



Sehtraining ... was nun?

Ergänzendes zur Verbesserung der Sehfähigkeit mit Systemischer Augentherapie

Vor nunmehr 14 Jahren ließ ich mich zur Sehtrainerin mit den Schwerpunkten Kinesiologie und Cranio-Sacrale Therapie ausbilden. Damals wollte ich zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen: einen neuen Beruf erlernen und meine Kurzsichtigkeit loswerden. Meine Sehkraft wurde schon während der Ausbildung besser und ich konnte meine Brillenstärke immer weiter reduzieren. Wir arbeiteten vorwiegend auf der körperlichen Ebene – mit vielen Sehübungen, Korrekturen zur Haltung und zur Integration beider Gehirnhälften. Der Zusammenhang zwischen Körperhaltung, Nacken, Schultern, Wirbelsäule und Sehen wurde mir erstmals bewusst. Ich erinnere mich, dass ich nach mancher Behandlung das Gefühl hatte, meine Bewegungsabläufe neu koordinieren zu müssen. Mein Sehen wurde immer klarer. Trotzdem stellte ich fest, dass mein Ziel, die Kurzsichtigkeit einfach wegüben zu können, so nicht erreichbar war. Zwar half mir das Sehtraining, klare Momente zu erfahren und für eine kurze Zeit sehr gut zu sehen, aber im Alltag erlebte ich noch oft die altvertraute, verschwommene Sicht. So suchte ich nach weiteren Methoden bzw. Menschen, die mir beim klaren Sehen weiterhelfen konnten.

Schon beim kinesiologischen Testen bei mir selbst und in meiner Praxis erlebte ich, wie stark die eigene Persönlichkeit mit dem Sehen zusammenhängt. Da ist der kurzsichtige Typ, der Schwierigkeiten hat, Kontakt zu anderen aufzunehmen und wie in einem Nebel lebt, oder der Weitsichtige, der eine unbeschreibliche Anspannung in sich trägt, oft ausgedrückt durch viel Aktivität bzw. Wut. Viele weitsichtige Kinder kompensieren ihre mangelnde Akkomodationsfähigkeit durch Hyperaktivität, die für die Umwelt meist schwer erträglich ist.

Familiäre Hintergründe

Jeder Mensch reagiert unterschiedlich. Mit Hilfe der Kinesiologie ist es möglich, über das Meridianen-System Zusammenhänge mit der persönlichen Lebensgeschichte zu erkennen, die zur jeweiligen Fehlsichtigkeit geführt haben. In stressigen bzw. traumatischen Lebensphasen können auch die Augen reagieren, denn manchmal ist es besser nicht so genau zu sehen. Gelingt es, die durch das Trauma gebundene Energie wieder ins Fließen zu bringen, sehen wir wieder besser. Es gibt allerdings immer wieder hartnäckige Fälle, in denen in der eigenen Lebensgeschichte keine Ursachen zu finden sind, hier lohnt es sich, weitere Nachforschungen anzustellen und in der Geschichte der Familie zu suchen. Wir übernehmen oft Muster und Grundgefühle von anderen Familienmitgliedern, als ob wir diese „geerbt“ hätten, ohne genau zu wissen warum.

Ein Kind, das in einer Familie zur Welt kommt, spürt scheinbar genau, welche Emotionen der Eltern eine vollständige Hinwendung zum ihm verhindern. Wenn eine Mutter beispielsweise gerade ihren Mann verloren hat, kann sie noch so noch so in der Trauer stecken, dass sie für ein neues Leben – ein Kind also – noch gar nicht bereit ist. Eine innige Herzens-Verbindung zu dem Kind aufzubauen, ist jetzt schwer. Da das Kind aber genau diese sucht, wird es alles tun, um Kontakt zur Mutter aufnehmen zu können, oft über den Umweg des Mitleidens und Mittragens. Der einzige Weg zu den Gefühlen der Mutter scheint über ihre Trauer zu führen, weshalb das Kind durch Mittrauern versucht, eine Verbindung herzustellen.

Problematisch wird es, wenn man dieses Gefühl als Grundgefühl spürt und erlebt, aber keinen Zusammenhang zu dem Ursprungsereignis kennt. Denn die Gefühle wirken unterschwellig in einem weiter und drücken sich oft in körperlichen Symptomen aus. Dieses Prinzip gilt natürlich auch für eine Vater-Kind-Beziehung und kann sich sogar über mehrere Generationen ‚vererben‘. Je weiter diese unerklärbaren Gefühle zusammenhanglos ‚vererbt‘ werden, desto eher werden diese symptomatisch.

Um der Familie nahe zu sein, übernimmt das Kind, ohne den Ursprung zu kennen, Gefühle wie Trauer, Wut, Zorn u.v.m., gleicht die Beziehung der Eltern und Verwandten aus, und trägt ‚liebend gern‘ den Preis, indem es zum Beispiel auf der körperlichen Ebene mit den Augen reagiert.

Komplexe Gefühle

Mein Ziel war jetzt, eine Methode zu finden, mit der man die Komplexität der Gefühle noch besser erkennen kann. Und so stieß ich auf die Arbeit von Bert Hellinger. In der Arbeit des Familienstellens erfuh ich eine Dynamik, die mich stark berührte und vorwärts brachte. In Stellvertreterrollen erlebte ich, dass es in Familien Positionen gibt, in denen ich sehr klar alles sehen konnte und Rollen, in denen der beste Schutz für die Seele das ‚Nicht Sehen‘ war. Manchmal war es so richtig genussvoll, nicht sehen und handeln zu müssen, geschützt zu sein vor unvorstellbaren Gefühlen. Der Preis isoliert zu sein, oft auch ohnmächtig, schien mir gering gegenüber der Angst, dem Gefühlschaos ausgeliefert zu sein.

Durch viele Aufstellungen konnte ich Schritt für Schritt Ressourcen aufbauen, mit denen es jetzt möglich ist, die Verantwortung für mein Leben zu übernehmen, Kontakt zur Außenwelt aufzubauen und so den Schutz des ‚Nicht-sehen-Könnens‘ immer seltener zu benötigen. Belohnt werde ich durch meine Augen, die die Umwelt immer besser wahrnehmen und mir gerade bei schönem Wetter mit gutem Licht eine wunderbare, klare Sicht ermöglichen – Momente, in denen ich immer wieder vor Freude springen könnte.

Zusammenhänge zwischen Sehen und Familiensystem

In München absolvierte ich bei Prof. Dr. Franz Ruppert eine Ausbildung und lernte dabei noch mehr über mich selbst und über das Systemische Arbeiten und begann, dieses Wissen in die Behandlungen als Sehtrainerin und Heilpraktikerin einfließen zu lassen. Ich experimentierte mit mir und anderen Betroffenen, um die Zusammenhänge zwischen Sehen und Familiensystem zu erkennen.

Wir spürten in die einzelnen Augen hinein, indem wir uns einäugig bewegten und dann das Erlebte malten. Für mich ist es immer wieder faszinierend zu sehen, wie unterschiedlich gemalt und empfunden wird, wenn nur ein Auge sieht. Wird die Welt aus der Perspektive des rechten oder linken Auges gespürt, ist es erstaunlich, wie verschieden die Gefühle sind, die dabei auftauchen. Wir ordneten unsere Augenbilder so an, wie wir innerlich unsere Augen spürten. Auch hier sahen

wir die unterschiedlichsten Konstellationen. Gelingt es, im Außen eine Ordnung herzustellen, wirkt sich diese auch positiv auf unser Inneres aus.

Systemische Augentherapie

Um weitere Erfahrungen zu sammeln, experimentierte ich in München im Arbeitskreis des Vereins für GESUNDES SEHEN e.V., gründete eine Arbeitsgruppe und entwickelte innerhalb von 3 Jahren die systemische Augentherapie. Dazu ließ ich die Gruppen einzeln ihre Augen spüren und das Erlebte malen. Die Bilder wurden als Bodenanker auf den Boden gelegt, um die Qualität und die Gefühle der Augen noch auf eine andere Art und Weise zu erspüren. Wir erlebten wie schwierig es manchmal ist, Kontakt zu unseren Augen und zu unserem Inneren aufzunehmen. Auch das Sehzentrum wurde mit beachtet, das maßgeblich für unser Sehen verantwortlich ist, denn wir sehen nur zu ca. 20% mit unseren Augen und zu 80 % mit unserem Gehirn.

In Kontakt mit dem Sehzentrum wird sehr schnell ersichtlich, welche große Herausforderung es ist, die Informationen beider Augen zu einem Bild zu verschmelzen. Gerade bei unterschiedlichen Augen gelingt es zunächst nicht, eine gesunde Balance herzustellen. Um so bewegender ist es zu erleben, wenn es gelingt und sogar die Augen vieler Kinder und Erwachsener mit Schielproblematik durch diese ‚einfache Arbeit‘ ganz gerade stehen.

Beidäugiges Sehen

Meine Erfahrungen fasste in dem Buch „Systemische Augentherapie“ zusammen, woraus ich hier einige Beispiele anführen möchte. Vorab aber noch etwas zum Sehen, speziell zum binokularen Sehen: Anatomisch kann jedes Auge ein vollständiges Bild empfangen. Beide Bilder sind aber nicht direkt miteinander verbunden, das Zusammenfügen geschieht erst im Gehirn. Bei einer optimalen Verbindung kann der Mensch beide Bilder verschmelzen, man spricht hier von Fusion. Nur so ist dreidimensionales Sehen in seiner ganzen Dimension möglich. Die Verschaltungen im Gehirn, die dafür notwendig sind, werden erst nach der Geburt aktiviert. Die Sehentwicklung eines Kindes verläuft anfangs schnell, die Feinabstimmung findet aber noch wäh-



Praxis für
Psychotherapie und
Persönlichkeitsentwicklung

Ausbildung · Seminare · Einzeltherapie



Katharina Hannelore Mones

Heilpraktikerin (Psychotherapie)
Akkreditierte Journey Praktikerin

- Matrix Transformation Level 1+2
- Kreative Holographische Methodik
- Kurs in Wundern
- NLP
- Abyanga Massagen
- Jin Shin Jyutsu

Ich freue mich auf Sie!

Sie möchten ...

- Ihre Beziehungsprobleme lösen?
- angstfrei leben?
- Gesundheit für Körper, Geist und Seele?
- in Wohlstand und Fülle leben?
- Trauer und Trennungsschmerz überwinden?
- psychosomatische Beschwerden auflösen?

Ich begleite Sie

mit Achtsamkeit, Respekt und all meiner Liebe auf Ihrem Weg zu sich selbst.
Zu Ihrem wahren Potenzial,
innerer Freiheit, wahrer Lebensfreude und tiefem inneren Frieden.

Nutzen Sie ein kostenloses Vorgespräch und rufen mich einfach an. Ich berate Sie gern!

Tel. 02431 - 70421 · 0173 - 4499224
Glück-Auf-Straße 3 · 41812 Erkelenz

Regelmäßig Journey-Info-Abende
www.hanneloremones.de

Seminare:

**Was ein Kurs in Wundern besagt
Jin Shin Jyutsu (Selbsthilfekurs)**

rend der gesamten Vorschulzeit und zum Teil noch später statt. Die Nervenbahnen im Gehirn sind bei der Geburt zunächst nur rudimentär angelegt sind, das Kind erlernt den Sehvorgang erst durch Erfahrung. Das noch in der Entwicklung befindliche Sehzentrum ist sehr empfindlich und scheinbar können emotioneller Stress und Bindungsstörungen in der Familie es so beeinflussen, dass es zu Fehlsichtigkeit kommen kann. Viele Menschen haben leichte Schwierigkeiten mit beidäugigem Sehen, man spricht hier von Heterophorie, ein aus systemischer Sicht sehr spannendes Thema. Bei der Heterophorie kann der Mensch fehlerhaftes beidäugiges Sehen ausgleichen, die Symptomatik wie z.B. Doppelbilder, unkonzentriertes Lesen, erschöpfte Augen tritt nur im müden Zustand auf.

„Kommunikationsschwierigkeiten“ der Augen

Als ich anfang, mit beiden Augen als einzelnen Wesen zu arbeiten, erkannte ich, dass es hier genau soviel Kommunikationsschwierigkeiten gibt wie zwischen Geschwistern oder Eltern. Ich habe oft gesehen und auch an meiner eigenen Geschichte gespürt, dass nur ein Auge mit dem Sehen im Hier und jetzt beschäftigt ist, während das andere auf der Suche nach Gefühlen nach innen schaut und nach etwas Ausschau hält, was nicht gesehen wird. Gerade bei schielenden Menschen wurde dies in der Aufstellungsarbeit immer wieder sehr deutlich. Wie bewegt eine Aufstellung mit vielen Stellvertretern sein kann, möchte ich anhand einer Augenaufstellung aus meiner Praxis zeigen.

Beispiele aus der Praxis

Frau L. schielte von Geburt an und hatte schon viel für ihre Sehfähigkeit getan – mit Sehtraining, Koordinationsübungen und viel innerer Arbeit. Immer wieder kam sie aber an einen Punkt, an dem weder durch Übungen noch durch innere Arbeit weiterzukommen war. Sie hatte zwar schon viel erreicht, nur mit dem Verschmelzen der Bilder stand sie noch auf Kriegsfuß. Daher stellten wir ihre Augen und das Sehzentrum auf. Sie empfand die Augen zunächst als verdreht. Frau L. stellte deshalb einen Stellvertreter für das rechte Auge links und einen für das linke

Auge rechts. ‚Das rechte Auge‘ fühlte sich bedrängt und wünschte sich, frei zu sehen, ‚das linke Auge‘ schaute unbeteiligt auf den Boden und das Sehzentrum (die Fusion) – auch durch einen Stellvertreter aufgestellt – fühlte sich fehl am Platz und kontaktlos. Zunächst fragte ich Frau L., ob sie diese Kontaktlosigkeit kenne, was diese bejahte. Frau L. erzählte, dass ihre Mutter früh an Krebs verstorben war und dass sie sich oft allein, verlassen und isoliert gefühlt habe.

Wir stellten auch die Mutter auf. Jetzt strebte ‚das rechte Auge‘ weg und suchte sich einen neuen Platz ganz weit entfernt, dabei sah es in die Ferne.

‚Der Mutter‘ ging es soweit ganz gut, das linke Auge schaute jetzt nach vorne und hielt die Stellung. Das kostete Kraft. Ich schlug vor, einen Stellvertreter für den zu frühen Tod dazuzunehmen. Sofort drehte sich ‚das rechte Auge‘ um, es fand ‚den Tod‘ sehr interessant, bekam dadurch Kraft und fing an, die Umgebung wahrzunehmen. ‚Die Fusion‘ fühlte sich noch überflüssig und zog sich aus der Aufstellung zurück. ‚Die Mutter‘ selbst konnte den Tod nicht anschauen und versteckte sich hinter dem linken Auge.

Frau L. stellte ihren Großvater, also den Vater der Mutter dazu, der im Krieg fiel, als sie 11 Jahre alt war. Genau hier war der Konflikt spürbar. Die Mutter steckte noch sehr in der Wut und Trauer fest, konnte den Tod des eigenen Vaters nicht annehmen, nicht anschauen – und auch jetzt das eigene zu frühe Sterben. Das eigene Schicksal, ihr Kind zu früh zu verlassen, blockierte den gesamten Energiefluss. Mit Sätzen wie „Ich sterbe erst am ...“ tastete sich die Mutter langsam an ihren eigenen Tod heran, sie begann zu begreifen, dass der Tod unaufhaltsam war und begann, Kontakt zu ihrem Vater aufzunehmen. Nach einiger Zeit war es ihr möglich, sich liebevoll zum Großvater von Frau L., also ihrem eigenen Vater zu stellen. Die Familienenergie begann wieder ins fließen.

‚Die Augen‘ von Frau L. waren erleichtert, ‚das rechte Auge‘ konnte sich zum ‚linken Auge‘ stellen, diesmal auf der richtigen Seite und auch ‚die Fusion‘ kam und verband sich mit ‚den Augen‘. Die Wut und Trauer über den frühen Verlust der Mutter, die noch in Frau L. steckte, durfte sich langsam lösen. Die Verbindung zwischen den Augen und dem Sehzentrum konnte wieder fließen.

Einige Monate später auf einem Seminar traf ich Frau L. wieder. Wir machten viele Übungen und Sehspiele und Frau L. sah ganz spontan dreidimensional. Beide Augen waren gleichzeitig aktiv und Verschmelzung – die Fusion – war zum ersten Mal möglich.

Die Augen einzeln ‚fühlen‘ lassen

Ein weiteres Beispiel: Frau K. kam zu mir in die Praxis, da sie nach einer Nervenschädigung feststellte, dass das Zusammenspiel ihrer Augen nicht mehr optimal funktionierte. Der Augenarzt konnte ihr auch mit einer Brille nicht weiterhelfen, denn wenn sie sich anstrengte und ihre Grundspannung gut war, sah sie normal, wenn sie aber entspannt z.B. im Kino im Dunkeln saß und die Orientierung fehlte, oder wenn sie müde war, sah sie alles doppelt. Bei der kurzen Anamnese berichtet sie mir, dass sie in ihrer Kindheit schon einmal alles doppelt gesehen habe, damals, als ihr Vater nach langen Jahren der Gefangenschaft wieder nach Hause kam. Wir arbeiteten mit Bodenankern, d.h. mit Bildern, die Frau K. zu jedem Auge malte. Frau K. legte beide Bilder nebeneinander, links das linke Auge und rechts das rechte. Dann stellte sie sich auf die gemalten Bilder, die ihre Augen repräsentierten. ‚Das linke Auge‘ fühlte sich sehr präsent und gerade an, konnte aber nur schwer Kontakt zum anderen Auge aufnehmen. ‚Das rechte Auge‘ hatte das Gefühl zu kippen, für dieses war nicht

mehr genug Kraft oder Energie vorhanden und Frau K. hatte das Gefühl einer Drehbewegung nach rechts unten. Ein gesunder Kontakt zum linken Auge war plötzlich nicht mehr möglich. Als rechtes Auge nahm sie leichte Schmerzen im Bereich der Halswirbel und ein Ziehen in der Bauchgegend wahr. Ich griff einen Filzflöckchen als Platzhalter heraus und legte ihn an die Stelle, auf die Frau K. schaute. Sofort hörte die Drehbewegung auf. Frau K. die immer noch auf der Stelle des rechten Auges stand, fühlte mehr Kraft und meinte, dass alles heller würde. Gedanken an ihren plötzlich verstorbenen Mann tauchten auf, den sie sehr vermisste. Wir gaben der Trauer Platz haben, dann hörten wir auf. Frau K. beschrieb, dass sich ihr Augenspiel jetzt entspannter anfühlte. Nach einer Woche erzählte sie mir am Telefon, dass sie keine Doppelbilder mehr hatte und nicht mehr so müde sei. Es war, als ob durch das bewusst Machen der beiden Augen als einzelne Wesen und der zugelassenen Trauer wieder ein Kontakt, ein Zusammenspiel zwischen Augen und Sehzentrum möglich geworden war, der sich sofort positiv auf das Sehen auswirkte.

Immer wieder erlebe ich solche Zusammenhänge in der Praxis. Gerade bei erwachsenen Menschen kommt es nach Aufstellungen zu einer Integration beider Augen, Doppelbilder hören spontan auf. Auch bei anderen Fehlsichtigkeiten sind Veränderungen bemerkbar. Und wenn es

mir möglich ist, in der Familie mit den Eltern zu arbeiten, verändert sich das Sehen des Kindes, die Augen werden beweglicher und das Sehen verbessert sich. Es gibt offensichtlich Zusammenhänge zwischen dem nicht klaren Sehen, vor allem den Störungen im binokularen Sehen, und dem Familiensystem. Mit Hilfe von systemischer Augentherapie bzw. Aufstellungsarbeit nach guten Lösungen zu suchen, wirkt sich unmittelbar und positiv auf das Sehen aus. Eine Chance, zusätzlich zu den bisher üblichen Methoden etwas für die eigene klare Sicht zu tun.

Marianne Wiendl

Informationen:

Naturheilzentrum für Sehen und Gesundheit, Marianne Wiendl
Kirchplatz 8 · 82319 Starnberg
Tel. 08151 - 911 530
www.mariannewiendl.de
oder:

Institut für Sehen und Wissen
Judith Bolz · 42781 Haan,
Tel 02129 - 566 804
www.vivacreavista.de

Literatur:

**Systemische Augentherapie
Besser sehen mit Augenaufstellungen**
Marianne Wiendl und
Uschi Ostermeier-Sittkowski
Knaur Verlag
Verwirrte Seelen
Prof. Franz Ruppert, Kösel Verlag

Japanische Gesichtsmassage mit Vipal Cohen

Die Japanische Gesichtsmassage ist eine sehr wirkungsvolle und doch sanfte Behandlung zur Gesichtsverjüngung. Es handelt sich um eine ausgeklügelte Kombination aus althergebrachter ostasiatischer Medizin und traditionellen japanischen Gesichtsmassagetechniken. Mit ihrer Hilfe werden im Gesicht, im Kopf und in der Nackenmuskulatur fest-sitzende Energie und Stress gelöst. Die Massage hilft bei der Verjüngung und Reparatur des Gesichtsgewebes und der

Vorbeugung bzw. Verminderung der Auswirkungen des Alterungsprozesses. Die Ausbildung steht auch Menschen ohne Erfahrung mit Körperarbeit offen. Besonders aber empfiehlt sie sich für Fachkräfte aus den Bereichen Massage, Körperarbeit und Kosmetik. Über neunzig Prozent des Workshops bestehen aus praktischem Üben, sodass die Teilnehmer/innen am Ende des Trainings eine vollständige therapeutische Gesichtsbearbeitung geben können.



Weitere Information:

UTA Akademie, Venloer Str. 5-7
50672 Köln, Tel. 0221-933 334-0
info@uta-akademie.de
www.uta-akademie.de