

# Blickpunkt Auge



## Wie Fehlsicht, Kopfschmerz und andere Augenleiden mit alternativen und systemischen Übungen geheilt werden können

Systemische Augentherapie wird erfolgreich bei Fehlsichtigkeit und Augenerkrankungen eingesetzt, sie kann innere Spannungen, die das Sehen beeinflussen, aufdecken und auflösen. Oft kommen dabei traumatisierende Erlebnisse im Familiensystem zutage. Kombiniert man Ressourcen stärkende Methoden (z.B. Augenübungen, Kinesiologie, Augenakupunktur) mit systemischen Aufstellungen, stabilisiert sich die gesamte Konstitution des Menschen. Doppelbilder verschwinden, langjährige Kopfschmerzen oder Allergien lösen sich auf, Kinder lesen wieder gerne, klares Sehen wird möglich. Positiver „Nebeneffekt“ ist eine erlebte vollständige innere Einheit und Zentrierung. Das Gefühl der Klarheit stärkt alle Lebensbereiche. Paarbeziehungen vertiefen sich, Eltern-Kind-Bindungen werden intensiver und reicher, der berufliche Alltag wird besser gemeistert.

Die systemische Augentherapie geht von der Annahme aus, dass ein Mensch aus vielen Teilpersönlichkeiten, Gefühlsaspekten und Rollen besteht. Je nach Lebenslage werden für unterschiedliche Situationen die geeigneten Persönlichkeitsanteile aktiv, wir gehen mit unserem Partner z.B. anders um als mit unserem Arbeitgeber. Manchmal greift man aber in die falsche Schublade und bestimm-

te Persönlichkeitsanteile verhalten sich reflexartig. Plötzlich fließen bei unpassender Gelegenheit Tränen, oder Worte werden gesagt, die man später bereut. Dieses Verhalten wird meist nicht bewusst gesteuert, unbewusste Gefühle haben reflexartig auf einen äußeren Reiz reagiert. Z.B. kann es zu einer Verschiebung kommen, wenn das Arbeitsverhältnis zum Chef emotional mit der Beziehung zum eigenen Vater verwechselt wird. Das übermäßige Verlangen nach Anerkennung vom Chef ist dann in Wahrheit unerfüllte Sehnsucht nach Lob des Vaters. Dieser Mechanismus läuft unbewusst ab und kann sich in der Psyche, in Körpersymptomen oder unpassendem Verhalten äußern.

Die Aufstellungsarbeit ermöglicht – durch Aufteilen in einzelne Persönlichkeitsaspekte – ein sehr genaues Abbild der eigenen inneren Struktur. Die kindlichen, im Wachstum stecken gebliebenen Anteile sowie die nicht zu kontrollieren Gefühle gilt es zu erkennen und neu zu besetzen. Nicht immer gelingt dies auf Anhieb, meistens sind viele Schritte notwendig.

Abgekoppelte, unbewusste Teilaspekte unserer Persönlichkeit können auf Verhaltens- und körperlicher Ebene symptomatisch werden. Ist jemand auf der emotionalen Ebene

überfordert, wählt er meist die Strategie, ein körperliches Symptom zu bilden. Werden die Anforderungen zu groß, wird der nächste Grippevirus „bereitwillig“ aufgeschnappt. Fieber und Schnupfen zwingen ins Bett – und damit zu Abstand und Ruhe. Was nicht bewusst gelebt werden kann, wird als Symptom aktiv. Symptome schützen die Seele. Bis der Mensch die Kraft hat, Zusammenhänge und Ursachen seiner Problematik anzuschauen und zu erspüren, solange weisen Symptome auf das Ungereimte hin.

Um Krankmachendes zu heilen, müssen die positiven und gesunden Anteile der Persönlichkeit gefunden und gestärkt werden. Dabei ist es wichtig, die eigenen Ressourcen zu spüren und zu integrieren, also Kontakt zu den stärkenden Beziehungen und Familienmitgliedern aufzunehmen bzw. auf Abstand zu den nicht geklärten Bindungen zu gehen. Dies stärkt die eigene Kraft, die Energie und damit die Selbstheilungskräfte.

Heilung entsteht durch das Finden der eigenen Mitte. Ziel ist, mit den eigenen Fähigkeiten und Qualitäten in Einklang zu sein. Kraft entsteht durch Anerkennung der eigenen Abstammung und der persönlichen Geschichte. Gelingt dies, ist es möglich, frei und

selbständig den eigenen Lebensweg weiterzugehen und innerlich zu wachsen.

### Das Finden der eigenen Mitte läuft in drei Phasen ab:

Die erste Phase dient dazu, Abstand zum auslösenden Ereignis, zum Stress oder Trauma zu gewinnen. Dies muss oft erst erlernt werden, denn das Trauma ist wie ein Wasserstrudel. In der Nähe des Strudels ist die Sogwirkung am größten, und die Möglichkeit sich zu entfernen kostet viel Kraft. Man wird leicht mitgerissen, der Handlungsspielraum verengt sich dramatisch. Manche Menschen reagieren mit hektischen Aktivitäten und fühlen sich gefangen wie in einem Hamsterrad, andere werden lethargisch und energieelos. Ein Blick aus der Ferne eröffnet neue Perspektiven und Lösungen. Auf Abstand zu gehen ist notwendig, um eigene Ressourcen zu finden. Ganzheitliche Übungen und Entspannungstechniken wie das autogene Training ermöglichen es, sich durch Schwere- und Atemübungen innerlich auf Abstand zum alltäglichen Stress zu bringen.

Die gesunden Persönlichkeitsanteile eines seelisch verletzten Menschen werden zwar automatisch alle Situationen vermeiden, die an das ursprüngliche Ereignis erinnern, gleichzeitig aber schreien die blockierten Anteile nach Erlösung und versuchen durch Wiederholung und Reinszenierung des ursprünglichen Geschehens diese zu heilen. Die Wiederholung wird von den verletzten Persönlichkeitsanteilen erzwungen. Dieser Mensch lebt in einem Teufelskreis von zwanghafter Vermeidung und Wiederholung.

Auch Nachkommen können den Sog traumatischer Energie oft wahrnehmen, sie spüren den Gefühlszustand ihrer Eltern und können in denselben Teufelskreis geraten. Aus diesem auszubrechen verlangt viel Kraft. Kinder haben es schwer, den eigenen Weg zu gehen, wenn dieser bedeutet, sich scheinbar un-solidarisch mit den Eltern zu verhalten. In der Sucht ist dieses Phänomen als Co-Abhängigkeit bekannt. Für diese Kinder bedeutet der erste Schritt, auf Abstand zu gehen, sich zunächst von der Familie zu lösen, anders zu handeln, neue Gefühle zuzulassen und sich von Verletzungen und Emotionen der Eltern abzugrenzen.

Mit der Aufstellungsarbeit kann der ursächliche Stress bzw. das Trauma erkannt werden,

auch wenn der Auslöser Generationen zurückliegt.

Nach der Phase des Auf-Abstand-Gehens braucht es eine Zeit der Ruhe, die für das Wohlbefinden steigernde Übungen genutzt werden kann. Augen-, Körperübungen, Massagen und energetische Behandlungen wirken jetzt besonders gut. Auch lösungsorientierte Methoden (z.B. NLP, Kinesiologie) können den Prozess gut unterstützen. Im Mittelpunkt stehen das Erspüren des eigenen Körpers und das Üben der eigenen Fähigkeiten. So wachsen Kraft und Zutrauen für den nächsten Schritt. Für Fehlsichtige und Augenerkrankte bedeutet dies, Kontakt zu den Augen aufzunehmen und die Energie zu nutzen. Hier geht es v.a. um das Annehmen der Augen in ihrer jetzigen Qualität, ein liebevoller Umgang und große Achtsamkeit tun ihnen gut.

Jedes Symptom hat auch einen Schutzaspekt, der für unsere Seele wichtig ist. Auch unsere Augen schützen uns – zu dem Preis, nicht mehr perfekt zu sehen. Sie schenken uns den Schonraum, der uns ermöglicht, im Einklang zu sein mit dem, was im Moment gespürt und erinnert wird. Dieses wahrzunehmen und zu würdigen, sich bei den Augen für ihre Leistung zu bedanken, gibt Kraft und Zuversicht.

In der dritten Phase sollen Körper und Seele, Innen und Außen, Vergangenheit und Gegenwart in Einklang kommen. Ziel ist, Kontakt zur Umwelt zu halten, sich dabei gut aufgehoben zu fühlen, sein Innerstes zu spüren, ihm in Kommunikation zu gehen, sich abzugrenzen, die innere Struktur zu schützen, loyal gegenüber der eigenen Familie und Lebensgeschichte zu sein und trotzdem den eigenen Weg zu gehen.

Es ist entlastend, die Familiengeschichte zu kennen, sie zu würdigen und anzunehmen. Alle Traumata und Verletzungen, die beigebracht oder anderen zugefügt wurden, gehören dazu. Wie Verletzungen am Körper können auch seelische Verletzungen nicht ungeschehen gemacht werden, aber es ist möglich, die Narben zu „entstören“. Gelingt dies, kehrt für den Menschen und sein Familiensystem Ruhe ein. Die Familie wird zur Kraftquelle und die Augen können die Gegenwart sehen.

Bei der systemischen Augentherapie sind die sog. „Ruhepausen“ wichtig, da sie für Au-

genübungen besonders gewinnbringend genutzt werden können. Ein afrikanisches Sprichwort sagt: „Gras wächst nicht schneller, wenn man daran zieht.“ Für die Gesundheit eines Menschen und seiner Augen gilt dies ebenso. Es braucht Zeit, damit das neu Erkannte verinnerlicht und der nächste Schritt getan werden kann. Mit der Zeit wird die Selbstverantwortung für das eigene Leben immer besser spürbar. Die Möglichkeiten, dieses selbst gestalten zu können, sind nicht mehr abhängig von der bisherigen Lebensgeschichte.



Um die innere Persönlichkeitsstruktur erfahrbar zu machen, braucht es einen Vermittler, der Vorgänge sichtbar macht. Damit die Dynamik zwischen den einzelnen Aspekten erkennbar wird, werden innere Anteile, Gefühle und Symptome personifiziert. Wie beim Familienstellen kann mit Symbolen oder Personen gearbeitet werden, die Menschen aus dem Bezugssystem, Gefühle, Symptome oder sogar Körperteile vertreten.



**Marianne Wiendl**

Heilpraktikerin, Sehtrainerin, Vorstandsvorsitzende des Ver-

ehen e.V. Autorin des Buches Systemische Augentherapie, Besser Sehen durch Augen- aufstellungen und ganzheitliche Sehubungen, Foitzick Verlag.

**Kontakt:** [info@mariannewiendl.de](mailto:info@mariannewiendl.de)