

Sehtraining für den modernen Augenmenschen

Die Augen waren noch nie so gefordert wie heute – Susanne Heiler lehrt, wie man eine gesunde Sehfähigkeit anregen kann

Von Birgit Sommer

Die Augen wurden noch nie so gefordert wie heute. Statt des stetigen Blickwechsels in der Landschaft, zwischen kurzen und weiten Entfernungen, fokussieren wir die Augen auf Bildschirme und Bücher. Statt klarer Luft und wechselnder Farbigkeit strapazieren wir sie mit Umweltschmutz, trockener Heizungsluft und winzigen Displays. Die Folgen: trockene oder müde Augen, zunehmende Kurz- und Weitsichtigkeit. Auch Netzhauterkrankungen und Grüner oder Grauer Star können Hinweise sein, dass die Augen ihre natürlichen Fähigkeiten nicht mehr nutzen können.

Sehtrainer wie Dr. Susanne Heiler nehmen für sich in Anspruch, die gesunde Sehfähigkeit anzuregen. In Kursen trainiert sie mit den Klienten flexible Sehgewohnheiten, tätigkeitsbezogene Sehübungen und auch visuelle und mentale Entspannung in den Arbeitspausen.

Was Sehtraining möglicherweise bewirken kann, hat sie an sich selbst erfahren. Als die Literaturwissenschaftlerin ihre Dissertation schrieb – eine Phase hoher Sehbelastung am PC –, gelang es ihr, ihre eigene Kurzsichtigkeit deutlich und nachhaltig zu verbessern. Die Vorstellung, Fehlsichtigkeiten verbessern zu kön-



Susanne Heiler ist überzeugt, dass sich entspanntes und besseres Sehen trainieren lassen. Foto: Hentschel

nen, beruht auf verschiedenen Annahmen, unter anderem der, dass an der Scharfeinstellung des Bildes auch die äußeren Augenmuskeln beteiligt sind. Die Brille, die eine Fehlsichtigkeit ausgleicht, ist für Susanne Heiler, kein perfektes Instrument. „Die Zellen an der Peripherie der Netzhaut werden nicht mehr so stark eingesetzt,“ sagt sie. Erhöhte Lichttemp-

erfindlichkeit und eingeschränktes Sehen in der Nacht seien die Folgen. Bei Kurz- und Weitsichtigkeit arbeitet sie deshalb mit Übungen, die auf der Netzhaut das periphere Sehen anregen, den Schärfebereich ausdehnen und den Ziliarmuskel entspannen.

Mit Rasterbrillen etwa kann das Auge „beweglicher“ gemacht werden. Durch Abdunkelung werden Stäbchen – am Rande der Netzhaut, zuständig für Dämmerungs- und Nachtsehen – und Zapfen – in der Mitte der Netzhaut, für Tag- und Farbsehen – stimuliert. Bei Altersweitsichtigkeit lasse sich die Akkommodationsfähigkeit der Linse gut trainieren, meint Susanne Heiler.

Auch bei Hornhautverkrümmung als Begleitphänomen vor Kurz- oder Weit-

sichtigkeit glaubt sie an die positiven Wirkungen ihres integrativen Sehtrainings. Man könne das harmonische Zusammenspiel der Augenmuskeln trainieren, die Augen profitierten von Dunkelentspannung, und als ausgebildete NLP-Trainee (Neurolinguistisches Programmieren) denkt sie auch an den Einsatz von Trance-Meditation. Am Sehen, so Susanne Heiler, sind nicht nur die Augen beteiligt, sondern auch das Gehirn und die Verarbeitung der Wahrnehmungen. „Wenn ich nachhaltig etwas verändern will, ist es wichtig, in Kategorien zu arbeiten, in denen der Mensch seine Wahrnehmungen organisiert.“

In ihren Kursen (vier Stunden, 38 Euro) erproben die Teilnehmer entspannende und belebende Techniken des ganzheitlichen Sehtrainings und erlernen spezielle Augenübungen und Sehspiele wie beispielsweise Blickstafetten am PC. Kurse in Firmen beinhalten Themen wie Ergonomie und Bildschirmqualität, machen die Mitarbeiter mit entspanntem Sehen bekannt und bauen Motivation auf. Sehfitness lehrt sie auch an der Graduiertenschule der Universität.

Info: Institut Heiler, Dr. Susanne Heiler, Telefon 06221 / 6555657, Internet: www.institut-heiler.de