



HIMMELSBLAU UND ABENDROT

Augengesundheit und Entspannung für Coaches,
Trainer und Berater.

VON JUDITH BOLZ

In diesem Jahr sitzen auch Coaches, Trainer und Berater zu lange und zu viel am Bildschirm. Seminare werden auf digital umgestellt, Meetings per Zoom durchgeführt und Beratungen online abgehalten. Während wir als Trainer und Berater üblicherweise in Unternehmen präsent sind oder als Coach in der analogen 1:1-Beratung, sind wir momentan hauptsächlich an den Bildschirmarbeitsplatz gefesselt. Der Bewegungsdrang ist zuweilen groß und die Sinne, wie Augen und Ohren, sind stark gefordert. Während die Ohren vielleicht zu pfeifen beginnen, wollen die Augen manchmal einfach nicht mehr schauen und brauchen eine Pause. Wir sehen heute in einem Monat so viele Bildeindrücke wie früher in einem ganzen Leben. Dieser Marathon ist für die Augen das, was eine tägliche Bergbesteigung für die Füße wäre. Während wir die Füße aber nach einer langen Wanderung hochlegen, glauben die meisten Menschen, ihre Augen müssten immer funktionieren. Als Folge der langen Bildschirmarbeit erleben vielleicht auch Sie als Coach oder Trainer müde, trockene Augen und verschwommenes Sehen. Und das liegt eigentlich auf der Hand. Denn beim konzentrierten Arbeiten vergessen wir zu blinzeln und halten unseren Blick starr. Die Augen sind natürlicherweise aber immer in Bewegung. Schauen wir so einseitig, dann brauchen unsere Augen Pausen, um zu regenerieren – und auch das Gehirn will mal abschalten.

Bewusst Ausgleich schaffen

Frage ich in Firmenseminaren Menschen, wie sie ihre Augen regenerieren

können, fällt ihnen oft nur die Antwort ein, die Augen zu schließen oder zu schlafen. Doch es gibt so viel mehr Möglichkeiten, kurze Augenpausen in den Arbeitsalltag einzubinden, um die Sehkraft zu regenerieren und zu stärken. Neben kurzen effektiven Augenentspannungsübungen können Spaziergänge in der Natur schon kleine Wunder wirken. Allerdings sollten wir beim Spaziergang die Augen einladen, umherzuschweifen, statt weiter vor sich hinzustarren und Arbeitsgedanken fortzusetzen. Augenbewegungen helfen besonders gut, wenn wir das Gefühl haben, in Gedanken oder Emotionen festzustecken. Sie entspannen das Gehirn, vernetzen die Gehirnregionen neu und bringen uns auf andere Gedanken, sogar unsere Laune kann sich bessern. Auch die Abwechslung der Seheinstellung von nah nach fern, die Erweiterung des Blickfeldes vom Fokus zum Weitblick und das bewusste Wahrnehmen der Farbvielfalt, im Wechsel mit Licht und Schatten, sind ein wunderbarer Ausgleich zum einseitigen Sehen am Bildschirm.

Licht und Dunkelheit sind wie Nahrung für die Augen. Unsere Augen brauchen das Licht, um zu sehen, und die Dunkelheit, um den Sehfärbstoff zu reproduzieren.

Licht und Farben am digitalen Arbeitsplatz

Schauen wir stundenlang auf den Flachbildschirm, sind unsere Augen beständig auf eine Lichtquelle gerichtet. Das ermüdet sie auf Dauer, zumal das Lichtspektrum von Displays und künstlichen Lampen eher ungünstig ist. Während das Tageslicht ein ausgeglichenes Farbspektrum, ver-

gleichbar dem eines Regenbogens, hat, besteht das Licht aus modernen LED-Leuchten oder den Displays von Smartphones und Laptops aus einem zu hohen Blauanteil. Eigentlich sollte diese hohe Konzentration von blauem Licht nicht auf die Netzhaut gelangen, denn dort kann sie sich auf lange Dauer schädlich auswirken. Ganz besonders vorsichtig sollten wir bei Kindern sein. Kinderaugen sind so durchlässig für Licht, dass diese vor dem Blaulicht der Displays unbedingt geschützt werden müssen.

Die neuen PCs haben einen Blaulichtfilter, den wir als Nacht- oder Augenschonmodus einstellen können. Dieser reduziert den blauen Anteil des Lichtes und schützt am Abend davor, zu aktiv und wach zu werden, denn blaues Licht ist ein Wachmacher in den Abendstunden. Allerdings ist es gut, diesen Filter den ganzen Tag zu aktivieren, um die Augen zu schonen. Alternativ kann man das blaue Licht auch mit gelben Brillen oder speziell beschichteten Gläsern vom Optiker ausfiltern.

Eine ideale Prävention für Augenprobleme ist zwei Stunden Bewegung am Tageslicht. Dies schützt vor müden und trockenen Augen und vor Kurzsichtigkeit. Forscher haben herausgefunden, dass Kinder, die zwei Stunden pro Tag an der frischen Luft sind, weniger kurzsichtig werden. In Firmenkursen gebe ich Erwachsenen die Anregung, mindestens 30 Minuten am Tag ans Tageslicht zu gehen. Das Spektrum des natürlichen Tageslichtes regelt den Schlaf- und Wachrhythmus und den Hormonhaushalt. Häufiger Aufenthalt im Freien oder das richtige Licht zur richtigen Zeit unterstützen unseren Biorhythmus in guter Weise. Das Himmelsblau an einem

Eine Übung zur Regeneration und Stärkung der Augen

Zwei Minuten Sonnenbaden mit geschlossenen Augen im Wechsel mit zwei Minuten Abschirmen der Augen

Setze dich in eine angenehme Lichtquelle. Das Sonnenlicht eignet sich am besten dafür, alternativ kann auch eine Vollspektrumlampe oder Rotlichtlampe genutzt werden. Lasse das Licht durch die geschlossenen Lider fallen und stelle dir vor, du atmest das Licht nicht nur durch die Nase, sondern auch durch die Augen/Netzhaut und die Zellen deiner Haut ein und aus. (Sowohl unsere Haut als auch die Netzhaut haben Rezeptoren für Licht.) Lasse beim Einatmen das Licht in jeden Winkel deines Körpers strömen, besonders dahin, wo du dich angespannt fühlst. Stelle dir vor, wie das Licht bis in jeden Winkel deiner Augen strömt, verspannte Nacken- und Kieferpartien durchflutet oder auch die Wirbelsäule entlangfließt und dann durch die Beine und Fußsohlen abfließt. Atme Anstrengung über die Fußsohlen aus, indem du dir vorstellst, wie das Licht alle Anstrengung mitnimmt.

Dann stütze deine Ellbogen auf den Schreibtisch auf und lege deine gewölbten Hände auf deine geschlossenen Augen. Nimm Dunkelheit oder farbige Nachbilder wahr und lass deine Augen in die Dunkelheit entspannen. Bei der Übung gibt es nichts zu tun und nichts zu erreichen. Es kann sehr angenehm sein, mal nichts sehen zu müssen. Die Rezeptoren der Netzhaut können in der Dunkelheit den Farbstoff aufbauen, der für besseres Sehen notwendig ist.

Die Übung kann ein paarmal hintereinander gemacht werden, damit der intensive Wechsel von Licht und Dunkelheit besser wahrgenommen werden kann.

Mehr Infos zu Licht und Farben für die Augen unter: <https://www.vivacreavista.de/fachgespraeche/> und <https://www.vivacreavista.de/podcast/>

wolkenlosen Morgen hat ein hohes Blauspektrum und macht uns wach, während das Abendrot dazu beiträgt, dass das Schlafhormon Melatonin ausgeschüttet wird, was uns hilft besser einzuschlafen.

Wohlfühlfaktoren am Arbeitsplatz erhöhen

Licht und Farben können auch bewusst als Wohlfühlfaktor eingesetzt werden.

Wir können uns im Arbeitszimmer mit Farben umgeben, die uns guttun und vielleicht das Denken anregen. Die Farben Gelb und Orange eignen sich dafür besonders gut im Arbeitszimmer, weil sie die Konzentration und die Kreativität und Kommunikation fördern.

Ein schönes Urlaubsfoto mit Tiefenwirkung kann die Augen immer mal wieder einladen, in Farben zu entspannen. Die Farben Grün und Blau wirken besonders wohltuend auf die Augen. Ein Blick in den Himmel oder in das Grün eines Baumes ist eine gesunde Pause vom Bildschirm. Ein

schön gestalteter Arbeitsplatz, der die Sinne anspricht, lässt uns leichter arbeiten. Ein passendes Duftöl, wie z.B. Zitrone oder Limette, kann die Konzentration stärken und ebenfalls zum allgemeinen Wohlbefinden beitragen.

Sogar beim Essen können wir auf eine bunte Farbenvielfalt achten, denn das Auge isst mit. Sonnengereiftes Gemüse und Obst in bunter Vielfalt zusammengestellt, ist nicht nur ein Genuss für die Augen, sondern hat auch eine große Vielfalt an Vitaminen. Eine Faustregel sagt: Je bunter frisches Obst und Gemüse auf den Tisch kommt, desto mehr Vitamine nehmen Sie zu sich.

Licht und Farben können uns also nähren, die Stimmung aufheitern und sogar unser Aussehen verbessern. Mit der Farbwahl der Kleidung können wir bewusst unser Gemüt stärken. Vielleicht kennen Sie das auch, dass Sie in bestimmten Phasen Ihres Lebens zu bestimmten Farben greifen. Die Farbwahl bei der Kleidung kann uns persönlich für den Tag kräftigen oder auch eine besondere Wirkung

nach außen erzeugen. Wir können uns am Morgen bewusst fragen, welche Farbe uns heute guttut, und uns damit kleiden. ■



Judith Bolz
Diplompädagogin,
Sehtrainerin, Coach,
Zaubertherapeutin,
CD-Produzentin und
Buchautorin.

www.vivacreavista.de