



Nichts ist schlechter für die Augen als ein starrer, fixierender Blick. Gerade Computer-Arbeiter sollten immer mal wieder die Blicke schweifen lassen.

Foto: Gabriel

Der geübte Blick in die Welt hinaus

Mehr als elf Millionen neue Korrekturbrillen gingen im letzten Jahr über die Verkaufstheken der Optiker. Allein unter den Twens – ermittelte das Allensbacher Institut – hat sich die Zahl der Brillenträger in den letzten fünfzig Jahren fast verdreifacht.

Die Anforderungen an unsere Sehorgane sind enorm gestiegen. In einer reizüberfluteten Welt fahren immer mehr Menschen Auto und verbringen zunehmend Zeit vor Computer- oder TV-Bildschirmen. Wer konzentriert und ohne Pause über lange Zeit vor dem PC sitzt, kann seine Augen leicht überlasten. Sie ermüden und beginnen zu jucken, zu brennen oder werden trocken. Während die Zeilen vor den Augen verschwimmen, gesellen sich häufig noch Verspannungen im Hals- und Schulterbereich dazu.

„Doch der nächste Schritt muss nicht zwangsläufig der Kauf einer Brille sein“, sagt Judith Bolz. Seit zehn Jahren schult die Sehtrainerin in ihren Kursen die Erholungsfähigkeit der Augen. Denn wie alle anderen Muskeln im Körper kann auch die Augenmuskulatur entspannen. Menschen, die am Bildschirm arbeiten, erklärt sie, neigten auf Dauer dazu, ihr Blickfeld einzuschränken. Der Blick

bleibe auf die kurze Entfernung zwischen Auge und Computer eingefroren. Wenn dies über einen längeren Zeitraum anhalte, verlerne die Linse, sich auf weiter entfernt liegende Objekte einzustellen. Die Sehschärfe im Weitbereich lasse nach. Dabei brauche das Auge – um gesund zu bleiben – gerade den häufigen Wechsel von Nähe zu Ferne und von Licht zu Schatten. Es bleibe beweglich, indem es hin- und herstrebe zwischen dem Gesamteindruck einer Landschaft etwa und dem Focus auf ein Detail darin.

Aus dem Fenster in die Ferne

Wer lange liest und dabei – wie auch am Bildschirm – lediglich sein flaches, zweidimensionales Sehen einsetzt, sollte seine Augen entlasten, indem er den Blick ab und zu schweifen lässt. Dreidimensionales beguckt, mal aus dem Fenster in die Ferne schaut und sich mit einem herzhaften Gähnen entspannt.

Ein Seh- und Augentraining vermittelt den Kursteilnehmern viele praktische Übungen, die ohne Gerät und großen Zeitaufwand im Büro oder zu Hause leicht zu wiederholen sind. Man lernt, wieder das komplette

Spektrum aller Wahrnehmungsmöglichkeiten auszuschöpfen und Augen und Geist zu entspannen. Letzteres ist besonders wichtig, denn Sehen findet vornehmlich im Gehirn statt. Jedes Auge für sich nimmt Einzelbilder auf, die im Gehirn koordiniert werden. Wenn wir ermüden, gelingt diese sogenannte Fusion nicht mehr, und die Buchstaben beginnen vor unseren Augen zu tanzen.

„Neben den physischen Ursachen kann aber auch das Seelenleben eine Wirkung auf unsere Sehkraft haben“, sagt Judith Bolz. Wer über einen längeren Zeitraum in Beruf oder Beziehung ständig unter Stress steht, dessen Blick könne sich durchaus trüben. Die Sehtrainerin plädiert deshalb auch für ein „Integratives Sehtraining“, das die Augen nicht isoliert betrachtet, sondern Methoden der Selbsterfahrung einbezieht. Denn Sehen sei nicht nur ein physischer Vorgang, sondern habe auch damit zu tun, wie wir in die Welt blicken und in ihr stehen. Ein Forschungsergebnis aus den USA unterstreicht diese Auffassung. Dort wurden Patienten untersucht, deren Wesen mehrfach, in multiple Persönlichkeiten, gespalten war. Das Ergebnis: ein und derselbe

Mensch wies in seinen unterschiedlichen Persönlichkeiten verschiedene Sehschwächen auf.

Aus Amerika stammt auch das Sehtraining, das ein Augenarzt dort in den 20er Jahren entwickelte. Lange wurde die Methode angefeindet. Und das trotz der Erfolge wie etwa der bei dem englischen Literaten Aldous Huxley („Schöne neue Welt“). In seinem Buch „Die Kunst des Sehens“ erzählt Huxley, wie er seine Sehkraft wiedererlangte. Inzwischen interessieren sich immer mehr Menschen für ein Augentraining. Große Firmen haben es bereits in ihre betrieblichen Gesundheitsprogramme integriert, und in Südtirol lässt sich gar die komplette Landesregierung schulen.

Ziel der Kurse ist, die Augen beweglich und entspannt zu halten und die Vielfalt der Seh- und Sichtweisen aufzuzeigen. Die Ergebnisse sind individuell sehr unterschiedlich. Sie reichen von messbaren Sehverbesserungen über den Erhalt der Sehstärke oder einer besseren Lichtverträglichkeit bis hin zu einfacher Entspannung.

BIRTE VOM BRUCK

□ www.Augentraining.de