Die Sehkraft stärken mit der Kraft des Unbewussten

Wie "hypnotisiere" ich mich klarsichtig durch den Alltag?

m Sehtraining können wir mit Übungen die Augen anregen, besser zu sehen. Dabei ist es wichtig, die alte ungünstige Sehgewohnheit durch eine neue, bessere Gewohnheit zu ersetzen.

Vierzig Tage Übung sagt eine Volksweisheit, braucht es, bis eine alte Gewohnheit überschrieben' ist In unserer Gesellschaft finden nur wenige Menschen die Zeit, sich vierzig Tage lang bewusst mit Ihren Augen zu beschäftigen. Stattdessen können wir die Kraft des Unbewussten nutzen und den unbewussten Teil von uns als Kooperationspartner gewinnen, damit die gewünschten Prozesse nebenbei und ganz von selbst laufen. Dabei nehmen wir Verbindung mit einem weisen Teil in uns selbst auf. der mehr weiß als uns bewusst zugänglich ist.

Das Unbewusste kommuniziert mit jeder einzelnen Zelle unseres Körpers

Milton Erickson, der Begründer der Hypnotherapie, spricht vom Unbewussten als ein Speicher von Ressourcen und Entwicklungserfahrungen, die mit Lernen zu tun haben.

Laut Erickson hat schon jeder tranceähnliche Zustände erlebt. Vielleicht haben wir uns schon mal beim Tagträumen erwischt oder alltägliche Abläufe um uns herum nicht mehr bemerkt. Oder wir sind mit dem Auto eine bekannte Strecke zu Freunden gefahren und haben uns nachträglich gewundert, wie wir dort angekommen sind, da wir in Gedanken mit etwas ganz anderem beschäftigt waren. Wir lernen viele Dinge bewusst und wenn sie dann gelernt sind, werden sie zur unbewussten Kompetenz. Auch neu gelernte nützliche Sehgewohnheiten können wir unbewusst verankern, damit sie ganz von selbst auf diese nützliche Weise weiter laufen.

Wenn wir die Sicht schärfen bzw. klarsichtig werden wollen, eignet sich die Hypnose besonders gut, da die meisten Sehfunktionen hauptsächlich unbewusst gesteuert werden, so z.B der Blinzelschlag, die Akkommodation (Nah-Fern-Einstellung) und die Sakkaden (Blicksprünge) der Augen. Wir können diese Funktionen zwar bewusst über Augenübungen anregen, doch letztendlich geschehen sie unbewusst und können auf dieser Ebene besser angestoßen werden.

Durch Trance-Erfahrungen können wir die Fähigkeit entwickeln, bei uns selbst Veränderungen herbei zu führen, die heilend wirken. Die Aktivitäten unseres Körpers werden optimalerweise von unserem Unbewussten gesteuert. In Trance ist es möglich, unser Unbewusstes über die Geist-Körper-Verbindung zu erreichen. Wenn wir dabei Verbindungen mit dem Seelischen aufnehmen und uns selbst zugewandt sind, dann entstehen Lösungen oft von selbst. Denn "Das Unbewusste hat mehr Wissen als

das Bewusstsein und steuert außerdem noch Empfindungen und Körperfunktionen" (M. Erickson). Das Unbewusste sorgt dafür, dass das Herz schlägt, das Blut durch den Körper fließt und das Auge sich in unterschiedliche Entfernungen scharf einstellt

Allerdings belauscht das Unbewusste laut M. Erickson auch die Bilder, die wir im Geist kreieren und die Konzepte, mit denen sich unser Geist beschäftigt. Wenn wir uns in Gesprächen mit anderen Menschen als kurzsichtig oder alterssichtig bezeichnen, wird das Unbewusstes dies für wahr halten und diesem Bild entsprechend handeln. Noch stärker wirkt sicherlich der Satz: "Ich bin ein blindes Huhn" oder "Ich kann nichts sehen".

Wenn solch eine Idee einmal vom Unbewussten angenommen wird, dann bleibt sie dort, bis sie von einer anderen Idee ersetzt wird. Je länger die Idee besteht, desto größer ist der Widerstand, diese durch eine neue Idee zu ersetzten. Deshalb sagen viele Menschen: "Bei mir nützt Sehtraining nicht, ich bin viel zu alt, da ist nichts mehr zu machen!" Dies bedeutet aber nur, dass der Widerstand größer ist, eine neue Gewohnheit auszubilden.

Die gute Absicht der Verschwommenheit auf der unbewussten Ebene finden

Auch emotionale Hintergründe einer Fehlsichtigkeit oder Augenerkran-



"Das Unbewusste verfügt … über einen Schatz von Erfahrungen, die vom Bewusstsein eine Richtung bekommen müssen" M. Frickson

kung lassen sich auf der unbewussten Ebene mit mehr Leichtigkeit lösen. Fehlsichtigkeit entwickelt sich oft nach einer Zeit der emotionalen Anspannung aufgrund von Belastungen im äußeren Umfeld. Auch wenn sich die belastende Situation gelöst hat, bleibt die Anspannung oft noch in dem Organ vorhanden.

Die Verschwommenheit kann in einer Situation, die z.B für ein Kind nicht zu bewältigen schien, ein Schutz gewesen sein. Die gute Absicht, sich z.B die Umwelt unscharf einzustellen, war zwar in der vergangenen Situation nützlich, ist aber vielleicht schon lange nicht mehr notwendig.

Die gute Absicht des Symptoms lässt sich auf der unbewussten Ebene leichter finden, denn auf der bewussten Ebene haben wir oft schon lange erfolglos gesucht.

Dabei ist es unwichtig, die Ursachen herauszufinden. Die Lösung des Problems muss nichts mit der Ursache zu tun haben sagt Steve de Shazer, der Begründer der Kurzzeittherapie, der von den Ideen Ericksons inspiriert war. Es ist viel nützlicher, sich mit dieser ehemals guten Absicht zu beschäftigen und diese dann konstruktiv zu nutzen.

Abschließend möchte ich darauf hinweisen, dass die Hypnotherapie nach M. Erickson immer prozess- und lösungsorientiert ist. Es gibt auf jeden Fall immer eine Lösung, sie ist erkennbar und wir wissen sie schon längst. Wir brauchen nicht draußen danach zu suchen, sondern die Lösung ist in uns selbst. Eine Aufforderung kann sein: "Schau doch mal dorthin, wohin du noch nie geschaut hast und richte deine Aufmerksamkeit dabei nach innen." Trance ist eine hohe Konzentration auf eine Sache und Hypnose macht den Raum frei, in dem man sich selbst spüren kann und achtsam Kontakt mit dem betroffenen Organ aufnimmt.

Die Autorin, Judith Bolz, ist Diplompädagogin, Coach und ausgebildete Sehtrainerin. Sie 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 sind Einzelberatungen, Seminare in Unternehmen und Fort- und Weiterbildungen zum Thema Sehen.

Weitere Informationen unter: Tel. 02129 / 566 804 www.vivacreavista.de

2013 mit neuen Augen sehen

Einen Blick auf das alte Jahr riskieren und manches dort lassen, das neue Jahr schon freudig ins Auge fassen

Vielleicht schon jetzt etwas vor dem inneren Auge sehen, oder noch mit Tomaten auf den Augen gehen...

Dann fällt es wie Schuppen von den Augen ohne Klagen: "Wir sind ja gar nicht von Blindheit geschlagen…"

Im Jetzt und Hier ganz Aug und Ohr, viel Einblick und Durchblick schlag ich für 2013 vor!

Am Besten immer die Übersicht bewahren, manchmal einsichtig sein und sich offenbaren

Dies ja meist zur Klarsicht führt, die Augen öffnet und an der Seele rührt

Auch lieber weniger in die Röhre schauen, sondern einen mutigen Blick über den Tellerrand trauen

Daraufhin etwas mit anderen Augen sehen und mit Weitsicht ins neue Jahr hinein gehen

