

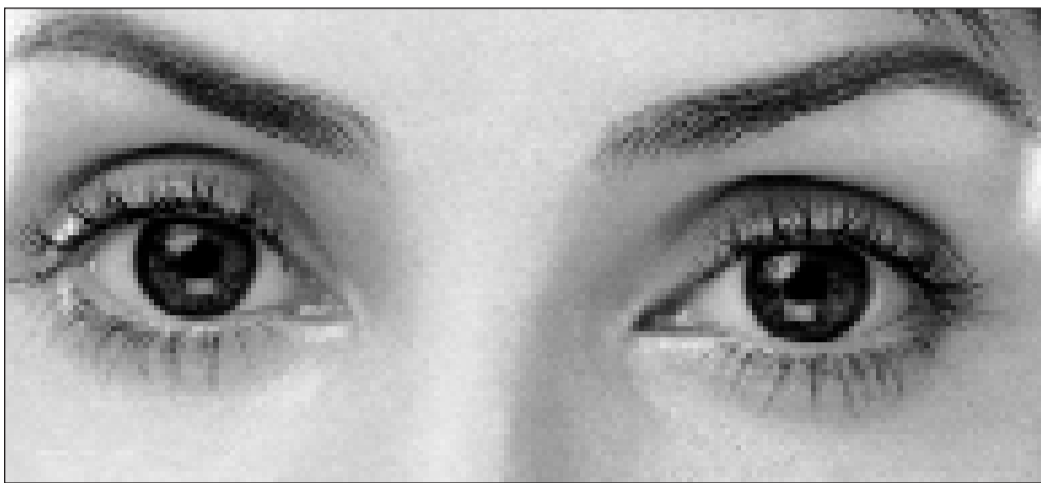
Augen auf in der Sehschule! Richtiges Sehen will gelernt sein

Inge Heger aus Hofkirchen arbeitet als Sehlehrerin

Von TATJANA BRAND

Inge Heger weiß, wie es ist, sehen zu lernen. Durch ein Geburtstrauma – die heute 42-Jährige war eine Zangengeburt – war sie auf dem linken Auge fast blind. Nur fünf Prozent Sehkraft reichten gerade mal aus, um verschwommene Umrisse zu erkennen. Zudem blieb das Augenlid stets auf „Halbmast“. „Früher habe ich geschlielt und über das Lid des linken Auges hatte ich gar keine Kontrolle, es war immer halbgeschlossen und ging bei grellem Sonnenlicht – ohne mein Zutun – ganz zu. Bereits mit sechs Jahren kam ich in eine Augenklinik. Dort hieß es, dass man da nichts machen könne und band mir das gute Auge zu, um das fehlsichtige zu trainieren. Geholfen hat das aber nicht“, erinnert sich Inge Heger.

Nach einer abgebrochenen Heilpraktiker-Ausbildung besuchte Inge Heger in Österreich ein Sehlehrer-Seminar und er-



Ganzheitliches Sehen ist auch eine Frage des richtigen Trainings. Sehlehrer helfen, mit den richtigen Übungen die Augenmuskeln zu stärken und das Sehen zu verbessern.

lebte dabei Wunderbares: „Am Beginn des Seminars hatte ich auf dem linken Auge fünf Prozent Sehkraft. Bereits nach 14 Tagen waren es zehn Prozent, mein Schielen war minimiert und das linke Auge ganz offen“, schildert die Hofkircchenerin, die mittlerweile selbst als Sehlehrerin arbeitet.

Doch Inge Heger führt noch mehr Beispiele für den Erfolg des ganzheitlichen Sehens an. Eine Freundin – selbst Sehlehrerin – war auf einem Auge blind, hatte sogar schon eine Hornhauttransplantation hinter sich. Innerhalb von drei Jahren

steigerte sich ihre Sehkraft durch das Sehtraining von vorher acht auf heute zwei Dioptrin – und das auch auf dem Auge, bei dem die Hornhaut transplantiert worden war. Eine weitere Freundin von Inge Heger, die ebenfalls als Sehlehrerin arbeitet, konnte ihre Fehlsichtigkeit immerhin von 3,75 auf 1,75 Dioptrin senken.

„So wie sich die körperliche Fitness entwickeln lässt, so ist es auch möglich die Fitness der Augen zu verbessern – ihr Zusammenspiel, ihren Gesundheitszustand und ihre Steuerung durch das Gehirn. Die Leute gehen ja schließlich auch ins Fitnessstudio, um ihre Muskeln, ihre körperliche Fitness zu trainieren – aber den Augenmuskeln trainieren sie nicht. Und dabei ist er proportional gesehen der größte Muskel im ganzen Körper“, meint die Sehlehrerin die auch auf Folgendes hinweist: „Nur etwa zehn Prozent sieht man tatsächlich durch das Auge, alles andere nimmt man mit dem Sehzentrum des Gehirns auf.“

Hilfe zur Selbsthilfe – so versteht Inge Heger ihre Tätigkeit. Richtig sehen lernen ist ihrer Meinung nach nicht viel anders als in der Fahrschule Auto fahren lernen – jeder kann es, man muss nur wissen, wie. Und noch etwas Interessantes weiß sie zum Thema zu berichten: „Nicht das Auge schielt, sondern das Gehirn. Denn die entstehenden Doppelbilder sind eine Fehlinformation des Gehirns, das zwei

Bilder nicht zusammenbringt. Das optische Schielen ist lediglich ein Resultat davon.“

In den Augen sind drei Generationen vereinigt, weiß Inge Heger. Denn die Augen sind in den Genen festgelegt. Außerdem sind die Augen Ausdruck der Seele und nicht nur der Veranlagung und des Charakters. Inge Heger zählt hierzu einige Beispiele auf: Ein Kind das weit-sichtig ist, will oft nur nicht das sehen, was sprichwörtlich vor seiner Nase liegt – zum Beispiel die Beziehungsprobleme der Eltern. Eine Netzhautablösung wiederum kann bedeuten, dass man die Gefühle unterdrückt, das jemand zum Beispiel in ei-

Spruch der Woche

Neben Geist und Witz setzt der Humor vor allem ein großes Maß von Herzengüte voraus, von Geduld, Nachsicht und Menschenliebe. Deshalb ist er so selten.

Curt Goetz

Ganzheitliches Sehen

Der Begründer des ganzheitlichen Sehens war der Augenarzt Dr. William Bates (1860 - 1931). Er erforschte den Zusammenhang zwischen Sehschwäche und Augenmuskelspannung durch seelisch-körperliche Überforderung. Seine Methode, die Sehkraft geschädigter Augen durch Entspannungsübungen wieder herzustellen, findet auf Grund ihrer praktischen Ergebnisse weiterhin Anerkennung und bildet noch heute die Grundlage vieler Augenübungen.

Dr. William Bates, der als Arzt in vielen Hospitälern in den USA tätig war, brachte 1918 sein Buch „Besser sehen ohne Brille“ heraus. Er gab seine einträgliche Praxis auf, um einen neuen Weg zu gehen, für ihn waren Brillen nur Krücken, hinter denen die Leute ihre Augen, Geist und Seele nur ver-

stecken. Seine Augenübungen führten zu besserer Durchblutung der Augen und machten sie widerstandsfähiger gegen Augenkrankheiten.

Bates hat bewiesen, dass das Auge trainiert werden kann und Augen, die genügend Sonnenlicht bekommen und nicht überanstrengt werden, auch im Alter ihre Sehkraft behalten. Er stellte auch fest, dass das Zusammenspiel von Augen und Gehirn durch Übungen erheblich verbessert werden kann. Bates erklärte es als unvereinbar mit der ärztlichen Ethik, wenn die Wissenschaft den Menschen derart einfache, wirksame Methoden vorenthalte. Zu Lebzeiten wurde sein Wunsch nicht mehr erfüllt, jedoch lebte er lange genug, um zahlreiche Anhänger heranzubilden. Darunter Margaret D. Corbett (1890 - 1960), deren Ehemann dank der Bates-Techniken vor dem Erblinden gerettet wurde. Weitere Infos unter www.vision-aktuell.de.

nem für seine Anlagen falschen Job ein (aufgezwungenes) Leben lebt, das gar nicht das Seine ist. Ein Kurzsichtiger wiederum lebt vielleicht in seiner eigenen Welt und will nicht sehen, was um ihn herum passiert. Unterschiedlich große Pupillen können ein Zeichen von Angst sein. Inge Heger weiß: „In Ländern, in denen Gefühle frei ausgelebt werden, gibt es wesentlich weniger Kurzsichtige als etwa in Deutschland. In asiatischen Ländern wiederum, wo die Menschen zum Teil un-menschlich hohe Leistung bringen müssen und in denen Gefühle sozusagen nicht gesellschaftsfähig sind, gibt es überdurchschnittlich viele Kurzsichtige.“

Wenn wir vor dem Computer oder dem Fernseher sitzen, fährt unser Stoffwechsel zurück, was eine langsamere Versorgung der Hornhaut zur Folge hat. Bildschirmarbeit, Lesen, Fernsehen, feine Detailarbeiten und Auto fahren können zu Starren führen. Beim Starren verlangsamt sich die Blinzelfrequenz, was trockene Augen zur Folge hat. Normalerweise erfolgt der Lidschlag zirka 20 Mal pro Minute, bei Bildschirmarbeit und Fernsehen im schlechtesten Fall nur noch ein bis zwei Mal pro Minute. Die Augen fangen an zu Brennen und zu Jucken und sogar die optische Qualität verliert, verschwomme-

nes Sehen stellt sich ein. Aber auch das Tragen von Kontaktlinsen kann zu einer Herabsetzung der optimalen Blinzelfrequenz führen. Zudem wird dabei das Auge weniger mit Sauerstoff versorgt. Das Blinzeln alle drei Sekunden ist deshalb eine der Anfangsübungen in der „Sehschule“.

Hier einige weitere Übungen: Die Kiefermuskeln massieren, den Kiefer hin- und herschieben, auf und zu machen, vor und zurück bewegen, Unterkiefer hängen lassen und bewegen bis man Gähnen muss – diese Übung hilft die Augen zu befeuchten.

Die Hände aneinander reiben und die gewölbten Handflächen so über die Augen legen, dass sich die Finger auf der Stirn kreuzen. Augen schließen, auf den Atem achten und die Dunkelheit wirken lassen.

Die „liegende Acht“ wiederum ist eine optimale Übung für die Verbindung der zwei Gehirnhälften – hervorragend geeignet, wenn man sich nicht mehr konzentrieren kann, oder einem etwas einfach nicht mehr einfallen will. So funktioniert: mit den Augen – egal ob geschlossen oder offen – einfach eine liegende Acht „nachmalen“. Dabei von der Mitte aus nach links oben beginnen und immer von der Mitte nach oben ansteigen.

Info: Tel. 08545/91067.



Inge Heger kennt als geschulte Sehlehrerin Tipps und Tricks, mit denen die Sehkraft gesteigert werden kann. Foto: Brand

Geschichten aus dem All-Tag



von Marcel Buschek

Wer, zur Hölle, ist der Teufel?

Es gab Zeiten, und sie mögen nicht ganz vorbei sein, in denen die Astrologie dämonisiert und geradezu verteuftelt wurde. Sterndeuter, Kartenleger und Handleser galten als Handlanger des Teufels und wurden „im Namen der Kirche“ verfolgt. Dabei kann die Astrologie und überhaupt die Geisteswissenschaft mit Fug und Recht die Frage stellen: Wer, zur Hölle, ist der Teufel?

Nach der Genesis, dem biblischen Schöpfungsbuch, hat Gott zum Urbeginn allen Seins ein Wesen erschaffen, versehen mit

sämtlichen gottgleichen Attributen und Vollmachten. Der Schöpfer nannte sein erstes Wesen Luzifer und gab ihm einen vollkommen freien Willen. Doch der „Lichtbringer“ missbrauchte seinen freien Willen, kehrte sich von Gott ab – und derivierte zum Diabolus, was übersetzt „Widersacher“ heißt.

Nach der abendländischen Überlieferung zeichnen einen Teufel in Menschengestalt folgende Attribute aus: er ist nur sich selbst der Nächste und handelt nach der Devise „nach mir die Sintflut“. Daraus resultieren

nach der christlichen Morallehre sämtliche charakterlichen Schlechtigkeiten und Bösartigkeiten, die man sich nur ausdenken kann: vom kleinsten Betrug angefangen, über Geldgier und Machtverlangen, bis hin zum rücksichtslosen Mord im großen Stil. Nicht wenige kritische Geister behaupten, der Teufel regiere inzwischen die Welt.

„Money rules“, sagen die Amerikaner und meinen: Geld regiert die Welt! Steckt der Teufel im Zaster? Mitnichten – sehr wohl aber versteckt er sich in einer äußerst materiellen und egozentrischen Gesinnung, die selbst über Leichen geht. Doch nach der christlichen Darstellung sind die Taten des Teufels gezählt.

Spätestens dann, wenn Geld nicht mehr die Welt regiert, sondern Liebe und Füreinander einst das Ruder der Zeit übernehmen.

Tipps, Infos, Veranstaltungen

Kurse + Vorträge

„Wieder kraftvoll leben“ – Stärkungstage der Diözese Passau im Haus am Weg in Langfurth (Bayerischer Wald) von Freitag bis Samstag, 4. bis 6. Juli. Info und Anmeldung im Referat Frauen, Ludwigsplatz 4, Tel. 0851/9885672. Anmeldeschluss: Freitag, 27. Juni.

„Selbsterfahrung mit Farben“ – Seminar des „Spectrum Kirche – Haus Mariahilf“ in der Schärddinger Straße 6 in Passau von

Donnerstag und Freitag bis Sonntag, 4. bis 6. Juli. Inhalte: Einführung in die Farbsymbolik, Farben als Ausdrucksmittel der Persönlichkeit und ihre psychologische Wirkung, Meditation in Farbe und vieles mehr. Info und Anmeldung unter Tel. 0851/93144.106.

„Der Schatz in Deinen Händen“ – indische Hand-Akkupressur. Vortrag am Dienstag, 1. Juli, um 19.30 Uhr im Bürgermeister-Frankenberger-Haus in der Kurallee 15 in Bad Füssing. Info unter Tel. 08531/975522.

Meditation gegen Herzprobleme

Transzendente Meditation (TM) – die einen Zustand tiefer körperlicher Entspannung erzeugt – kann die Wahrscheinlichkeit verringern, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden. Eine Analyse des Center for Natural Medicine and Prevention in Fairfield/Iowa von Forschungsarbeiten zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen der vergangenen 15 Jahre hat jetzt Folgendes bestätigt: TM vermindert neben stressbedingten körperlichen Veränderungen auch traditionelle Risikofaktoren, die zur Erkrankung führen können.