



*„Das Auge gibt dem Körper Licht.
Wenn Dein Auge gesund ist,
dann wird Dein ganzer Körper hell sein“
(Mt 6, 22) aus der Bibel*

Klare Sicht auch in der zweiten Lebenshälfte

Entspannt sehen – Augenerkrankungen vorbeugen

In der zweiten Lebenshälfte lässt sogar bei Menschen, die immer „Adleraugen“ hatten, häufig die Sehkraft nach. Die Nahsicht verschlechtert sich plötzlich und die Linse im Auge verliert ihre Flexibilität. Menschen, die lange Zeit am Bildschirm arbeiten und Frauen in den Wechseljahren beklagen sich zunehmend über trockene Augen.

Augenerkrankungen wie Glaukom, Katarakt und Makuladegeneration entstehen häufig in der zweiten Lebenshälfte. In seltenen Fällen sind Augenerkrankungen angeboren, wie z.B. bei Aldous Huxley, dem Autor des berühmten Buches „Schöne neue Welt“. Huxley hatte eine angeborene Hornhauterkrankung und konnte damals bei Margaret Corbett, einer Schülerin von Dr. Bates seine Sicht so verbessern, dass er wieder entspannt und ohne Lupe lesen konnte. Danach veröffentlichte er seine Erfahrungen in dem Buch „Die Kunst zu sehen“.

Im ganzheitlichen Sehtraining betrachten wir nicht nur die Augen, sondern den ganzen Menschen. Wir

schauen auf die Lebenssituation des Menschen, auf die Art, wie sich der Mensch ernährt und bewegt, auf die Beziehung zum eigenen Körper und ganz besonders auf die individuellen Seelenwünsche und seine Möglichkeiten der Entfaltung. So sind Augenerkrankungen immer in Zusammenhang mit dem Stoffwechsel, der Ernährung, der Bewegung und mit emotionalen Belastungen zu sehen.

**Das „Trockene Auge“ –
Bewegen an der frischen Luft,
lachen, weinen, blinzeln**

Nach den Sehschwächen ist das „Trockene Auge“ der häufigste Befund beim Augenarzt. Jeder dritte Patient in Deutschland leidet an Beschwerden im Zusammenhang mit einem trockenen Auge. Es ist oft die Begleiterscheinung einer ungünstigen Sehgewohnheit, dem Starren auf den Bildschirm oder tritt mit den Wechseljahren und in Kombination mit Stoffwechselerkrankungen auf. Der Tränenfilm über dem Auge ist ein wirkungsvolles Schutzschild. Er

schützt das Auge vor Infektionen und schädlichen Substanzen. Eine weitere wichtige Funktion besteht in der „Schmierfunktion“, die gewährleistet, dass die Augenlider beim Lidschlag nicht auf der Hornhaut reiben. Die Tränenflüssigkeit benetzt die Hornhaut und versorgt sie mit Nährstoffen und sorgt so auch für eine klare Sicht.

Menschen mit trockenem Auge bemerken dies durch eine Rötung der Augen, einem Fremdkörpergefühl, müden Augen, Blendempfindlichkeit oder unscharfer Sicht, die sich mit einem Blinzelschlag dann wieder klären kann. Vermehrtes Blinzeln, herzhaftes Gähnen, Massagen der Augenumgebung und eine gesündere Ernährung schaffen meistens Abhilfe. Falls dem nicht so ist, ist es sicher hilfreich, auch mal die seelische Seite des trockenen Auges in Form einer Metapher zu betrachten. Diese entspräche einer rissigen, ausgetrockneten und unfruchtbar gewordenen Erde. Damit symbolisiert das „Trockene Auge“ oft den Übergang von der fruchtbaren zur un-

fruchtbaren Lebenszeit. Man kann das Altern als Verlust der Schönheit und Jugendlichkeit betrachten, aber auch als Lebenszeit der Weisheit, in der man seine Erfahrungen an die Jugend weiter gibt. Auch ist es interessant, sich zu fragen, inwieweit die Tränen als Ausdrucksmittel noch genutzt oder eher unterdrückt werden, im Sinne von: „Dem weine ich keine Träne nach.“

Für alle Augenerkrankungen eignet sich die Metapher des „Wegschauen und Hinschauen“. Das Auge ist ein emotionales Ausdrucksorgan, eingebunden in Gestik, Mimik, Sprache und Gefühle. Jeder sieht etwas anderes und erschafft sich seine Realität selbst. Das Auge ist ein Organ, das filtern kann und somit auch ein Verdrängungsorgan. Fragen wie: „Was würde ich gerne ausblenden?“ Was möchte ich nicht sehen? Welche Anteile meiner selbst möchte ich nicht wahrnehmen?“ können hier zu interessanten Antworten führen. Ebenso wichtig ist es, in den Blick zu nehmen, wovon ich gerne mehr in mein Leben holen würde.

Alterssichtigkeit – flexibel bleiben

Bei der Alterssichtigkeit verliert die Linse ihre Elastizität und passt sich nicht mehr flexibel jeder Entfernung an. Metaphorisch gesehen verliert die Linse ihre jugendliche Flexibilität.

Im Alter verfestigen sich oft die Weltanschauungen und wir verlieren das neugierige Spielen mit den Möglichkeiten, die das Leben bietet. Auch hier ist ein körperlicher Alterungsprozess im Gange, denn das Gewebe der Linse verhärtet sich und das Lesen in der Nähe wird schwierig. Ein fester Nacken und verspannte Schultern sind Begleiterscheinungen der eingeschränkten Sicht.

Mit 40 oder 50 Jahren geht es weniger darum, die nahegelegene Dinge im Alltag zu bewältigen, sondern den Leistungsdruck allmählich aus dem Leben heraus zunehmen und den Blick in die Ferne auf das eigentliche Lebensziel zu richten.

„So wie man nicht die Augen ohne den Kopf und den Kopf nicht ohne den Körper heilen sollte, so sollte man den Körper nicht ohne die Seele behandeln“

Sokrates

Einfache Augenübungen können der Linse wieder zu mehr Geschmeidigkeit verhelfen und lassen die Schrift schnell wieder klar werden. In Seminaren erlebe ich oft überraschte Ausrufe von Teilnehmern, die nach ein paar spielerischen Übungen wieder in der Nähe lesen können. Viele Menschen können dann lange auf die Nahbrille verzichten.

Grüner Star: loslassen, vertrauen, atmen, entspannen und den Stress da lassen, wo er hingehört

Beim Glaukom, auch Grüner Star genannt, ist der Augeninnendruck durch einen gestörten Abfluss des Kammerwassers erhöht. Meistens geht auch eine Durchblutungsstörung des Auges mit einher. Psychosomatisch betrachtet, besteht bei Menschen mit Glaukom oft eine lange bestehende Verletztheit im Sinne von „Alles ist zuviel“.

Eine hohe psychische Belastung, die Pflege alter Eltern, ein hoher Selbstanspruch oder Leistungsanspruch kann sich nachteilig auf den Augeninnendruck auswirken. Ist er über lange Zeit erhöht, kann dies zu einer Zerstörung des Sehnerves führen. Menschen mit Glaukom können über Entspannungsübungen, Sehübungen und Visualisierungsreisen, den Abfluss des Kammerwassers positiv beeinflussen.

Die Augenärztin Prof. Dr. Ilse Stremmel aus Marburg hat lange Zeit über den Glaukom geforscht und das lesenswerte Buch „Keine Angst vorm grünen Star“ geschrieben. Darin zeigt sie, dass die Seele und das Sehen in engem Zusammenhang stehen.

In diesem Sinne fordern Augenerkrankungen dazu heraus, besonders hinzuschauen und das verborgene und unterdrückte Seelenleid zu erkennen.

Laut Stremmel zeigt die moderne medizinische Forschung, dass große Unterschiede in der Bevorzugung und Aktivität beider Hirnhälften mit Krankheiten verknüpft sein können. Eine Synchronisierung der rechten und linken Hirnhälfte unterstützt eine gute Sehfähigkeit und gesunde Augen. Je harmonischer die Gehirnhälften zusammen arbeiten, desto ausgeglichener und gesünder ist der Mensch und seine Sicht auf die Welt. Der Psychosomatische Ansatz bei Augenerkrankungen beschäftigt sich mit dem, was wir ausblenden oder was wir an uns selbst nicht wahrnehmen wollen.

Der Glaukom ist als psychosomatische Krankheit anerkannt. Menschen mit Glaukomerkrankung gelten als ängstlich und besorgt und setzen sich häufig selbst unter Druck. Der Augenarzt Dr. Schultz-Zehden, der Pionier der ganzheitlichen Augentherapie, schreibt in seinem Buch „Das Auge, Spiegel der Seele“, dass der gesamte Mensch als „Augenwesen“ beim Sehen beteiligt ist. Beim Glaukom ist es besonders notwendig, den ganzen Menschen anzuschauen. In meiner Arbeit konnte bei vielen Menschen

der Augennendruck gesenkt werden. Dabei hilft eine Visualisierungsreise durch das Auge mit Fokus auf den Abfluss des Kammerwassers. Begleitende Coachinggespräche unterstützen dabei, den Druck aus dem Leben heraus zu nehmen und einen freundlichen Umgang mit sich selbst zu finden. Meistens ist es nicht die Menge oder die Art des alltäglichen Stressbelastung, sondern der ganz persönliche Umgang damit, der uns und damit auch das Auge krank macht.

Grauer Star – den Schleier lüften

Der Katarakt oder auch Grauer Star genannt, ist die häufigste altersbedingte Augenerkrankung und bezeichnet eine Trübung der Augenlinse. Das Wort „Star“ leitet sich von dem Wort „starren“ ab und verdeutlicht so eine bestimmte Art zu sehen. Die medizinische Bezeichnung Katarakt ist das griechische Wort für Wasserfall, denn der Starpatient nimmt die Welt wie durch einen herabstürzenden Wasserfall wahr. Wenn die Linse eintrübt, fangen die Farben an zu verblassen und die Blendempfindlichkeit nimmt zu. Das räumliche Sehen lässt ebenso nach wie die Fähigkeit, sich rasch an wechselnde Hell-Dunkel-Verhältnisse anzupassen.

Die Linse im Auge wird über das Kammerwasser ernährt und braucht Nährstoffe und Vitamine

Die Ursache für die Entwicklung eines Grauen Stars ist häufig eine schlechte Nährstoffversorgung der Augenlinse oder eine chronische Mangel- und Fehlernährung, die für den empfindlichen Stoffwechsel in der Linse besonders schädlich ist. Ernährung, Vitamine und Entschlackung stärken hier die Sicht.

Symbolisch lohnt es sich, den Schleier zu lüften. Wenn der Blick zunehmend verschleiert und verschwommen wird, kann das Ausdruck von Schwierigkeiten sein, die Welt in ihrer ganzen Klarheit und Schärfe wahrzunehmen. Unbewusst lässt man einen Schleier herab, um nicht so genau hinschauen zu müssen und nicht zu sehen, was man nicht sehen möchte. Augen sollten leuchtend und strahlend sein, nicht trübe. Wenn jemand „Schuppen vor den Augen“ hat, kann das ein Hinweis sein, sich von der äußeren Welt und ihrer Überbetonung zu distanzieren und den Blick für die Innenwelt zu schärfen. Dabei können „trübe Ausichten in klare Einsichten“ verwandelt werden.

Makuladegeneration – die Lebensfreude wieder finden

Bei der altersabhängigen Makuladegeneration, abgekürzt AMD, handelt es sich um eine chronisch fortschreitende Erkrankung der Netzhaut. Die Fovea, auch „gelber Fleck“ genannt, ist eine 1,5 Millimeter große Einbuchtung auf der Netzhaut und ermöglicht das scharfe Sehen. Ist die Makula geschädigt und fixiert der Betroffene einen Gegenstand, so kann er ihn nicht mehr deutlich erfassen. Die Umrise einer Uhr beispielsweise werden erkannt, nicht aber die Uhrzeit.

Normalerweise werden die Fortsätze der Zapfen auf der Makula immer wieder neu gebildet und abgestoßen. Wenn der Stoffwechselvorgang im Alter nicht mehr so funktioniert, kommt es zur Ablagerung von unverdauten Abbauprodukten. Metaphorisch ist es hier gut, sich selbst zu fragen, welche Lebenserfahrungen vielleicht noch nicht verdaut sind.

Wenn die zentrale Sicht nachlässt, sind die Zapfen, die für das Sehen

der Farben zuständig sind, betroffen. Nun hat diese Stelle aber die ganz besondere Funktion, uns mit scharfem Blick in die Welt schauen zu lassen und Farben stehen für die bunte, freudige Seite im Leben. Daher ist es hilfreich, sich nach den freudigen Anteilen im Leben zu fragen: „Wo kann die Freude im Alter und auch in Zeiten hoher Belastung wieder gelebt werden?“

Die Makula betrifft das Zentrum im Auge, insofern erlaubt die Krankheit nicht mehr, zu fokussieren, sondern fordert vielleicht über den Weitblick hinaus auch den Blick in die innere Mitte zu richten. Neben einer psychosomatischen Begleitung ist es sinnvoll, die Netzhaut mit Vitaminen und Mikronährstoffen zu unterstützen.

Fazit

Im Allgemeinen kann bei Augenerkrankungen mit speziellen „Reisen in die Welt des Auges“ das Kammerwasser und dessen Abfluss visualisiert werden. Auch Vorstellungsbilder von einer klaren, elastischen Linse oder einer gesunden Netzhaut sind hilfreich. Anstelle von Augenübungen gibt es hierbei die Möglichkeit, die Sehfunktionen in einem sehr entspannten Zustand zu fördern und mit inneren Visualisierungsbildern und dazugehörigen Metaphern ein gesundes Sehsystem zu unterstützen. Im weiteren Schritt können die Erfahrungen, die hierbei gemacht werden in Bildern ausgedrückt werden. Begleitende Coachinggespräche helfen dabei, inneren Leidensdruck abzubauen und den eigenen Wesenskern mehr zur Entfaltung zu bringen.

Judith Bolz

Weitere Infos unter:
Tel. 0 21 29 / 56 68 04
www.vivacreavista.de