohnheit wird, dann kräftigen sich die Augen durch den bloßen Gebrauch, wie auch jedes andere Körperteil gesünder und stärker wird.

### **Margaret Corbett setzt Bates Werk fort**

Nach dem Tod von Dr. Bates 1931 lehrt Margaret Corbett (1890-1965), eine Schülerin seiner letzten Ausbildung, die Methode weiter. Sie ist eine der erfolgreichsten Sehlehrerinnen, die in Los Angeles auch noch über den zweiten Weltkrieg hinaus die Methode von Bates unterrichtet. Die Übungen von Bates ergänzt sie um die pädagogische Komponente und nennt

### **Seelische Verletzungen können die Augen mehr beeinträchtigen als äußere.**

Margaret Corbett

*es, sie wirksam zu machen. Bessere Gesundheit, bessere Nerven, ein frischer Geist und ein frisches Auge werden der Lohn sein. Die Sehkraft ist unser kostbarster Besitz und unser wesentlichster Sinn. Schützen Sie darum die Augen vor Spannungen, lernen Sie mit entspanntem Geist und Augen zu sehen, dann wird jeder Blick das Augenlicht kräftigen, statt ihm zu schaden.“*

Corbett unterrichtet hauptsächlich Hollywood-Schauspieler, unter anderem Aldous Huxley, den berühmten Autor von „Schöne neue Welt“. Huxley erlebt enorme Sehverbesserungen als Schüler von Corbett und veröffentlicht daraufhin 1943 ein Buch mit dem Titel „Die Kunst zu Sehen“. In den vierziger Jahren ist es sogar Mode, Sehtraining zu machen. Auch soll es einen Film geben, in dem die Schauspieler auf ihre Uhr blicken und sagen, „Oh, I have to do my Bates eye exercises“.

Als die USA in den zweiten Weltkrieg eintreten, schult Corbett die Sehfähigkeit der Männer in der Armee. Ebenso gibt sie Soldaten, die nur noch einen schwachen Schein nach Kriegsverletzungen wahrnehmen, Augenschulungen. Corbett sagt zu ihren Erfahrungen mit den Soldaten: „*Das Auge ist gegen äußere Einflüsse gut geschützt und hat eine erstaunliche Fähigkeit, sich von äußeren Verletzungen zu erholen, aber gegenüber innerlichen Belastungen durch geistige oder seelische Störungen ist es sehr empfindlich und verletzlich. Es ist keine Seltenheit, dass Augen, die Stich- und*



**Dr. William Bates  
(1860–1931)**

ihre Arbeit auch Augenerziehung oder die Erziehung zum Sehen.

1930 beginnt sie mit 12 Schülern, 1944 hat sie bis zu 144 Augenlehrer ausgebildet. Die Schule in Los Angeles hat nun Zweigschulen in San Francisco, Salt Lake City, Denver, Atlanta, Boston, Pittsburgh, Seattle, Helena, Detroit, Portland, Chicago und anderen Städten.

Nach dem Tod von Bates werden die Ergebnisse seiner Forschungen in regelmäßigen Besprechungen und Zusammenkünften der Sehlehrer gesichtet, um den praktischen Ausbau der Methode zu fördern.

Margaret Corbett schreibt in ihrem Schlusswort des Buches „Besser Sehen“: „*Jede Sehkraft wird durch Entspannung gesteigert, gleichgültig ob es sich um alte oder junge Menschen handelt. Die Entspannung kann keinerlei körperlichen Schaden anrichten. Sie können diese Methode also ohne Bedenken anwenden. An Ihnen liegt*

*Schnittwunden, Verbrennungen oder Kratzer erlitten haben, von selbst wieder heilen.*“ Dagegen, meint Corbett, können seelische Verletzungen dem Auge weit mehr schaden und das Auge kann erst dann wieder gesunden, wenn die seelische Entspannung wieder eingetreten ist.

### Der Weg nach Deutschland und in die Schweiz in den 30ern

Über die USA hinaus setzt sich die Methode von Bates in den 30er Jahren auch in Deutschland und in der Schweiz durch. Elsbeth Friedrichs, eine Montessori-Lehrerin und begeisterte Anhängerin von Bates, veröffentlicht Ausschnitte aus dem Buch „Rechtes Sehen ohne Brille“ in ihrer selbst gegründeten Zeitschrift „Lernt Sehen“ in Deutschland. Gleichzeitig hat sie 1930 die erste Sehschule ins Leben gerufen und arbeitet intensiv mit Ärzten zusammen. Weitere Sehschulen entstanden in Hennef, Ilmenau, im Tessin und in Locano.

Friedrichs schreibt in ihrem Buch „Lernt Sehen“: *„Man möchte die Sehschule jetzt nicht mehr hergeben, ist sie doch mittelbar der Initiative des ärztlichen Leiters des Kurhauses entsprungen, hat sie sich doch so prächtig bewährt, dass sie eigentlich als Tochteranstalt des Kurhauses neben und mit diesem ihre Existenznotwendigkeit begründet hat.“* Die Sehschulen, die an Kurhäuser angeschlossen sind, geben fehl-sichtigen Menschen oder Menschen mit schweren Augenleiden die Möglichkeit, mehrere Wochen nach der Methode von Bates zu arbeiten. Die Zeitschrift berichtet von großen Erfolgen.

Elsbeth Friedrichs übersetzt später dann das komplette Buch „Rechtes Sehen ohne Brille“ von Bates ins Deutsche.

### Psychotherapeutisches Gedankengut geht in das Sehtraining ein

Während das Sehtraining durch den zweiten Weltkrieg in Deutschland in den Hintergrund tritt, erfährt die Methode in den 70er/80er Jahren einen neuen Boom.

Es ist eine Zeit, in der die Nachkriegskinder bereit sind, sich selbst zu reflektieren und eine Therapiewelle in Bewegung kommt.

Diese Weiterentwicklung des Sehtrainings in den 70er Jahren findet ihren Ursprung im Esalen Institut bei Big



Wie sehen wir uns selbst? Die Augen reagieren auf unser Bild von uns.

Sur in Kalifornien. Dort ergänzen Psychotherapeuten und Körpertherapeuten das Sehtraining von Dr. Bates um eine weitere Komponente, indem sie die emotionalen Ursachen von Sehstörungen in den Blick nehmen. Esalen ist die Begegnungsstätte, Lehrstätte und Aufenthaltsort von vielen bekannten Körper- und Psychotherapeuten. Aldous Huxley er-mutigt damals die

Begründer des Esalen Institut in Kalifornien dazu, ein Forum für neue Ideen zu schaffen, die das menschliche Potential unterstützt.

Virginia Satir, die Begründerin der Familientherapie, übernimmt als erste die Leitung des Institutes. Therapeuten und Körpertherapeuten wie Fritz Perls, Virginia Satir, Moshe Feldenkrais, Alexander Lowen geben Seminare im Esalen-Institut.

Auch Milton Erickson, der Begründer der Hypnotherapie und Aldous Huxley sind im Kontakt miteinander. Milton Erickson berichtet in Patterns of the hypnotic techniques von Trance Experimenten, die er in den 50er Jahren mit Aldous Huxley macht.

Das Esalen-Institut in Big Sur Kalifornien ist heute noch ein gemein-nütziges Zentrum für humanistisch ausgerichtete Alternativen in der Bildung. Esalen bietet mehr als 500 öffentliche Workshops pro Jahr an, zusätzlich finden hier spezielle Tagungen, Arbeitsstudien-Aufenthalte, Forschungsinitiativen und Praktika statt. Es fördert damit heute weiterhin das, was Aldous Huxley das „menschliche Potential“ nennt.

Noch heute steht folgender Spruch auf der Kontaktseite des Esalen Institutes:

*„Wir sind die Zauberkünstler.*

*Es ist in uns gelegt, die Welt um uns zu verwandeln, indem wir die Welt in uns verwandeln.*

*Nicht, was wir sehen, sondern wie wir sehen, bestimmt, was wir fühlen.*

*Der Schlüssel liegt in uns.“*

Ullrich Schatter

In der Psychotherapie und Körpertherapie werden folgende Fragen wichtig:

Was und wie nehmen wir unseren Alltag wahr? Was wollen wir sehen? Was wollen wir nicht sehen?

Wie sehen wir uns selbst und andere? Was trübt unseren Blick? Was hellt ihn auf?

Charles R. Kelley (1922-2005) erforscht, wie emotionale Anspannung auf Augen wirkt. In Amerika ist Kelley ein wichtiger Wegbereiter für das neue Sehtraining. Er beginnt seine Arbeit im Bereich des Sehtrainings als Lehrer der Bates Methode. Nachdem ihm das Buch von Huxley in die Hände fällt, lässt er sich bei Margaret Corbett zum Bates-Lehrer ausbilden und studiert gleichzeitig Psychologie.

Zwei Jahre ist das Unterrichten nach Bates seine Einkommensquelle. Bei seiner Arbeit bemerkt er, dass die Mehrzahl der Kurzsichtigen dünnhäutig und leicht verletzlich ist. Gerade dann, wenn sie sich lockern und öffnen und ihre Sehkraft „aufzudrehen beginnt“, sind sie besonders empfindlich,

wie Kelley beobachtet. Er sagt, seine Arbeit mit stark kurzsichtigen Menschen sei schlimmer als das „Jonglieren mit rohen Eiern“. Wenn er allerdings seine kurzsichtigen Klienten zum Lachen bringen kann, sodass sie Vertrauen bekommen und expandieren, dann laufen seine Lektionen wie am Schnürchen. „Intuitiv erfasste ich in meiner Praxis, dass die Sehkraft meiner Klienten aufgedreht wurde, wenn ich ihr Vertrauen gewann, wenn sie sich emotional entspannen konnten...“

Aus diesem Grunde interessiert sich Kelley für die emotionalen Hintergründe und findet diese am Besten durch Wilhelm Reich vertreten.

### Wilhelm Reich und der freie Fluss der Lebensenergie

Der Arzt und Psychoanalytiker Wilhelm Reich (1897-1957) ist der Auffassung, dass die Unterdrückung von natürlichen, menschlichen Gefühlen, wie zum Beispiel Lachen und Weinen zu chronischen Muskelspannungen im Körper und in den Augen führen. Er nennt dies muskuläre Panzerung. In seiner Therapie geht es darum, diese Panzer Schicht für Schicht wie eine Zwiebel wieder abzutragen und aufzulösen.

Wilhelm Reich entwickelt ein Strukturmodell, mit dem er darlegte, wie die muskuläre Panzerung aufgeteilt ist. Er unterteilt den Körper in ein Augen-, Mund-, Hals-, Brustkorb-, Zwerchfell-, Bauch- und Beckensegment. Die Lebensenergie betrachtet er als etwas, dass den



**Gleichzeitig den Vorder- und Hintergrund scharf stellen kann nur die Kamera. Unsere Augen sehen nur das scharf, was sie fokussieren. Die Abbildungen zeigen die Autorin mit Üben bei einem Augenspaziergang in der Natur.**

© Foto: Judith Bolz

Körper in Längsrichtung durchfließt. Verspannungen in den einzelnen Segmenten des Körpers hält er für eine Folge der muskulären Panzerung, die den Energiefluss blockiert.

Charles Kelley kritisiert, dass niemand die emotionalen Ursachen von Sehstörungen erforscht, sondern die meisten Fachleute auf Mechanismen fixiert sind. Der erste Radix-Lehrer von Kelley, Dr. Thorburn, ist Osteopath und von Wilhelm Reich ausgebildet. Während Kelley sich bei ihm in Reichianischer Körperarbeit (kurz Radix) ausbilden lässt, ändert sich sein ganzer Charakter. Er beschreibt, wie er die tiefe myopische Furchtsamkeit verliert und wie er gefühlsmäßig offener und beweglicher wird.

Demnach schlussfolgert er, dass, wenn der Mensch seine Gefühle spürt und lebt,

anstatt sie zu blockieren, er dem Leben wieder mit neuem Vertrauen begegnet. Er kann seine Gefühle leichter zum Ausdruck bringen und das hellt seine ganze Persönlichkeit auf und führt zu einem neuen Freiheitsgefühl und klarem Sehen.

Kelley macht ebenfalls deutlich, wie wichtig eine gute Erdung für das Sehen ist: „Je präsenter wir mit unseren Augen sind, desto stärker sind wir mit den Füßen geerdet.“ Er zeigt in seiner Abhandlung „Neue Wege zur Sehbesserung“ auch interessante Zusammenhänge zwischen emotionaler Verspannung und Körperhaltungen auf. So beschreibt er, dass nach einer Radix-Behandlung der Hals entspannter, die Brust weicher und nachgiebiger und die Augen sanfter werden, so dass die Augen sich leichter bewegen können.

### Charakterneigungen der Kurz- und Weitsichtigen

Kelley ist auch derjenige, der den Charaktertyp des Weit- und Kurzsichtigen prägt.

Nach seinen Erfahrungen ist der Kurzsichtige nach innen orientiert, introvertiert, selbstzentriert und als Kind oft schüchtern und zurückgezogen. Körperlich ist der Kurzsichtige eher unteraktiv, sitzt viel und hat eine schlaffe Haltung. Der Hals, die obere Brustregion, der Kiefer, der hintere Nacken und die Kopfhaut sind chronisch verspannt. Der Kiefer ist vorwärts gedreht und die Stirn nach hinten gedrückt. Energetisch ist der

Kurzsichtige schlecht mit seinen Füßen verbunden und steckt oben im Kopf. Die Augen sind gewöhnlich groß-schauend und offen, sprühen und leuchten aber selten. Sie weichen dem Blickkontakt eher aus.

Der weitsichtige Charaktertyp ist nach seiner Beschreibung nach außen und zur Außenwelt gerichtet und als Kind eher aggressiv. Sein Schulverhalten ist oft problematisch, da der Weitsichtige eher überaktiv ist. Er hat einen gespannten, harten, drahtigen Körper. Die Augen, der seitliche Nacken und der Rücken sind chronisch verspannt. Die Stirn ist vorgewölbt und das Kinn und die Schultern zurückgedrängt. Die Augen scheinen für gewöhnlich kleiner und funkeln bei Wut und schauen den anderen direkt an.

Für Kelley hat die Reichianische Körperarbeit in Kombination mit Augenübungen nach Bates das Ziel, die verschiedenen Charaktertypen wieder zu lockern und deren Blockaden aufzulösen, so dass die Lebensenergie im Menschen wieder freigesetzt wird. Charles Kelley ist der Lehrer von Lisette Scholl, Herausgeberin des Buches: „Das Augenübungsbuch“ und Micha Krenz, der gemeinsam mit Wolfgang Hätscher-Rosenbauer das Sehtraining in den 70er/80er Jahren in Deutschland wieder belebt hat.

### **Aufbau von Seminaren, Ausbildung und regelmäßigen Konferenzen**

Der Diplompädagoge Wolfgang Hätscher-Rosenbauer erweckt in den 80er Jahren das Sehtraining in Deutschland wieder zum Leben. Während einer längeren Reise nach Sri Lanka 1981 erlebt er überraschende Verbesserungen seiner eigenen Sehfähigkeit, und eine hohe Intensität im Farbensehen. Nach dieser Reise fängt er an, sich mit dem Sehen zu beschäftigen. Maria Cares, eine Schülerin von Elsbeth Friedrichs, die eine Bateschule in Heidelberg hat, lässt ihm viele Informationen zukommen. Hätscher-Rosenbauer schreibt 1983/84 Charles Kelley an, der ihm den Psychotherapeuten Micha Krenz, einen von ihm ausgebildeten Radixschüler in Deutschland, empfiehlt. Die zuerst therapeutische Beziehung wird schnell zu einer fruchtbaren Arbeitsbeziehung. Die Begeisterung, das Sehtraining zu lehren und Sehprozesse bei Menschen in Gang zu bringen, führt dazu, dass sie gemeinsam die ersten Seminare zum Thema „Sehen und Fühlen“ in Hessen anbieten. Danach entwickeln sie zusammen die erste Ausbildung zum Sehlehrer in Deutschland unter dem Namen „Integratives Sehtraining“.

1986 organisieren beide die erste Sehlehrerkonferenz in Köln, die bis heute noch alle zwei Jahre wechselnd in Deutschland und im Ausland stattfindet.

1991 trennen sich die Wege der beiden und Wolfgang Hätscher-Rosenbauer gründet die Augenschule. Durch seine Mitarbeit im Forschungsprojekt „Arbeit und Sehen“ und einer daraus entstandenen „Tätigkeitsbezogenen Sehschule“ trägt er zur

Verbreitung des Augentrainings als wichtigen Bestandteil der betrieblichen Gesundheitsförderung bei. Dabei betrachtet er die Augen nicht als Hochleistungsorgan, sondern als Kontaktstelle zur Innen- und Außenwelt, denn die Augen sind für ihn ein wichtiges Organ, das schützens- und beachtenswert ist.

### **Am Puls des Geschehens in Deutschland**

Der Diplompädagoge und Kinesiologe Wolfgang Gillessen aus München trägt dazu bei, dass bekannte Sehlehrer der zweiten Generation aus Amerika, wie Janet Goodrich, Lisette Scholl und Roberto Kaplan in den 80er Jahren nach Deutschland kommen, um ihre Methoden zu lehren. Gillessen interessiert sich besonders für die „Seh-Geschichten“ von Bates

und den Trainern und Therapeuten, die die Bates-Methode weiterentwickelt haben.

Mehr als ihre Ansätze faszinieren ihn ihre persönlichen Lebensgeschichten, wie er in einem Interview verrät. In den 80er Jahren lernt er in einer Sehtrainingsausbildung bei Janet Goodrich in Los Angeles Lisette Scholl und Roberto Kaplan kennen. 1980 übersetzt er das Augenübungsbuch von Lisette Scholl im Selbstverlag. Lisette Scholl ist Yogalehrerin und ebenfalls Kelley-Schülerin. Im Anhang ihres Buches veröffentlicht sie ein Augentagebuch, das ihren eigenen Sehprozess mit allen Höhen und Tiefen deutlich macht.

Wolfgang Gillessen organisiert zuerst Seminare mit Lisette Scholl in Deutschland. Danach folgt seit 1984 die Organisation von 8-wöchigen Ausbildungseinheiten mit Janet Goodrich in Deutschland. Die Psychologin Janet Goodrich (1942-1999) lässt sich bei Phil Curcuruto, ein direkter Schüler von Wilhelm Reich, und zusätzlich in Kinesiologie ausbilden. Einer der zentralen Sätze von Curcuruto ist „*start breathing and get rid of your glasses...*“, was übersetzt soviel bedeutet wie: „*fange an zu atmen und werde deine Brille los.*“ Gillessen erlebt die Seminare von Janet Goodrich als begnadete Eventereignisse: „*Es beginnt meist mit viel Gähnen und Lachen. Die Atmosphäre ist von einer unglaublichen Leichtigkeit geprägt, gerade auch wenn es um die Sehspiele geht, denn Janet*



**Kurz und Weitsichtigkeit können die Folgen eines verengten inneren Focus sein.**

## Ausbildung zum Sehtrainer



Im Oktober 2010 beginnt eine neue Modulausbildung zum ganzheitlichen Sehen in München, die von dem Trainernetzwerk Marianne Wiendl (München), Barbara Brugger (Bremen), Wolfgang Hätscher-Rosenbauer (Bad Vilbel bei Frankfurt) und Judith Bolz (Haan bei Düsseldorf) angeboten wird. Interessenten finden weitere Informationen auf der Homepage von Judith Bolz, Institut für Sehen und Wissen: [www.vivacreavista.de](http://www.vivacreavista.de)

*Goodrich spricht nicht von Augenübungen. Das besondere an ihrer Methode ist die Verbindung von Psychotherapie und Sehspielen.“ Janet Goodrich nennt ihre Methode „Natürlich besser Sehen“ und gibt zahlreiche Seminare, auch für Kinder. Sie veröffentlicht zwei Bücher „Natur-*

## Jede Sehkraft wird durch Entspannung gesteigert.

Margaret Corbett

lich besser Sehen“ und „Spielend besser sehen für Kinder“, bevor sie 1999 an Krebs stirbt.

1989 übersetzt Gillessen auch das Buch von Prof. Dr. Roberto Kaplan „Spielend besser Sehen“. Kaplan kommt als Optometrist aus der Wissenschaft und hat sich gleichzeitig für das ganzheitliche Sehen interessiert, während er im Bereich Hypnose forscht. Ebenso wie Bates betont er, dass weniger das Auge sieht, sondern der Geist. Er schreibt in der Einleitung seines Buches Integrative Augentherapie: *„Wir wurden programmiert zu glauben, dass das Auge wie eine Kamera ist, die ein Bild auf etwas Film ähnlichem, der Netzhaut, festhält. In Wirklichkeit jedoch tragen die Augen nur zum Sehvermögen bei: Sie sind das Tor zu Ihrem Geist. Sie empfangen und organisieren das Licht, um es danach zu verteilen.“*

1980 lernt Roberto Kaplan Charles Kelly und 1986 Janet Goodrich kennen. Gerade weil Roberto Kaplan ursprünglich mehr aus der Forschung kommt, versteht er sich heute als Brücke zwischen der Medizin und dem ganzheitlichen Sehtraining.

Jacob Liberman, ein weiterer Optometrist und Freund von Kaplan, sieht Zusammenhänge zwischen der Art zu Sehen, unseren Überzeugungen und unserem emotionalen Zustand. Für ihn ist der klare Blick nicht nur eine Sache der Augen, denn auch der innere Blick kann getrübt sein, durch Stress, Trauer und vieles mehr. Sein Buch „Die heilende Kraft des Lichtes“ ist ein Standardwerk der Lichttherapie.

## Vernetzung der Sehtrainer

Nach meiner Ausbildung und während meiner Arbeit als Sehtrainerin in den 90er Jahren nahm ich die Sehtrainer eher als Einzelkämpfer wahr und weniger in einem Verbund. Sehtrainer zu sein bedeutet Pionier zu sein auf einem Gebiet, das wenig bekannt ist und deshalb schnell hinterfragt wird. Deshalb begann ich Sehtrainer zu vernetzen, um einen fachlichen Austausch untereinander zu fördern. Gemeinsame Konzepte zum Beispiel Firmenschulungen zum Gesunden Sehen sind das Ergebnis einer fachlichen Zusammenarbeit. 2001 gründete ich mit sechs weiteren Frauen den Verein für Gesundes Sehen in Deutschland/Wuppertal, der heute über 100 Mitglieder zählt. Ziel des Vereins ist es, alternative Methoden zur Stärkung der Sehkraft weiter zu entwickeln, eine ganzheitliche Ausrichtung in der Augenheilkunde zu fördern und dieses Wissen zu vermitteln. Die Mitglieder des Vereins vertreten die Haltung, dass Auge, Körper, Psyche und Seele zusammenspielen und sich gegenseitig beeinflussen. Das individuelle Sehpotential soll ausgeschöpft werden und somit für den einzelnen optimale Sehverbesserungen erreicht werden. Grundlagen der heutigen Sehtrainer sind Augenübungen nach Bates, Atemübungen und Biographiarbeit mit emotionaler Begleitung. Die meisten Sehtrainer verfügen allerdings noch über zusätzliche Qualifikationen, wie Kinesiologie, NLP, Systemische Aufstellungen, Hypnosystemische Kommunikation und vieles mehr. Marianne Wiendl zum Beispiel ist bekannt durch die systemischen Augenaufstellungen und setzt mit ihrem Buch: „Systemische Augentherapie“ einen neuen Schwerpunkt.

Mit zunehmender Belastung der Augen durch Bildschirmarbeit hält das Thema Sehen mehr und mehr Einzug in Unternehmen. Barbara Brugger, Augentrainerin und Fachkraft für Arbeitssicherheit hat sich besonders auf dieses Fachgebiet spezialisiert und bietet Fortbildungen in diesem Bereich an. ■



### Die Autorin

**Judith Bolz** ist Diplompädagogin, Coach und ausgebildete Sehtrainerin bei Hätscher-Rosenbauer und Micha Krenz. Sie hat weitere Qualifikationen als NLP-Master und in der Hypnosystemischen Kommunikation am Milton Erickson Institut.

Judith Bolz lehrt seit über 20 Jahren das Sehtraining und ist Expertin für die Stärkung des Seh-Systems durch die Kraft des Unbewussten. Dafür nutzt sie die selbst geschaffene

Verbindung von Sehtraining, NLP und hypnosystemischen Ansätzen. So setzt sie häufig die Methode des Change History ein, eine NLP-Technik, um die Emotionen, die Bewertung und die Deutung von Erinnerungen, die in der Gegenwart noch belastend sind, positiv zu verändern. Mit der „Veränderung der persönlichen Seh-Geschichte“ will sie den Fokus spezifischer Erinnerungen verändern. Dazu wird diese Erinnerung aktiviert, bewusst gemacht und mit Ressourcen angereichert. Beim Einsatz dieser Methode erleben Menschen bei ihr oft beeindruckende Sehverbesserungen. Arbeitsschwerpunkte der Autorin sind Einzelberatungen, Seminare in Unternehmen und Fort- und Weiterbildungen zum Sehen.