



„Ich sammle das Licht“

Von Judith Bolz

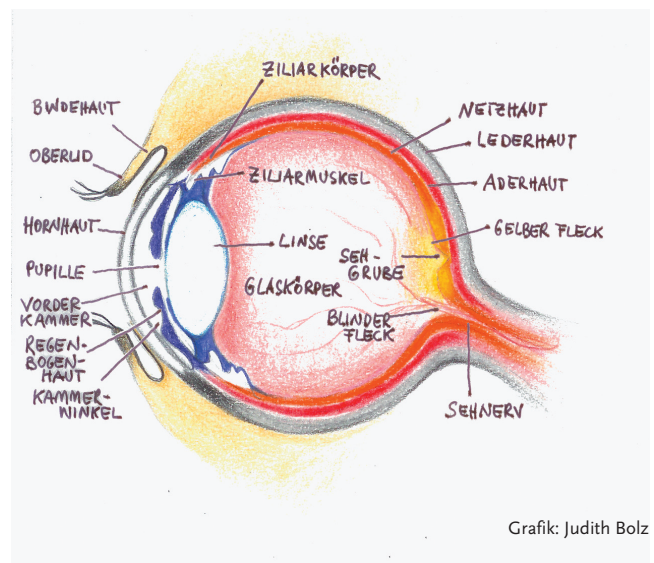
Eine Reise in das Wunderwerk Auge erweitert die Perspektive und kann Selbstheilungskräfte wecken.

Wie lassen sich NLP und hypnosystemische Kommunikation auf den körperlichen Bereich anwenden? Wie können Ressourcenerfahrungen für die Gesundheit der Augen und für den Sehprozess nutzbar gemacht und verankert werden?

Viele Methoden bieten als Metapher die Körperreise an: das autogene Training zum Beispiel, Feldenkrais, Yoga und andere Entspannungsmethoden. Beim „Körperscan“ etwa konzentrieren wir uns nach und nach auf die Teile unseres Körpers, den Kopf, die Gliedmaßen, das Herz, den Bauch, die Organe oder auch einzelne Muskelgruppen. Mit unserer Aufmerksamkeit scannen wir den ganzen Körper von Kopf bis Fuß. Diese Achtsamkeitsübung hilft Gedanken loszulassen und sich tief zu entspannen. Sie wird auch als Vorbereitung für die Meditation genutzt.

Haben Sie bei einer solchen Entspannung schon einmal Ihre Augen bewusst wahrgenommen? Denn auch das ist möglich. Ganzheitliches Sehtraining ermöglicht es, sich ganz auf die Befindlichkeit der Augen zu konzentrieren, sie wahrzunehmen sowie Angenehmes und weniger Angenehmes aufzuspüren. Manchmal biete ich nach einem solchen Training an, ein Bild von den Augen zu gestalten, über das wir dann ins Gespräch kommen. Ein solches Bild über die Befindlichkeit hilft zu erkennen, was die Augen brauchen, damit diese gut in die Welt blicken können.

Ich arbeitete viele Jahre auf diese Weise mit Klienten und begann 2002, Sehtrainer auszubilden. Und ich wollte die Anatomie des Auges auf eine lebendige Weise lehren. Ich ließ zum Beispiel die Teilnehmer meiner Ausbildungen das Auge aus Einzelteilen aufstellen. Jeder zog eine verdeckte Karte, z.B. für die Netzhaut, die Hornhaut, die Linse, das Kammerwasser etc. Und die Teilnehmer waren aufgefordert, sich so anzuordnen, dass alle Teile des Auges am richtigen Ort sind. Schon hier erleben Teilnehmer einen Aha-Effekt. Dann höre ich zum Beispiel: „Kein Wunder, dass ich der Glaskörper bin.“ Der Glaskörper steht in der Psychosomatik für emotionale Aspekte. Ich erinnere mich noch gut, wie sich eine Teilnehmerin zu einem Aufbau-Seminar bei mir anmeldete und sich dabei als „Glaskörper“ vorstellte. Diese Karte hatte sie damals im ersten Seminar gezogen und sie war noch immer fasziniert von dieser Rolle.



Grafik: Judith Bolz

Diese Erfahrungen inspirierten mich, eine anatomische Entspannungsreise durch das Auge zu entwickeln, mit dem Anliegen, einerseits Verständnis für die Anatomie zu fördern und andererseits ein achtsames „Hineinspüren“ zu ermöglichen. Als Sehtrainerin bin ich beeinflusst von meiner NLP-Ausbildung und dem hypnosystemischen Ansatz nach Milton Erickson. Und ich habe einmal über Albert Einstein gelesen, dass er der Meinung war, Naturwissenschaftler würden mit dem Gegenstand ihrer Forschung verschmelzen, ein Physiker also mit der Welt der Atome. Einstein selbst habe sich als gelangweilter Schüler vorgestellt, wie es wäre, wenn Lehrer und Kinder mit Lichtgeschwindigkeit durch den Raum rasten.

Und während ich dies las, stellte ich mir die Frage: Was bedeutet es für mich als Sehtrainerin und für mein Anliegen, Menschen zu helfen ihre Sehkraft zu stärken und die eigenen Selbstheilungskräfte anzuregen? Meine Antwort darauf war: selbst zum Auge zu werden, zum Sehzentrum, und mir vorzustellen, ich bin das Auge, ich bin das Sehzentrum. So entwickelte ich eine Reise ins Auge. Dabei inspirierte mich auch das „Augen-Theater“, das ich gemeinsam mit Kolleginnen auf Sehlehrer-Konferenzen vor einem begeisterten Publikum aufführte.

Dort arbeiteten wir schon mit einem Perspektivenwechsel und brachten Teile des Auges auf die Bühne. Da gab es die Augenlider, die sprachen: „Ohne uns wärst du ziemlich auf-

geschmissen. Du könntest in der Nacht kein Auge zumachen. Immer müsstest du wachen. Schlaf und Regeneration gäbe es nicht für dich. Wir Augenlider erlauben dir, dich von der Welt zurückzuziehen und in die Dunkelheit, ins Nichts einzutauchen, zu entspannen, loszulassen ...“ Oder die Perspektive der Hornhaut: „Mein Thema ist die Kraft. Wenn ihr glaubt, dass die Linse das Licht bricht, so täuscht ihr euch. Ich sammle das Licht, sodass es optimal auf die Netzhaut fällt. Die Linse macht nur noch die Feinarbeit. 70 Prozent der Brechkraft stammen von mir ...“

2007 produzierte ich eine Hör-CD für die Reise durch das Auge, und zwar aus der Perspektive des Augapfels, der vorderen Hornhaut, bis zur Netzhaut und den Sehnerven. Die Reise führt in einen tiefen Entspannungszustand und nebenbei lernen wir etwas über das Auge und seine Rolle für unsere Anschauung von der Welt.

Zurück zur Aufstellung in unserer Sehtrainer-Ausbildung. Wenn alle ihren Platz als Netzhaut, Glaskörper, Kammerwasser, Linse etc. gefunden haben, entsteht oft ein Schwingen oder eine Bewegung in der Gruppe, als würden sich die Teile der Augen aufeinander einschwingen. Manchmal spüren Teilnehmer dann, dass etwas noch nicht richtig „rund läuft“, zum Beispiel die beiden Augen noch nicht gut aufeinander abgestimmt sind. Einmal ruft ein Teilnehmer: „Hier ist die Verbindung unterbrochen, es braucht das Corpus Callosum ...“ Dann stellt sich jemand als diese Brücke zwischen den beiden Hirnhälften zur Verfügung, und die ganze Gruppe kommt als Sehsystem in Balance. Das zeigt sich an den Empfindungen der Teilnehmer, sie äußern ein Wohlfühlen, es kann sich warm oder strömend anfühlen ... Momente des gefühlten Wissens.

Die Skulpturarbeit hilft zu erkennen, was gutes Sehen braucht und was geschieht, wenn etwas Wichtiges, wie die Verbindungsbrücke zwischen den beiden Hirnhälften, fehlt. Dann äußern Teilnehmer ihre Wünsche. Jemand möchte z. B. gern einmal im rechten Auge stehen, da bei ihm dieses Auge nur noch über ein Viertel der Sehkraft verfügt. Oder dass sie gerne spüren würden, wie es sich als Kammerwasser anfühlt, da ihr Augeninnendruck zu hoch ist. Meist sind wir eine ganze Weile in der Skulpturarbeit versunken, weil wir dabei immer schauen, wo eine Stärkung erfolgen kann. Als Seminarleiterin begleite ich diese Eigendynamik des Gruppenprozesses hypnosystemisch, um innere Heilungsprozesse zu verstärken. Danach haben alle die Gelegenheit, im liegenden Zustand auf eine Augenreise zu gehen und individuelle Erfahrungen zu vertiefen. Manche machen die Erfahrung, dass sie bei bestimmten Teilen des Auges nicht so recht „ankommen“, während andere Teile leicht zugänglich sind.

Teilnehmer berichten nach einer solchen Reise häufig von beeindruckenden 3D-Seherlebnissen oder von sehr gutem Sehen. Manchmal gehen die Erfahrungen über das Sehen hinaus und beziehen andere körperliche Zustände ein. Eine Teilnehmerin berichtete, dass sie mit Schulterschmerzen gekommen sei, von denen sie nun nichts mehr spüre.



Judith Bolz, Diplompädagogin, Sehtrainerin und Coach, NLP-Master und Trainerin für hypnosystemische Kommunikation nach Milton Erickson. Ihre CD „Reise in die Welt des Auges“ ist zu beziehen unter Tel. 02129/926810 oder über die Website www.vivacreavista.de