

Birgit Wenzel-Schneider

Augengymnastik nach dem Konzept von William Bates



Birgit Wenzel-Schneider arbeitet als Staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin, Examen 1985, an der Dore-Jacobs-Schule in Essen, an einer Rheuma-Klinik und ist darüber hinaus auch freiberuflich tätig, unter anderem als Trainerin für gutes und gesundes Sehen.

Entstehung

Der Begründer des Ganzheitlichen Sehens (Wechselbeziehung von seelischem Zustand und Sehen) war der Augenarzt Dr. William Bates (1860-1931). Er arbeitete an verschiedenen Kliniken in New York und erforschte den Zusammenhang zwischen Sehschwäche und Augenmuskulaturanspannung durch seelisch-körperliche Überforderung. Er bewies, dass das Auge trainiert werden kann und dass Augen, die genügend Sonnenlicht bekommen und nicht überanstrengt werden, auch im Alter ihre Sehkraft behalten können. Er stellte auch fest, dass das Zusammenspiel von Augen und Gehirn durch Übungen erheblich verbessert werden kann. Er entwickelte die Methode, die Sehkraft geschädigter und krankhafter Augen durch spezielle Augenübungen positiv zu beeinflussen. Sein Buch „Besser sehen ohne Brille“ erschien 1918.

Er bildete Margaret D. Corbett (1890–1960) als Sehlehrerin aus. Sie wiederum gab ihr Wissen in der von ihr gegründeten „School of Eye Education“ weiter und schrieb das Buch „Besser Sehen.“ Einer ihrer Anhänger war Aldous Huxley, der das Buch über die Bates-Methode „Die Kunst des Sehens“ schrieb.

Dr. Janet Goodrich (1943–1999) litt unter starker Kurzsichtigkeit und hat mit Übungen der Bates-Methode ihre eigene Sehkraft deutlich verbessert. Sie beteiligte sich an der Gründung einer Schule, die das Ausdrücken von Gefühlen und selbst regu-

liertes Lernen zum Inhalt hatte, während sie ihre spielerische Version der Corbett-Bates-Methode unterrichtete. 1985 brachte sie ihr Buch „Natürlich Besser Sehen“ und 1996 das Werk „Spielend besser Sehen für Kinder“ heraus (Vgl. Balance – Magazin für Gesundheit, Bewusstsein und Lebensfreude, 4. Ausgabe 2003, AS Printmedienverlag, Wasenberg).

In den weiteren Generationen habe ich 2004 meine Ausbildung zur Trainerin für gesundes Sehen absolviert.

Augengymnastik

Ich nenne meine Arbeit mit den Augen, die auf der Bates-Methode basiert, „Augengymnastik“. Meine Kenntnisse als Gymnastiklehrerin kann ich gut integrieren. So wende ich wahrnehmende Übungen für den ganzen Körper, Entspannungsmöglichkeiten und Körperreisen neben meiner gezielten, speziell auf die Augen bezogenen Übungen an. Mir ist es wichtig, in der Augengymnastik vorrangig auf das bestehende Augenproblem einzugehen, dabei jedoch auch die Ganzheit des Körpers zu erleben.

Die Augengymnastik stellt keinen Ersatz für eine augenärztliche Diagnostik und Behandlung dar. Sie ersetzt keine notwendige medikamentöse oder operative Therapie. Sie ist als Unterstützung und Ergänzung zu sehen und trägt dazu bei, viele Beschwerden zu lindern und ein angenehmes Gefühl in den Augen zurückzuerlangen. Mit dem Üben kann die natürliche Tränenflüssigkeit angeregt werden, die Augenbewegungen werden angenehmer, leichter und weicher, die Sehkraft und die Sehschärfe können sich verbessern, das Arbeiten am Bildschirm kann wieder leichter und ausdauernder werden, die Lichtempfindlichkeit kann reduziert werden und der Zusammenhang von Sehkraft und körperlich-seelischem Zustand kann immer wieder neu erlebt werden.

Das Üben

Vor dem Üben muss eine Diagnostik vom Augenarzt vorliegen, damit die richtige Übungsauswahl getroffen und angeboten werden kann. Das Üben findet weitestgehend ohne Brille oder Kontaktlinsen statt. Durch das dann unscharfe Sehen sind viele Übenenden verunsichert. Es können körperliche Reaktionen auftauchen wie Schwindel, Übelkeit... Hier gilt es, in der angemessenen „Dosis“ zu üben. Die Augenübungen sollen weich und sanft durchgeführt werden.

Ungeübte Augen können schnell überfordert sein. Wichtig sind Pausen zum Nachspüren.

Brillenträger

Die Bewegungen unserer Augen werden durch Muskeln erzeugt. Wenn sich der Blick nach oben, unten, zu den Seiten oder in die Diagonalen richtet, geschieht dies durch je sechs Muskeln an jedem Auge, die am Augapfel und im Augenhöhlenbereich ihren Ursprung und Ansatz haben.

Bei Brillenträgern, gleichgültig ob eine Kurz- oder Weitsichtigkeit besteht, ist es so, dass die optimale Sehschärfe durch die Brillengläser entsteht. Das bedeutet, dass der Kopf viel bewegt wird, um durch die Brillengläser ein optimales Sehergebnis des Objektes zu erlangen. Die Folge davon ist, dass die Augenmuskulatur, die den Augapfel bewegt, weniger gefordert und eingesetzt wird als bei Nicht-Brillenträgern. Um sich der Augenmuskulatur wieder mehr bewusst zu werden, sie wahrzunehmen, sie zu beleben, zu dehnen und zu stärken, gibt es vielfältige Übungen.

◆ *Beispiel:* Sie sitzen oder liegen und schließen die Augen. Nun stellen Sie sich eine liegende Acht vor. Wandern Sie nun mit den Augen behutsam und sanft diese Form entlang. Nehmen Sie wahr, wie sich die Augen anfühlen. Wo fühlt sich die Bewegung angenehm an, wo schmerzt sie vielleicht? Legen Sie Pausen ein, wenn es zu anstrengend wird. Wechseln Sie auch die Bewegungsrichtung.

Muskulatur

Verspannte Gesichtsmuskulatur, zum Beispiel Stirn, Mimik, Kiefer, und verkrampte Schulter-Nacken- und Armmuskulatur haben aufgrund der schlechteren Durchblutung dieser Regionen eine verschlechterte Sehleistung zur Folge. Alle Maßnahmen, die zum Lösen und Entspannen, zum Dehnen und sanften Stärken dieser Muskelregionen führen, haben einen positiven Effekt auf das Sehen. Auch Verfahren zum Erden und Zentrieren sind hier hilfreich.

Trockene Augen

Das trockene Auge zeichnet sich meistens durch Rötungen, Reibegefühl, Fremdkörpergefühl, brennende und schmerzende Augen aus. Hier gibt es vielfältige Übungen zur Anregung der Tränenflüssigkeit.

◆ *Beispiel:* Sie sitzen bequem und schließen die Augen. Sie klopfen mit den Fingerglücken einer Hand um die Augen in



Form der liegenden Acht. Wechseln Sie auch die Klopfrichtung.

- ◆ **Beispiel:** Herzhaftes Gähnen regt die Bildung der Tränenflüssigkeit an.

Altersweitsichtigkeit

Das Einstellen der Augen auf die verschiedenen Entfernungen geschieht hauptsächlich mit dem Ziliarmuskel, der mit der Augenlinse verwachsen ist, und den Zonularfasern. Beim Nahsehen spannt sich der Ziliarmuskel an und bringt die Linse in eine kugelförmige Position, die Zonularfasern sind entspannt. Beim Blick in die Ferne entspannt sich der Ziliarmuskel und die Augenlinse ist abgeflacht, die Zonularfasern sind angespannt.

Dieses Wechselspiel nennt sich Akkommodation. Sie ist für die Beweglichkeit der Augenlinse und für das gute und klare Sehen in allen Abständen von großer Wichtigkeit.

Bei der Altersweitsichtigkeit verliert das Auge die Möglichkeit, in der Nähe scharf zu sehen. Das Lesen beispielsweise gelingt dann nur noch mit einem weiten Abstand zum Auge. Gerade bei dieser Augenerkrankung kann Augengymnastik mit guten Erfolgen angewendet werden. Dazu gibt es auch eine Studie aus dem Jahr 2007.

- ◆ **Beispiel:** Sie stehen oder sitzen bequem. Lassen Sie den Blick in die Ferne schweifen (Wolken) und wieder in die Nähe (Daumennagel). Halten Sie den Blick zwischendurch auf einen Gegenstand gerichtet und stellen den Blick darauf scharf ein. Dann lassen Sie den Blick wieder weiterziehen. Achten Sie auf ruhiges Weiteratmen.

Bildschirmarbeit

Das menschliche Auge ist für das Aufnehmen von reflektiertem Licht gebaut. Bei der Bildschirmtätigkeit ist der Blick lange Zeit auf eine hinterleuchtete Fläche gerichtet, also direkt in eine Lichtquelle hinein. Dadurch wird die Netzhaut stark beansprucht, weil Sehpurpur, der sich in den

Sehzellen der Netzhaut befindet, verbraucht wird.

Der Lidschlag verringert sich durch das Starren auf den Bildschirm und das führt zum Austrocknen der Augen. Der Lidschlag dient dazu, den Augen einen Moment Dunkelheit zu verschaffen, damit sich einerseits Sehpurpur wieder aufbauen kann. Andererseits wird bei jedem Lidschlag die Tränenflüssigkeit über dem Auge verteilt und Staubpartikel aus der Luft werden von der Hornhautoberfläche abgewaschen. Zirka 20 bis 25 Lidschläge pro Minute finden bei ruhigem Sitzen statt, beim Lesen eines Buches zirka zehn Lidschläge pro Minute und bei der Bildschirmtätigkeit nur zirka sieben bis gar keine Lidschläge pro Minute.

Langes Sitzen vor dem Bildschirm in einer Haltung kann zu Verspannungen in der Schulter- und Nackenmuskulatur, ebenso in der Arm- und Gesichtsmuskulatur führen. Durch die schlechtere Durchblutung dieser Regionen kommt es häufig zu verminderter Sehleistung. Das lange Blicken auf den Bildschirm in der immer gleichen Entfernung kann die Altersweitsichtigkeit begünstigen, weil die Augenlinse lange Zeit in einer Position verharrt.

Für Menschen, die täglich über mehrere Stunden am Bildschirm sitzen, ist eine Ausgleichsgymnastik für die Augen sehr bedeutsam. Übungen, die die Gesichtsmuskulatur und Augen beleben und erholend wirken, sind

- ◆ Augen schließen und mit den Händen beschirmen bringt Dunkelheit und Entspannung
- ◆ Kopfmassage belebt
- ◆ Gähnen regt die Tränenflüssigkeit an
- ◆ Den Blick in die Ferne und in die Nähe schweifen lassen bewegt, dehnt und stärkt die Ziliarmuskeln

Tipps für gesundes Sehen

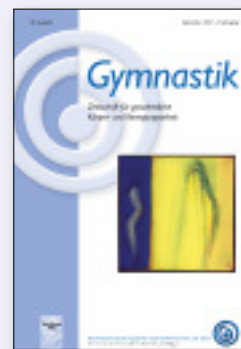
Die Raumbelichtung soll aus mehreren Lichtquellen bestehen, weil sich das Auge an Licht und Schatten orientiert. Dadurch ist das Sehen weniger anstrengend, es wird leichter.

Im hellen Sonnenlicht, im Schnee oder am Meer ist eine Sonnenbrille mit UV-Schutz notwendig, um das Auge zu schützen. Wenn eine Sonnenbrille aus Modegründen immer getragen wird, reagiert das Auge immer empfindlicher auf Licht.

- ◆ Weitere Informationen unter www.verein-gesundes-sehen.de

Birgit Wenzel-Schneider
Hauptstraße 55
55437 Nieder-Hilbersheim
b.wensch@online.de

© Fotos: Wilhelm Ahrens, Vera Anders



Gymnastik

Zeitschrift für ganzheitliche
Körper- und Bewegungsarbeit

Impressum

8. Jahrgang

Herausgeber:

Berufsverband staatlich geprüfter
Gymnastiklehrerinnen und -lehrer
Deutscher Gymnastikbund DGymb e. V.
Wasserschieder Straße 1
55765 Birkenfeld/Nahe
dgymbgs@t-online.de
www.dgymb.de

Verlag: Pohl-Verlag Celle GmbH
Herzog-Ernst-Ring 1, 29221 Celle
Postfach 32 07, 29232 Celle
Telefon: (0 51 41) 98 89-0
Telefax: (0 51 41) 98 89 22
verlag@pohl-verlag.com
www.pohl-verlag.com

Bezugsbedingungen: Einzelpreis: 10,00 €
zzgl. Versand, Jahresabo: 32,00 € zzgl.
Versand. Auslandsversand ist möglich,
Preise bitte beim Pohl-Verlag erfragen.

Herstellung: Druck + Werbung Celle
Herzog-Ernst-Ring 1, 29221 Celle

Erscheinungsweise: vierteljährlich.

Urheberrechtlicher Hinweis:

Die Zeitschrift und alle in ihr enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes wie Nachdruck, auch einzelner Teile, Übersetzung, Speicherung, Vervielfältigung und Verbreitung einschließlich Übernahme auf elektronische Datenträger sowie Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Medien (auch Internet) ist ohne vorherige Zustimmung des Herausgebers und des Verlages unzulässig und strafbar.

Die nächste Ausgabe „Gymnastik“
erscheint im Dezember 2012.
Anzeigenschluss: 24. Oktober 2012
Redaktionsschluss: 11. September 2012
Printed in Germany. ISSN: 1861-6399

www.pohl-verlag.com

Klicken Sie hier, um ein Probeexemplar zu bestellen.