



Brille adieu!

Von Franz Karig

Augenmuskeln kann man nicht trainieren?
 Unsinn. Die Sehschärfe lässt sich
 verbessern und zwar in zwei Monaten
 um mindestens eine Dioptrie.
 Ein Erfahrungsbericht.

Jahrzehntelang habe ich eine Brille, nein, sogar zwei, getragen: wegen Kurzsichtigkeit eine zur Fernsicht und später zusätzlich eine Lesebrille. Daraus wurde schließlich eine Gleitsichtbrille. Die Brillenstärken waren nicht besonders hoch, allein die Umständlichkeit war mir lästig geworden. Was lässt sich tun, um die Augen von Brillen unabhängig zu machen? Im Internet fand ich eine ganze Reihe von Angeboten zum Thema Sehtraining.

Die Trainingsansätze, oft „ganzheitlich“ und von der Kinesiologie geprägt, basieren auf sehr unterschiedlichen Vorannahmen, Verallgemeinerungen, anatomischen Darstellungen, Körperübungen und externen Hilfsmitteln.

Ich prüfte einige Ansätze zur Frage nach ihrem „eigentlichen“ Wirkprinzip, das allein eine Verbesserung der Sehschärfe herbeiführen kann. Klar, dass externe Hilfsmittel (Lochbrillen, LASER-Operationen u. a.) als Erstes rausfielen. Hängen blieb ich beim Sehtraining nach Leo Angart. Es hat mir gezeigt, worauf es im Wesentlichen ankommt. Ich selbst habe gleich nach dem ersten Augentrainings-Kurs meine Gleitsichtbrille abgelegt und seither nicht wieder benutzt. Und das unsäglich klein Gedruckte auf vielen Packungen im Supermarkt kriege ich jetzt ganz ohne Brille entziffert. Glauben Sie niemandem, der behauptet, alle Muskeln seien trainierbar, nur – leider – die Augenmuskeln nicht. Unsinn!

Aber wie genau habe ich das geschafft?

Erziehung und Glaubenssätze

Eltern geben ihren Kindern viele Anleitungen, die den Körper betreffen. Die Augen werden mit NICHT-Ermahnungen bedacht: Lies nicht im Dunkeln, damit verdirbst du dir nur die Augen. Schiel nicht absichtlich, sonst bleiben die Augen irgendwann mal so stehen. Halte das Buch nicht so nah an die Augen, das strengt sie zu sehr an.

Während die Anleitungen zum Zähneputzen usw. sich irgendwann als sinnvoll erweisen, finden Kinder vermutlich schnell heraus, dass das Sehen in der Dämmerung für die Augen partout nicht schädlich ist oder dass die Augen beim spielerischen Schielen nicht „stehen bleiben“.

Üblicherweise ist es so: Wenn die Augen nicht gut, klar, scharf genug sehen, geht man zum Augenarzt und bekommt von ihm eine Brille verschrieben. Eine Brille verhilft tatsächlich zum schärferen Sehen, lässt ihren Träger intelligent(er) aussehen, hat modische Wirkung und zeigt, was man sich finanziell leisten kann.

Brillengläser, Kontaktlinsen und eingesetzte Linsen haben aber einen Nachteil: Sie verfügen über eine fixe Brechkraft. Auch eine Laser-Operation fixiert den Seh-

apparat. Die Sehhilfen passen sich weiteren Veränderungen der Augenmuskeln nicht an, sie können Verschlechterungen der Sehkraft auch nicht verhindern. Ihre Wirksamkeit ist also zeitlich begrenzt. Die Sehschärfe lässt weiter nach, neue Brillengläser sind nötig. Und die Mode geht auch weiter. Es ist leicht zu erkennen, dass wir uns von starren Sehhilfen abhängig machen.

Basiswissen zum Training

Die Augen als Sehapparat folgen physikalischen und physiologischen Wirkmechanismen. Die physikalischen reagieren autonom auf Lichteinfall (die Iris ist die Blende) und bündeln die Lichtstrahlen (Linse, Glaskörper). Die physiologischen schützen (Hornhaut) die physikalischen Bestandteile, lenken sie (Muskeln) und nehmen die Lichtstrahlen auf (Netzhaut). Die Weiterleitung ans Gehirn besorgt der Sehnerv. Im Gehirn findet das eigentliche „Sehen“ statt, das den Abbildungen, die der Sehapparat zur Verfügung stellt, eine Bedeutung zuordnet.

Beim Suchen eines Menschen in einer Menge, eines Gegenstands im Supermarkt oder eines Motivs in einem Suchbild usw. stellen sich die Augen auf ein bestimmtes Motiv ein. Das Gehirn „filtert“ alle Motive, Objekte, Bilder heraus, die infrage kommen.

Ein anatomisch intaktes Auge bildet jederzeit scharfe Bilder ab. Die Frage ist nur, ob vor oder auf oder hinter der Netzhaut. Dafür werden die Iris, die Augäpfel und die Linsen durch Muskeln zusammengedrückt, also verkürzt, bzw. gestreckt, also verlängert. Das Gehirn prüft, ob das Bild genau auf der Netzhaut abgebildet ist, und veranlasst die Augenmuskeln unter Umständen, sich weiter anzustrengen. Wir selbst können die Sehschärfe manipulieren, z. B. durch Zusammenkneifen der Augen oder durch Druck von außen auf die Augäpfel.

Jedes Auge arbeitet autonom. Beide Augen werden nur beim gerichteten Sehen simultan durch Muskeln bewegt. Sehr oft haben die Augen, sofern sie untrainiert sind, unterschiedliche Sehstärken. Bei mir war das eine Auge kurzsichtig, das andere weitsichtig. Ein Augenmuskeltraining muss sich also mit jedem Auge einzeln befassen. Eine Fehlsteuerung der beiden Augen wird als Schielen wahrgenommen. Ursache sind schwach ausgebildete Muskeln, die eine Koordination noch zu lernen haben. Generell werden Muskeln bei Nichtbenutzung abgebaut und durch (gezieltes) Training aufgebaut. Auch die Augenmuskeln.

Das Training braucht eine Vorstellung davon, was erreicht werden soll, also ein Ziel, in diesem Falle: „Scharf und klar zu sehen in jeder Entfernung und bei möglichst unterschiedlichen Lichtverhältnissen“. Trainiert werden nur jene

Die erste Dioptrie ist geschafft!

Interview mit Anja (43 Jahre), Online-Beraterin. Sie arbeitet viele Stunden täglich am Bildschirm und hat langjährige Erfahrungen mit ihrer Kurzsichtigkeit.

Frage: Anja, wie lange dauerte die Einweisung für das Training?

Anja: Etwa zwei Stunden.

Frage: Und wie oft übst du täglich?

Anja: Ich übe bis zu zehnmal täglich, vor allem, wenn meine Augen ohnehin eine Pause brauchen, jeweils etwa 15 Sekunden mit jedem Auge.

Frage: Du trägst Kontaktlinsen und kannst sie nicht so einfach herausnehmen. Wie gehst du dabei vor?

Anja: Ich lasse die Kontaktlinsen drin und trainiere meine Augen einfach in einen Entfernungsbereich hinein, in dem ich trotz Kontaktlinsen unscharf sehe. Es kommt ja nur auf die Stärkung der Augenmuskeln an.

Frage: Was hat es dir bisher gebracht?

Anja: Von der ursprünglichen Stärke, also rund -9,5 dpt, benötige ich nach zwei Monaten nur noch -8. Die erste Dioptrie ist geschafft. Es funktioniert! Da ich ohnehin alle vier bis sechs Wochen frische Kontaktlinsen benötige, bedeutet das praktisch, dass ich ein Paar schwächere gleich mitbestelle.

Frage: Wie geht es weiter?

Anja: Ich sehe das so: Wenn die erste geht, dann gehen auch die anderen acht (Anja lacht). Was mich besonders freut: Ich habe ein viel besseres Gefühl für meine Augen bekommen!

Die Fragen stellte Franz Karig.

Entfernungsbereiche und Lichtverhältnisse, in denen eine Verbesserung angestrebt wird.

Zu beachten sind die Lichtverhältnisse: Sie wirken auf die Iris ein. Je heller das Licht, das vom Objekt (oder direkt von der Lichtquelle) auf das Auge fällt, desto stärker schließt sich die Pupille, wie die Blende eines Fotoapparats. Damit nimmt die „Tiefenschärfe“ zu. Dies dürfte der Grund dafür sein, dass wir bei unklarer oder unscharfer Sicht eine hellere Lichtquelle aufsuchen, um schärfer sehen zu können.

Die Fitness bzw. Tagesfrische der Augen hat einen Einfluss auf die Muskelspannung. Anspannung und Entspannung sollten einander abwechseln. Sind die Augen ausgeruht, sehen

Das Augenmuskeltraining

1. Jedes Auge einzeln trainieren.

- Wählen Sie das Auge aus, das trainiert werden soll. Decken Sie das andere Auge mit der freien Hand ab (nicht zukneifen).
- Tun Sie nun so, als ob Sie mit dem ausgewählten Auge sprechen könnten wie mit einem guten Freund.
- Definieren Sie das Ziel: Ein Objekt (z. B. ein Buchstabe oder eine Linie auf Papier) wird vor das ausgewählte Auge gehalten, in einer Entfernung, in der das Objekt scharf zu sehen ist. Wichtig ist die Schärfe der Ränder, nicht die Lesbarkeit!
- Sagen Sie nun zum Auge: „So scharf wie jetzt will ich das Objekt auch bei kürzerer (bzw. weiterer) Entfernung sehen.“

2. „Posaunieren“: die Muskelspannung langsam erhöhen!

- Verändern Sie allmählich den Abstand, bis das Objekt ein bisschen unscharf wird. Dabei nehmen Sie womöglich wahr, wie die Augenmuskeln sich anstrengen.
- Schieben Sie das Objekt wieder ein wenig zurück in den scharf zu sehenden Abstand.
- Erkennen Sie die Anstrengung der Augenmuskeln ausdrücklich an und ermutigen Sie das übende Auge zu weiteren Anstrengungen.

- Wiederholen Sie das Posaunieren mehrmals. Empfohlen wird, zehn- bis 15-mal täglich die Übungen für 30 bis 60 Sekunden durchzuführen (macht insgesamt mindestens fünf, maximal 15 Minuten pro Tag), bei unterschiedlichen Lichtverhältnissen.

3. Entspannung: im Wechsel mit der Anspannung

- Entspannen Sie die Augen zwischendurch und abwechselnd mit dem Posaunieren. Hierzu drei Vorschläge:
- **„Palmieren“:** Reiben Sie die Handflächen aneinander und legen Sie sie auf die Augenhöhlen, bis die Augen sich angenehm entspannt anfühlen (für etwa eine Minute). Das unterstützt der Satz: „Meine Augen fallen sanft in meine Hände.“
 - **„Weicher Blick“:** Schauen Sie entspannt und ohne ein bestimmtes Objekt anzupeilen (das nennt man mit weichem Blick) in die Weite.
 - **Meditation:** Lehnen Sie sich entspannt zurück und denken Sie mit geschlossenen Augen an etwas Entspannendes, Beruhigendes, wie bei einer Meditation.

Quelle: Leo Angart



sie meist schärfer und klarer als in ermüdetem Zustand. Der Verbesserung der aktuellen Fitness dienen Entspannungsübungen (siehe Kasten). Falls Sie sich beim Trainieren wundern, dass sich die Entfernung, in der Sie klar und scharf sehen, gegenüber dem letzten Mal wie von selbst geändert hat, könnte es sich sowohl um einen Trainingserfolg handeln (Gratulation!) als auch um geänderte Lichtverhältnisse oder Tagesfrische.

Falls Sie also die Leistungen Ihrer Augen verfolgen und dafür genauer messen wollen, sollten Sie beim Messen a) die

Lichtverhältnisse und b) die Fitness Ihrer Augen möglichst konstant halten. Für das regelmäßige Training freilich sind die Verhältnisse bezüglich Licht oder Fitness nicht ausschlaggebend. Worauf es ankommt, lesen Sie im Kasten oben.

Ich habe nach dem Kurs einige Wochen möglichst täglich trainiert, bis ich mit der Sehstärke beider Augen zufrieden war. Mittlerweile mache ich die Augenübungen nur noch, wenn ich das Kleingedruckte auf den Packungen im Supermarkt nicht mehr richtig lesen kann. Dann reicht ein paar Mal „Posaunieren“ (siehe Kasten) und ich kann wieder scharf und klar sehen.

Literatur:

Leo Angart (2009): Wieder lesen ohne Brille. München: Verlag Nymphenburger



Dr. Franz Karig, LernCoach-Trainer (NLP) und NLP-Lehrtrainer (DVNLP) in Freiburg i. Br.
Website: www.LernCoaching-NLP.de