



Pauls Weg zu normaler Sehkraft Ein Drei-Schritte-Plan

Diese Schrift führt Dich auf dem direktesten Weg zur Wiederherstellung der Sehkraft in der kurz-möglichsten Zeit. Falls Du zusätzliche Unterstützung brauchst, habe ich Schriften beigefügt, die spezielle Schwierigkeiten betreffen. Blättere zu ihnen, wenn Du sie brauchst. Auf meiner Internetseite www.mindandsight.com wirst Du außerdem eine ausführliche Erklärung des Prinzips, welches hinter der natürlichen Wiederherstellung der Sehkraft steht, finden.

Beachte: Dieses Programm dient nur lehrenden Zwecken und beabsichtigt nicht, die Notwendigkeit eines lizenzierten, qualifizierten Arztes zu ersetzen. Du mußt unter Aufsicht Deines Arztes sein, während Du versuchst jegliche dieser hier präsentierten Informationen anzuwenden.

Einführung

Dieses Programm basiert auf der Arbeit von Dr. William H. Bates, welcher die Rolle des Geistes im Sehprozeß um das Jahr 1900 entdeckte. Nach 25jährigem Studium war es mir möglich, sein Wissen in einen praktikablen Ansatz für zu Hause umzusetzen: „Pauls Weg zu normaler Sehkraft“.

Da „Pauls Weg“ eine Rückkehr zu Deiner natürlichen und normalen Art zu Funktionieren ist, bedarf es nicht des Erlernens neuer Fähigkeiten – nur der Genesung Deiner natürlichen ursprünglichen Seh- und Geistgewohnheiten. Der Prozeß der Wiedergewinnung der Sehkraft mag zuerst komplex erscheinen, tatsächlich aber ist er ziemlich einfach. Die Schwierigkeit taucht nur deshalb auf, weil die heutige Denkweise mit dem Konzept des Vorwärtkommens durch Loslassen nicht vertraut ist. Die alte chinesische Weisheit beschreibt das treffend mit dem Satz: „Halte inne und überwinde.“

Wenn Du diesem Schritte-Plan folgst, wirst Du lernen, wie Du die Anspannung verursachst, erst im Geiste und dann in den Augen, was die normale Art des Sehens stört. Ich werde Dir zeigen, wie man die Anspannung vollständig löst, so daß Dein Geist und Deine Augen auf eine normale, natürliche Weise funktionieren können. Das Ergebnis ist die Rückkehr brillanter, klarer Sicht, die Dir von Geburt an zusteht.

Um Dir zu helfen Deinen Fortschritt zu verfolgen, habe ich verschiedene Zielstellungen innerhalb des Textes eingefügt, die wie diese grau hervorgehoben sind.

Laß uns beginnen mit dem, was vielleicht die aufregendste Reise Deines Lebens sein könnte.

Schritt 1

Das angemessene Maß an mentaler und physischer Entspannung erreichen

Das Ziel von **Schritt 1** ist es, den Geist und den Körper vollkommen zu entspannen. Dieser Schritt setzt weder voraus, daß Du ohne Brille gehst, noch geht es darum, bessere Sicht zu bekommen – das kommt später. Du solltest einfach tief entspannen zu einem Maß, welches für viele unserer Freunde und Nachbarn normal ist, für Dich aber normal oder nicht normal sein mag. Nachdem Du die Grundlagen der Entspannung gelegt hast, wirst Du fortfahren es bei Deiner Sehgewohnheit anzuwenden.

Bitte blättere nun zur Auflistung der *Entspannungsniveaus* (Anhang A), welche dieser Schrift beigelegt ist. Nimm Dir einen Moment Zeit, um mit jedem dieser 5 Entspannungsniveaus vertraut zu werden. Wenn Du damit fertig bist, bestimme in welchem Niveau Du Dich befindest. Du magst einige Überlappungen bezüglich der Charakteristika, die Du in Niveau I und II sehen kannst, finden; die höheren Niveaus aber sind klarer unterteilt. Benutze ein Thermometer, um die Wärme Deiner Hände zu messen, wie es auch in Anhang A beschrieben ist, was Dir hilft Dein momentanes Maß an Entspannung herauszufinden.

Ich habe zur Zeit Entspannungsniveau ____ .

Dein erstes Ziel ist es Entspannungsniveau IV zu erreichen, bei dem Du Dich nicht weiterhin anstrengst. Das ist wichtig, um den größten Teil Deiner Sehkraft wieder herzustellen. Später, wenn perfekte Sicht das Ziel ist, wirst Du üben, während Du auf Niveau V bist, was mit dem Zustand der Mühelosigkeit gleichzusetzen ist. Ich werde Dich durch einige Techniken führen, die Dich entspannen; Ansätze, welche bei meinen Klienten konsequent funktionierten. Nutze diese Techniken, auch wenn Du mit anderen Entspannungstechniken vertraut bist, denn sie wurden entworfen und getestet, um die Art Entspannung der Augen und des Geistes herzustellen, welche für die Wiederherstellung der Sehkraft nötig ist. Beginnen wir mit Palmieren.

Palmieren als praktische Übung

1. Wie bei allen Methoden, die Du bei „Pauls Weg“ anwenden wirst, nimm Deine Brille oder Kontaktlinsen ab, bevor Du beginnst.
2. Stütze Deine Ellenbogen auf einen Schreibtisch oder auf ein großes Kissen, welches auf Deinem Schoß liegt. Schließe Deine Augen und bedecke jedes Auge mit dem Handteller jeder Hand, die Handteller leicht gewölbt, so daß sie Deine Augäpfel nicht berühren. Das wird den größten Teil des Lichtes ausschließen.
3. Manche Leute finden, daß Rückwärtszählen von 5 abwärts beim Palmieren die Entspannung vertieft. Bediene Dich dieser Technik, wenn sie für Dich funktioniert. Palmiere 3 Minuten lang.
4. Nimm Deine Hände von den Augen, laß aber Deine Augen geschlossen. Bleibe sitzen und gönne Deinen Augen 3 Minuten Ruhe. Fahre fort von 5 abwärts zu zählen, wenn es Deine Entspannung vertieft.
5. Kehre zum Palmieren zurück, wechsele zwischen Palmieren und dem Geschlossenhalten der Augen, bis 10 Minuten um sind.

Beachte: Wenn Du Dich während des Palmierens an irgendeinem Punkt angespannt oder unwohl fühlst, höre auf zu palmieren. Entspanne Dich einfach weiter. Kehre nur zum Palmieren zurück, wenn Du spürst, daß es hilfreich ist. Mache so 10 Minuten weiter.

Dein neues Maß an Entspannung bestimmen.

Schätze nun Dein momentanes Maß an Entspannung ein und schau, ob Du Niveau IV erreicht hast. Wie fühlst Du Dich? Du wirst wissen, wenn Du Niveau IV erreicht hast, denn Deine Arme, Beine, Wangen und Kiefer fühlen sich schwer oder betäubt an. Dein Atem wird sich verlangsamen und aus Deinem tieferen Zwerchfell kommen. Du wirst auch nicht mehr überall in Deinem Körper dieses Gefühl haben, daß Deine Nerven bis zum Zerreißen angespannt sind. All die Charakteristika von Niveau IV werden zugleich gespürt. Du kannst ein Thermometer benutzen, wie es bei der Auflistung der *Entspannungsniveaus* beschrieben ist (Anhang A), um Dein neues Niveau doppelt zu prüfen.

Falls Du Entspannungsniveau IV erreicht hast, herzlichen Glückwunsch! Wenn Du Dich, aus welchem Grund auch immer, bei Niveau I, II, oder III eingeschätzt hast oder wenn es scheint, daß Du ein Gemisch von Charakteristika verschiedener Niveaus hast, könntest Du etwas mehr Praxis gebrauchen. Versuche für 30 Minuten oder mehr durch Palmieren, und vielleicht durch eine oder mehrere der Übungen, die im Anhang „Entspannungsübungen“ beschrieben sind, zu entspannen. Bediene Dich der Übung, die für Dich am besten funktioniert. Praktiziere Deine bevorzugte Übung bis Du innerhalb von 10 Minuten Entspannungsniveau IV erreichen kannst. Das könnte etwa ein paar Minuten oder mehrere Wochen dauern.

Wenn keine der Übungen zu größerer Entspannung führt, könnte es sein, daß Du grundlegendere Hilfe gebrauchen könntest. Wende Dich an die ergänzende Schrift „Deine Unfähigkeit zu entspannen lösen“. Sie widmet sich der vitalen Kondition des Geistes, zentrales Sehen genannt. Viele Leute, selbst jene, die mit dem Entspannen keine Probleme haben, können durch das Praktizieren dessen ihre Wiederherstellung der Sehkraft beschleunigen.

Wenn Du innerhalb von 10 Minuten auf Niveau IV entspannen kannst, bist Du bereit zu Schritt 2 überzugehen.

Ich kann eine der Entspannungsübungen anwenden, um Niveau IV in 10 Minuten zu erreichen.

Schritt 2

Deine Art der Augenanspannung identifizieren

Das Maß an Entspannung, welches Du erreicht hast, ermöglicht es Dir mit geschlossenen Augen tief zu entspannen. Dies nimmt Anspannung von Deinem ganzen Körper, Deine Augen inbegriffen. Dennoch wird bei den meisten aufgrund stark eingefahrener Gewohnheiten allein das Öffnen der Augen die Anspannung zurückbringen. Diese Augenanspannung resultiert aus einem gewohnheitsmäßigen Zustand des Geistes, sich permanent *zu bemühen zu sehen*.

Sehen ist wie hören, schmecken, spüren und riechen dafür geschaffen, auf passive Weise zu agieren. Wir können unsere Augen bewußt auf das lenken, *was wir sehen*, aber wir können nicht direkt die *Qualität* der Sicht kontrollieren, indem wir uns bemühen zu sehen. Um gut sehen zu können, muß unser Geist in gutem Zustand sein, um die Lichtstrahlen, die ständig von allen Seiten einfallen, zu empfangen und zu verarbeiten. Das verlangt nach einem rezeptiven Zustand des Geistes ohne Bemühung, der sich *nur* durch Entspannung einstellt.

Obwohl Du Deine Augen nicht direkt davor bewahren kannst sich anzuspannen, indem Du auf physischer Ebene versuchst sie daran zu hindern, ermöglicht Dir das Verständnis, wie Du Deine Augen anspannst, zu wissen, wann Du entspannen solltest. Außerdem bewahrt es Dich vor dem vor-sätzlichen Wiedereinsetzen der Anspannung in Deinen Augen, was eintritt, weil Du gewohnt bist auf diese Weise zu sehen.

Die vier verbreitetsten Arten von Augenmuskelanspannung sind:

- Augenlider zu einem Sehschlitz verengen
- Zu kraftvoller Lidschlag
- Erzwungenes Öffnen der Augen
- Druck auf die Augen ausüben

Laß uns einen Blick auf jede dieser Arten werfen. Beachte, daß Du mehr als eine dieser Gewohnheiten angenommen haben könntest.

- **Augenlider zu einem Sehschlitz verengen**

Die Augenlider zu einem Sehschlitz zu verengen, um zu sehen, ist die bei weitem am meisten verbreitetste Form, den Augen physische Anspannung hinzuzufügen. Deine Augen könnten hinter chronisch verengten Augenlidern eingesperrt sein – entweder in einer ausgeprägten oder sehr subtilen Form. Betrachte Deine Augen in einem Spiegel. Normale Augen sind auf angenehme Weise geöffnet.

- **Zu kraftvoller Lidschlag**

Der normale Lidschlag ist so leicht, daß er nahezu nicht zu spüren ist. Wenn Du bemerkst, daß Du beim Lidschlag das obere Augenlid mit mehr Kraft als nötig auf das untere drückst, dann bedienst Du dich eines zu kraftvollen Lidschlags, um fortlaufend Deine Augenanspannung wieder aufzubauen. Wie auch das Verengen der Augenlider verbessert ein zu kraftvoller Lidschlag für kurze Zeit Deine Sehkraft, muß dafür aber regelmäßig wiederholt werden. Die zwingende Kraft, welche dieser Art zu sehen innewohnt, wird dafür sorgen, daß sich Deine Sehkraft mit der Zeit verschlechtert. Manche Leute, die einen zu kraftvollen Lidschlag ausführen, drücken sowohl das obere Augenlid mit zuviel Kraft auf das untere Augenlid und reißen anschließend auch ihre Augen auf. Versuche einen Lidschlag auszuführen, den Du kaum spürst. Fühlte sich das unangenehm an? Falls das der Fall ist, kannst Du sicher sein, daß ein zu kraftvoller Lidschlag Deine Art ist, Deinen Augen Anspannung hinzuzufügen.

- **Erzwungenes Öffnen der Augen**

Das auf chronische Weise erzwungene Öffnen der Augen überschreitet einen Punkt, bis zu dem sie auf natürliche Weise geöffnet sein würden, verursacht Anspannung und ist eine andere Art sich anzuspannen, um zu sehen. Wenn Du Deine Augen häufig „zurechtrückst“, indem Du sie weiter öffnest, benutzt Du diese Art der Anspannung. Auch hier mag Dir dieses „Justieren“ ermöglichen ein bißchen besser zu sehen, auf lange Sicht schadet sie Deinen Augen und Deiner Sehkraft. Normale Sehkraft benötigt kein Einsetzen Deinerseits, außer Deine Augen auf angenehme Weise zu öffnen.

- **Druck auf die Augen ausüben**

Eventuell quetschst oder drückst Du Deine Augen von der Seite her nach innen, entweder beim Öffnen der Augen oder wenn Deine Augenlider schon offen sind. Das Ausüben von Druck auf die Augen ist vergleichbar mit dem Verengen der Augenlider, läßt Deine Augen aber nicht so verengt erscheinen. Es mag sehr subtil sein, kann aber identifiziert werden. Schließe Deine Augen auf angenehme Weise für eine Minute und hebe Deine Augenlider. Achte darauf, daß Du keinen Muskel einbeziehst, welcher die runde Form Deines Augapfels beeinflusst. Konkreter gefragt, übst Du an den Seiten Deiner Augen Druck aus, um ihre Form zu ändern?

Ich kann nun meine Art der Anspannung identifizieren als _____.

Deine Augenanspannung lösen

Du wirst nun erfahren, wie es sich anfühlt, Deine Augen anzuspannen und dann, wie es sich anfühlt, die Augen ohne Anspannung zu öffnen.

Müheloses Öffnen der Augen als praktische Übung

Beachte: Wenn Du diese Übung das erste mal praktizierst, kann es sein, daß Du Dich beim Sehen ohne Deine gewohnte Augenanspannung unwohl oder irgendwie „falsch“ fühlst. Das kommt daher, weil sich Deine Augen und Dein Geist daran gewöhnt haben *mit* Anstrengung zu sehen – angespannt zu sein ist für Dich eigentlich „normal“ geworden. Sobald Du anfängst ohne Anstrengung zu sehen, wirst Du jedoch schnell gewahr werden, daß müheloses Sehen nicht nur leichter ist, sondern letztendlich auf normale Sehkraft hinausläuft.

1. Schließe Deine Augen und ruhe 3 Minuten lang, dabei langsam wieder und wieder von 5 bis 1 abwärts zählend, oder palmiere, wie Du es vorher gelernt hast.
2. Spüre, wie sich alle Deine Gesichtsmuskeln lösen, Dein Kiefer inbegriffen. Erlaube Deinen Augäpfeln sich anzufühlen, als ob sie weich, rund und frei sind. Fahre damit fort, bis Du zu dem Maß entspannst, welches Niveau IV entspricht. (Wenn Du die Methode mit dem Thermometer anwendest, um Deine Entspanntheit einzuschätzen, wird sich die Temperatur Deiner Handinnenflächen im Bereich zwischen 33,8 – 36,1 °C bewegen.)
3. Ist Entspannungsniveau IV eingetreten, öffne kurz Deine Augen, indem Du Deinen Augenlidern erlaubst sich so mühelos und leicht wie möglich direkt nach oben zu bewegen. Gebrauche nicht das leichteste Übermaß an Muskeleinsatz. Achte vor allem darauf, daß Du nicht die Form Deiner Augäpfel beim Öffnen der Augenlider beeinflusst.
4. Laß Deine Augenlider nur für eine Sekunde geöffnet und schließe sie dann wieder.
5. Prüfe Dein Maß an Entspannung. Falls Du den Zustand von Level IV verloren hast, entspanne Dich tief mit geschlossenen Augen, bis Du diesen Zustand wiedergewonnen hast. Öffne Deine Augen wieder für nur eine Sekunde auf einen unbeschrifteten Bereich, wie beispielsweise eine Wand, einen Teppich oder die Decke.
6. Wiederhole diese Prozedur 5 Minuten lang; zu Niveau IV entspannen und die Augen ohne Anspannung öffnen. Die meiste Zeit sollte damit verbracht werden Deine Augen geschlossen zu halten, zu Niveau IV zu entspannen, gefolgt durch kurzes, müheloses Öffnen der Augen.

Falls Du Schwierigkeiten hast zu bemerken, wann Du Entspannungsniveau IV verlierst, sollte Dir folgendes helfen:

- . Setze Dich mit der Auflistung der *Entspannungsniveaus* auf einen Stuhl, wo Du eine freie Wand anschauen und Dich auch zu einem Schild oder zu einer Buchstabentafel, die für Dich nicht einfach zu lesen ist, wenden kannst.
- . Entspanne bis zu Niveau IV und öffne Deine Augen auf die freie Wand. Benutze die Auflistung der *Entspannungsniveaus*, um zu beobachten, ob Du immer noch den Charakteristika von Niveau IV gerecht wirst.
- . Wende Dich nun dem Schild zu und schaue auf die Buchstaben. (Buchstaben, die Du nicht gut sehen kannst, führen dazu, daß Du Deine Entspannung verlierst.) Nimm Dir wieder die Auflistung vor, um zu prüfen, ob Du den Charakteristika von Niveau IV gerecht wirst oder Du auf Niveau III oder II gefallen bist.
- . Wiederhole diese Schritte, bis Du klar sagen kannst, wann Du Niveau IV verloren hast.

Symptome des Lösens von Anspannung

Wenn Leute lang unterhaltene Anspannung um den Bereich ihrer Augen lösen, tauchen gewöhnlicherweise bestimmte Reaktionen auf. Falls Du eines dieser Symptome verspürst, welche lediglich das Resultat einer Entspannung sind und nicht einer Anspannung, dann ist das ein gutes Zeichen, welches zeigt, daß Du im Lösen angehaltener Anspannung Fortschritte machst. Solche Symptome können sein:

- Stechen und Tränen in den Augen, die bei weitem verbreiteteste Reaktion
- die Augen fühlen sich müde und überarbeitet an
- Zucken und Krämpfe in oder um die Augen
- Schmerzen in der Gegend der Augenbrauenknochen
- Druck und Schmerzen in den Augäpfeln
- Kopfschmerzen – weniger üblich
- ein drückendes oder angestregtes Gefühl beim Aufsetzen der Brille (die anfängt, sich zu stark anzufühlen). Das tritt gewöhnlich eine Woche nach Beginn dieses Programms auf.

Welche Symptome einer Genesung traten bei Dir auf?

Nimm Dir einen Moment Zeit, um jede Erfahrung oder Beobachtung zu notieren, die Du bezüglich Deiner Art der Augenanspannung gemacht hast und notiere alle Symptome, die Du beim Praktizieren der oben beschriebenen Technik hattest:

Deine Augen ohne Anstrengung

Was immer Du mit der eben geschilderten Prozedur erlebst, wenn Du Deine Augen öffnest, während Du Dich auf Entspannungsniveau IV befindest, hast Du lang unterhaltene Anspannung gelöst, auch wenn Du keine dieser Symptome verspürt hast. Wenn Du fortfährst müheloses Augenöffnen zu praktizieren, wird das Stechen oder andere Symptome verschwinden, da Du noch mehr Deiner Augenanspannung löst. Du magst eventuell auch sehr verbesserte Sicht erleben, die Sekunden oder länger anhält. Sobald Deine Entspannung verloren geht, geht auch Deine verbesserte Sicht verloren.

Durch das Praktizieren mühelosen Augenöffnens weißt Du nun, wie es sich anfühlt Deine Augen ohne Anstrengung zu gebrauchen. Auch wenn Dein entspannter Zustand nur ein paar kurze Momente gedauert haben mag, hast Du eine wichtige Lektion gelernt, welche Dir den Weg zur Wiederherstellung der Sehkraft weist. Klare Sicht ist mühelos; bloß das Öffnen Deiner Augen und das Licht hineinkommen lassen ist alles, was nötig ist. Deine Augen und Dein Geist werden sich um den Rest kümmern und Dir erlauben gut zu sehen, ohne daß Du bewußt etwas tun muß, um diesen Prozeß zu unterstützen.

Praktiziere das mühelose Öffnen der Augen weiterhin, wann immer es Dir möglich ist. Wenn Du bemerkst, daß Du Deine Augen anspannst, indem Du Dich einer der Arten des Anspannens bedienst, ist das ein Signal für Dich zu entspannen. Auf diese Weise wirst Du klarere Sicht mit Entspannung in Verbindung bringen, ein wichtiger Schritt, der Deinen Fortschritt in Richtung normaler Sehkraft beschleunigt.

Nun hast Du die Grundlage für bessere Sehkraft. Du magst sogar Aufblitzen (weniger als eine Sekunde) oder kurze Zeiten (mehrere Sekunden) mit verbesserter Sicht erlebt haben. Im nächsten und letzten Schritt wirst Du lernen, diese gelungene Sicht auf Minuten oder Stunden auszudehnen. Das Erreichte auszudehnen heißt, die Gewohnheit, die größte Zeit des Tages in Niveau IV oder V zu verweilen, anzulernen.

- Ich kann bis Niveau IV entspannen, meine Augen auf eine freie Wand öffnen und wissen, daß ich in Entspannungsniveau IV verbleibe.

Schritt 3

Normale, rezeptive Sicht beibehalten

In **Schritt 3** kombinierst Du die Fähigkeit, mentales Bemühen zu lösen (Schritt 1), mit der Kenntnis um das Gebrauchen der Augen ohne Anstrengung (Schritt 2). Nachdem Du gelernt hast tief zu entspannen, mußt Du nun lernen Deine Entspannung zu kontrollieren, so daß Du nicht in Deine alte Gewohnheit, mit Anspannung zu sehen, zurückfällst.

Einige Dinge, die Du betrachtetest, tendieren eher als andere dahin, das mentale Bemühen und die daraus resultierende Augenanspannung zu erwecken, was Deine Sehkraft mindert. Das Lesen unbekannter Schilder ist im allgemeinen schwerer als das Lesen anderer Dinge, aufgrund Deiner unterbewußten Gewohnheit Dich anzustrengen, um sie zu lesen. Zum Beispiel magst Du entfernte Zweige eines Baumes sehr gut sehen. Und dennoch könnten Buchstaben der selben Größe und bei gleichem Abstand betrachtet sehr schlecht gesehen werden.

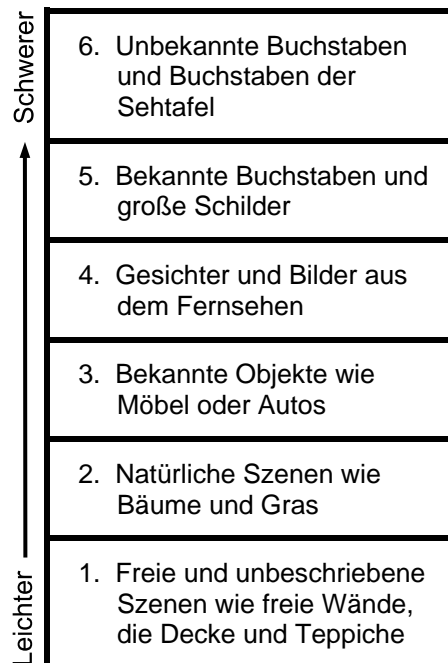
Um das Entwickeln Deiner Fähigkeit, Deine Entspannung aufrechtzuerhalten, zu üben, unabhängig davon was Du siehst, habe ich eine *Szenen-Leiter* entwickelt. Sie listet Szenen nach dem Maßstab auf, wie sie in zunehmendem Maße dazu tendieren, Deine alte Gewohnheit, sich beim Sehen dieser Szenen anzustrengen, zu provozieren.

Denke nicht, daß Du alles schlecht siehst, wenn Du Dinge wie kleine Buchstaben oder Gesichter nicht erkennen kannst. Szenen, in denen Buchstaben oder Gesichter vorkommen, sind oft stark mit unterbewußter Anspannung assoziiert und neigen dazu, weniger klar zu erscheinen, bis Du die Fähigkeit entwickelst Deinen entspannten Zustand aufrechtzuerhalten. Achte in den Zeiten, in denen Du ohne Brille gehst, darauf, was Du gut siehst und was verschwommen ist.

Beginne bei jeder Übung mit dem Entspannen bis Niveau IV mit geschlossenen Augen und bewege Dich dann die *Szenen-Leiter* aufwärts, während Du in Niveau IV verbleibst.

Die Szenen-Leiter

Beachte: Wenn Du weitsichtig bist, findest Du eine modifizierte *Szenen-Leiter* in der ergänzenden Schrift „Die Szenen-Leiter und Deine spezielle Befindlichkeit“, welche dieser Schrift beigelegt ist.



Die Szenen-Leiter als praktische Übung

1. Beginne mit Entspannen bis Niveau IV. Bediene Dich der Methode, die für Dich in Schritt 1 und 2 am besten funktioniert (Bezüglich der Indikatoren von Entspannungsniveau IV, siehe „Entspannungsniveaus“.). Es wird für Dich anfangs hilfreich sein, Dich der Handwärme-Methode zu bedienen, bei der Du das Thermometer benutzt, um bestätigt zu bekommen, daß Du sicher auf Niveau IV entspannt bist. Prüfe gelegentlich die Wärme Deiner Hand, um sicher zu sein, daß Du Dein Entspannungsniveau nicht verloren hast.
2. Öffne Deine Augen, währenddessen Du Entspannungsniveau IV aufrechterhältst, so wie Du es auch beim mühelosen Öffnen der Augen getan hast.
3. Öffne Deine Augen auf die einfachste Stufe der *Szenen-Leiter*, d.h. auf eine freie bzw. unbeschriebene Szene wie eine Wand, die Decke oder einen Teppich, während Du Entspannungsniveau IV aufrechterhältst.
4. Nimm einen Moment Zeit, um Dich selbst zu überprüfen. Hast Du noch die Indikatoren von Niveau IV, die Du zuvor hattest? Falls Du Niveau IV verloren hast, schließe umgehend Deine Augen und gewinne dieses Niveau wieder zurück.
5. Auf Niveau IV befindend, fahre fort die Augen bei der einfachen Szene abwechselnd zu öffnen und zu schließen. Praktiziere dies für 30 Minuten, in denen Du Deine Augen für immer länger werdende Perioden offen läßt, so lange Du den Eindruck hast, daß Du Entspannungsniveau IV nicht verlierst. Während dieser Zeit sollte Dein Lidschlag so leicht sein, daß Du ihn so gut wie gar nicht spüren kannst.
6. Übe, bis Du Deine Augen mühelos offen halten kannst, während Du in Niveau IV verbleibst. Wenn Du denkst, daß Du Deinen entspannten Zustand problemlos für 45 Sekunden oder länger aufrechterhalten kannst mit nur kurzen, gelegentlichen Verlusten desselben, bist Du bereit zur nächsten Szene der Leiter überzugehen. Wenn Du Deinen entspannten Zustand für 45 Sekunden aufrechterhalten kannst, heißt das in der Regel, daß Du es auch länger tun kannst, wenn Du wünschst. Verfahre auf diese Weise mit jeder weiteren Stufe, bis Du Deinen entspannten Zustand für 45 Sekunden beibehalten kannst, um dann wieder eine Stufe höher zu gehen.
7. Beginne jede folgende Übung, indem Du am unteren Ende der Leiter anfängst und die Szene für 45 Sekunden bei normalem Lidschlag betrachtest. Gehe die Leiter hoch und verharre bei der Stufe, welche sich vor der Stufe befindet, die den Verlust von Niveau IV verursacht. Übe so für eine halbe Stunde. Bei jeder darauf folgenden Stufe sollte Deine Sicht ziemlich klar sein.

- Ich kann bei Szenen der ersten Stufe entspannt sein und bei mühelosem Lidschlag Niveau IV für 45 Sekunden aufrechterhalten.
- Ich kann bei Szenen der Natur für den größten Teil einer halben Stunde Niveau IV aufrechterhalten.
- Ich kann beim Betrachten von Dingen für den größten Teil einer halben Stunde Niveau IV aufrechterhalten.
- Ich kann vertraute Gesichter und vertraute Symbole sehen während ich den größten Teil einer halben Stunde Niveau IV aufrechterhalte.
- Ich kann Entspannungsniveau IV bei unbekanntem Beschriftungen und Schildern für die meiste Zeit einer halben Stunde aufrechterhalten.

Sich auf die Ferne einstellen

Wenn Du Schwierigkeiten damit hast, Objekte in einer Szene klar zu sehen, könnte das daran liegen, daß Dich die Entfernung zwischen Dir und dem Objekt dazu bringt, Dich anzustrengen und Deinen entspannten Zustand zu verlieren. Ändere die Entfernung so, daß Du das Objekt gut sehen kannst und Entspannungsniveau IV aufrechterhalten kannst. Sowie Du die mentale Kontrolle gewinnst, die Du brauchst, um Deinen entspannten Zustand mit der Szene auf diese Entfernung aufrechtzuerhalten, bewege das Objekt nach und nach weiter weg.

Den Tag über üben

Beim bisherigen Erarbeiten der Schritte hast Du Deine Praxis auf Perioden begrenzt, bei denen Du Dir vom Alltag eine Auszeit nehmen mußt. Um aber Deine tief eingefahrenen Seh- und Geistesgewohnheiten komplett zu brechen, mußt Du lernen *den ganzen Tag über* im entspannten Zustand zu sehen. Wann immer es Dir möglich ist und es sich anbietet, bringe Deinen Geist auf Entspannungsniveau IV oder V und praktiziere die *Szenen-Leiter* Übung. Tue dies bei jeder Gelegenheit z.B. während der Werbung beim Fernsehen oder an Deinem Schreibtisch. Schon bald wirst Du die Gewohnheit entwickeln zu entspannen und klar zu sehen, wann immer Du die Möglichkeit dazu hast.

Die meiste Zeit des Tages verbleibe ich auf Entspannungsniveau IV.

Normale Sehkraft erreichen

Wenn Du Deine normale Sehkraft vollständig wiedergewinnen willst, kannst Du das tun, indem Du zuerst das tiefste Maß an Entspannung erreichst, was ich als Entspannungsniveau V bezeichne. Diese Stufe ist vergleichbar mit einer Handwärme von 36,2 °C, bei der Dein Geist entspannt genug ist (kein Bemühen), um normal zu sehen. Nachdem Du auf Stufe IV entspannt hast, wird es zunächst im Schnitt 5 - 10 zusätzliche Minuten brauchen, um Niveau V zu erreichen. Hast Du erst einmal Niveau V erreicht, folge der selben Vorgehensweise wie zuvor, immer erst auf jeder Stufe der *Szenen-Leiter* 45 Minuten auf Niveau V verbleibend, bevor Du zur nächsten Stufe übergehst.

Ich kann Entspannungsniveau V erreichen und beim Betrachten freier Wände aufrechterhalten.

Ich kann Niveau V beim Betrachten von Naturszenen aufrechterhalten.

Ich kann Niveau V beim Betrachten von Objekten aufrechterhalten.

Ich kann Niveau V aufrechterhalten beim Fernsehen und beim Betrachten von Gesichtern.

Ich kann Niveau V aufrechterhalten beim Betrachten von unvertrauten Beschriftungen und Schildern.

Ein Wort zum Schluß

Es ist wichtig für Dich, so zu üben wie beschrieben. Du wirst, wie ich es tat, dazu tendieren etwas zu betrachten, was Du nicht gut sehen kannst und dann versuchen zu entspannen, um es besser zu sehen. Das wird Dir nicht helfen. Statt dessen mußt Du dich darauf konzentrieren, das, was Du gut sehen kannst, zu verlängern und auszudehnen.



Ergänzende Schriften

Wenn Du beim Durchführen von „Pauls Weg“ zusätzliche Hilfe brauchst, kannst Du Dich an eine oder mehrere der folgenden Schriften wenden:

Für Schritt 1: „Entspannen lernen zur Wiederherstellung der Sehkraft“ und „Deine Unfähigkeit zu entspannen lösen“

Für Schritt 2: „Augenanspannung identifizieren“

Für Schritt 3: „Die Szenen-Leiter und Deine spezielle Befindlichkeit“

Anhang A

Entspannungsniveaus

Der Schlüssel zur Wiederherstellung Deiner Sehkraft ist zu lernen, zur angemessenen Tiefe zu entspannen. Um Vermutungen zu vermeiden, habe ich weiter unten Entspannung in fünf klar zu unterscheidende Niveaus unterteilt. Deine Wiederherstellung der Sehkraft ist gewährleistet, sobald Du fähig bist Niveau IV zu erreichen.

Anfangs könnte es sein, daß Du es einfacher findest, Dein Entspannungsniveau durch das Messen der Wärme deiner Hand mit einem einfachen Thermometer einzuschätzen. Die Temperatur Deiner Hand korrespondiert eins zu eins mit einem der Entspannungsniveaus. Du kannst ein digitales Thermometer benutzen, wie man es in jedem Drogerie-Markt findet oder ein größeres Thermometer, wie man es in Lebensmittel-Läden findet. Egal, welches Thermometer Du benutzt, es muß eine Minimalanzeige von 32,2°C haben.

Halte das Thermometer beim praktizieren Deiner bevorzugten Entspannungsmethode in der Handinnenfläche, wobei Du mit einem Finger den Sensor umschließt. Sei auf guten Hautkontakt bedacht. Entspanne in zunehmenden 3-Minuten-Intervallen und prüfe Deine Temperatur. Wenn Du erst einmal mit den physischen Aspekten jedes Niveaus sehr vertraut bist, wirst Du Dich nicht weiter auf das Thermometer verlassen brauchen.

Niveau I

(Handwärme unter 28,9 °C)

- Gedanken:** ständig sprunghaft und ruhelos
Nerven: hoch angespannt
Muskeln: chronisch angespannt (z.B. hochgezogene Schultern, zusammengebissene Zähne)
Atem: kommt aus der Nase, flach und eingeengt
Vergegenw.*: Geist wird auf die gewünschte Erinnerung gerichtet, welche flüchtig und skizzenhaft ist

Niveau II

(Handwärme zwischen 29,4 °C und 31,7 °C)

- Gedanken:** ruhelos, aber nicht in den Vordergrund drängend
Nerven: mäßig angespannt, aber leicht zu bemerken
Muskeln: bestimmte Bereiche sind angespannt
Atem: frei von der Nase her kommend
Vergegenw.: Geist wird auf Objekt gerichtet, die Erinnerung des Objektes ist flüchtig und vage

Niveau III

(Handwärme zwischen 31,7°C und 33,9 °C)

- Gedanken:** seltener, gelassen, ruhig, nicht aufdringlich
Nerven: leicht angespannt
Muskeln: Teile des Körpers fühlen sich schwer an
Atem: kommt aus beidem, Nase und Zwerchfell (mittlere Magengegend)
Vergegenw.: die Erinnerung von Dingen kommt langsam, ohne suchen zu müssen, und hält einige Augenblicke an

* **Vergegenwärtigung** heißt, sich ein sehr kleines vertrautes Objekt wie einen Radiergummi, ein Stück vom Ende eines Satzes oder eine Blume vorstellen, beschreiben zu können

Niveau IV

(Handwärme zwischen 33,9 °C und 36,1 °C)

- Gedanken:** ruhig, wenig Gedanken
Nerven: kein bewußtes Spüren der Nerven
Muskeln: viel Schwere im ganzen Körper gleichzeitig, inklusive Wange und Kiefer
Atem: kommt ausschließlich aus dem Zwerchfell, 7,5 - 15 cm unter dem Nabel, voller Fluß
Vergegenw.: Geist erhält die Eigenschaften des Objektes in Sekunden; verblaßt in Sekunden

Niveau V

(Handwärme 36,2 °C und darüber)

- Gedanken:** }
Nerven: }
Muskeln: } Genau so wie bei Niveau IV
Atem: }
Vergegenw.: Geist empfängt die Eigenschaften der Objekte umgehend und akkurat, ohne sich nach ihnen auszurichten, kann die Erinnerung daran für 20 Sekunden oder länger aufrechterhalten, ohne sie sich wieder ins Gedächtnis rufen zu müssen

Anhang B

Erklärung: Dies Programm dient nur lehrenden Zwecken und beabsichtigt nicht, die Notwendigkeit eines lizenzierten, qualifizierten Arztes zu ersetzen. Du mußt unter Aufsicht Deines Arztes sein, während Du versuchst jegliche dieser hier präsentierten Informationen anzuwenden.

Entspannungsübungen

Dies sind Entspannungsübungen, die ich bei meinen Klienten am effektivsten fand. Sie sind angeordnet in der Reihenfolge, wie sie für Leute, die am leichtesten entspannen konnten, am besten waren bis hin zu solchen Entspannungsübungen, die bei Leuten erfolgreich waren, welche mehr Schwierigkeiten hatten. Nach dieser Auflistung habe ich ein paar besondere Entspannungsübungen hinzugefügt, die jeder testen kann, wenn er mag.

Allgemein versuche ich in meinem Büro zuerst einfaches Augenschließen, und wenn das meine Klienten nicht genug entspannen läßt, gehe ich die Liste weiter runter zu Palmieren, Sonnen und dann zum Wechseln zwischen Sonnen und Palmieren. Über die Hälfte meiner Klienten konnte gut mit Augenschließen oder Palmieren entspannen, die anderen aber brauchten den Wechsel zwischen Sonnen und Palmieren. Sobald Du mit dem Wechsel zwischen Sonnen und Palmieren erfolgreich warst, wird es nicht lange dauern, bis auch einfachere Übungen für Dich funktionieren.

Es ist besser für Dich, wenn Du das Entspannen überall und jederzeit praktizieren kannst. Die Gewohnheit, sich anzuspannen um zu sehen, ist oft tief verwurzelt und mag Dich beträchtliche Zeit für Entspannung kosten, um es zu ersetzen. Je leichter Dir die Übung fällt, desto geringer werden die Widerstände sein sie durchzuführen.

Zur Erinnerung: Das Ziel ist es nicht bloß die Übung durchzuführen, sondern tiefere Entspannung zu gewinnen, wie es in der Auflistung der *Entspannungsniveaus* dargestellt ist, welche im Anhang zu finden ist. Dein persönliches Ziel ist es innerhalb von 10 Minuten Entspannungsniveau IV oder V zu erreichen.

A. Schließen der Augen

Bediene Dich dieser Übung, wenn Du meinst, daß Du durch einfaches Schließen der Augen entspannen und bewußt loslassen kannst. Messe die Zeit für 3 volle Minuten, indem Du eine Uhr mit einem Sekundenzeiger benutzt. Hattest Du den Eindruck, daß Du die Zeit verfolgen und Deine Entspannung vertiefen konntest, gemäß der Auflistung der *Entspannungsniveaus*? Falls das der Fall ist, ist diese einfache Übungen vielleicht alles, was Du brauchst. Bediene Dich anderer Entspannungsübungen, wie Palmieren, nur, wenn Du wünschst.

B. Palmieren

Manche werden die Erfahrung machen, daß sie am besten entspannen, wenn sie Palmieren, wie es in „Pauls Weg“ beschrieben ist. Falls Dich Palmieren schneller und tiefer entspannt als Augenschließen, nutze dies als Deine Hauptentspannungsübung. Palmieren ist oft sehr entspannend, kann aber auch zu Anspannung führen, und Du solltest früh entscheiden, ob es für Dich geeignet ist.

Palmieren sollte für Dich bequem und angenehm sein. Manche Leute können für lange Zeit mit tiefer werdender Entspannung palmieren. Trotzdem habe ich die Erfahrung gemacht, daß viele Leute nur für kurze Zeit erfolgreich palmieren konnten, bevor sie anfangen sich anzuspannen. Beobachte Dich diesbezüglich selbst und höre mit dem Palmieren auf, sobald Du den Eindruck hast, daß es Dich nicht entspannt. Vielleicht sind es nur ein, zwei Minuten. Entspanne Dich weiter mit geschlossenen Augen, bis Du spürst, daß Du wieder bereit bist eine kurze Zeit lang zu palmieren.

C. Sonnen

Viele Leute verbinden Licht und Wärme mit Entspannung. Vielleicht haben wir eine angeborene Fähigkeit im Sonnenlicht zu entspannen. Falls Sonnenlicht bei Dir ein beruhigendes Gefühl auslöst und Dir ermöglicht zu entspannen, kann es für Dich ein echter Segen sein.

Sitze bequem und erlaube dem Licht auf Deine geschlossenen Augenlider zu fallen, indem Du entweder eine 120 Watt Birne benutzt, die 2 m von Dir entfernt platziert ist, oder die Sonne. Es ist oft hilfreich, Deinen Kopf leicht ein paar Zentimeter von Seite zu Seite zu drehen, um der Wärme des Lichtes bzw. der Sonne zu erlauben, über Deine geschlossenen Augen zu wandern. Wenn die Sonne zu hell ist, drehe Dich so, daß Du ihr nicht direkt gegenüberstehst. Wenn das Licht zu hell ist, rücke es zurück, bis es angenehm ist.

Da diese Übung das Entspannen beim Sonnen am Strand simuliert, werden es manche als besonders entspannend finden. Es ist gut auf diese Weise so lange zu sonnen, wie Du findest, daß es beruhigend und entspannend ist, um dann zu einer anderen Übung wie Palmieren überzugehen, um Langeweile zu mindern. Wenn ich unterrichte, lasse ich die Leute routinemäßig annähernd alle 3 Minuten zwischen Sonnen und Palmieren wechseln, und schlage ihnen vor, daß sie jene Übung länger durchführen sollten, welche sie am meisten mögen und am entspannendsten finden.

D. Rückwärts zählen

Bediene Dich des Rückwärtszählens, um die entspannende Wirkung der anderen Übungen zu unterstützen. Vor allem wenn Du Probleme mit ruhelosen Gedanken hast, könnte Rückwärtszählen vielleicht einen großen Beitrag zu Deinen anderen Entspannungsübungen leisten. Die eben beschriebenen Übungen sind oft durch Sorgen, aufkommende Gedanken oder eine subtil ängstliche Verfassung des Geistes beeinträchtigt. Durch das wiederholte Rückwärtszählen von 5 abwärts kannst Du Deinen Geist mit den neutralen Gedanken der Zahlen besetzen. Auf diese Weise kannst Du negative, anspannende Gedanken oder eine unruhige Verfassung des Geistes loslassen. Versuche, das Rückwärtszählen zu den anderen Übungen (Augenschließen, Palmieren, Sonnen) hinzuzufügen.

Ich wähle oft die 5 als Zahl, von der aus ich rückwärts zähle, denn so lange Dein Geist nicht ruhig und entspannt ist, ist es leicht zu vergessen, bei welcher Nummer Du bist. Wenn Du viele rastlose Gedanken hast, könnte es helfen die Nummer 1 wieder und wieder zu wiederholen, bis sich Dein Geist soweit gelegt hat, daß Du dem Rückwärtszählen folgen kannst. Wähle die Zahlenfolge, die für Dich angenehm ist; schließlich wirst Du herausfinden, daß das leise Sagen einer neuen Nummer bei jedem Ausatmen ein gutes Tempo ist. Versuche nicht die Nummern zu visualisieren, versuche es aber auch nicht zu verhindern, wenn ein Bild jeder Zahl natürlicherweise erscheint.

E. Wechsle zwischen Palmieren und Sonnen unter Zuhilfenahme des Rückwärtszählens

Wenn es Dir nie richtig gelungen ist, mühelos nach Belieben zu entspannen, ist diese Übung des Wechsels zwischen Sonnen und Palmieren oft recht wirkungsvoll. Beziehe auch Rückwärtszählen mit ein, wenn es Dir hilft zu entspannen.

Diese Übung des Wechsels zwischen Palmieren und Sonnen und dem Rückwärtszählen war die Übung, die ich bei jedem anwendete, der Probleme hatte zu entspannen. Ich schlage vor, daß Du ca. alle 3 Minuten wechselst, und die Übung länger praktizierst, die Du bevorzugst, und Dich der anderen bedienst, um die aufkommende Monotonie zu unterbrechen. Einige könnten bevorzugen, die 3-Minuten Intervalle jeder Übung strikt mit einer Stoppuhr durchzuführen.

Vorschlag: Bitte einen Freund um Hilfe, wenn Du bemerkst, daß Du bei der Disziplin, die Übungen durchzuhalten, Hilfe brauchst. Viele beginnen beispielsweise ihre Übung, hindern sich aber oft daran fortzufahren, weil sie das Gefühl haben, wenig Zeit zu haben oder nicht erfolgreich zu sein. Dein Helfer kann Deine Zeit messen und Dir sagen, wann Du zur nächsten Übung übergehen kannst und Dir auf diese Weise helfen, die Übungen für mindestens 30 Minuten durchzuführen.

Besondere Entspannungsübungen

1. Langes Schwingen im Stehen

Diese Übung ist für jene gedacht, die physisch sehr rastlos sind, und denen es schwer fällt zu sitzen und sich zu entspannen. Nach 5-minütiger Durchführung des langen Schwingens im Stehen mag es Dir vielleicht möglich sein, ruhig genug zu werden, um zu sitzen und abwechselnd zu sonnen und zu palmieren, wie weiter vorne beschrieben.

Stelle Dich hin, die Füße schulterweit auseinander, betrachte Schulter und Kopf als eine Einheit, hebe Deine linke Ferse und drehe Deinen Kopf und Körper so, daß sie einer Wand zur Rechten zugewendet sind. Schwinde nun zurück, die andere Ferse hebend, bis Dein Kopf und Dein Körper der anderen Wand zugewendet sind. Der Körper sollte locker sein und Deine Arme sich frei bewegen. Deine Augen sollten auf angenehme Weise geöffnet sein und die Szene vor Dir sollte den Eindruck machen, als ob sie sich in die entgegengesetzte Richtung deiner Bewegung bewegt.

Ein angenehmes Tempo sind 20 vollständige Schwünge pro Minute hin und her. Beginne mit einer Minute und verlängere mit der Zeit auf 5 Minuten.

2. Toter Mann

Manchmal führt *jegliche* Instruktion dazu, daß sich eine Person um so mehr bemüht. Für jene, die sich bei allem, was sie tun, bemühen, ist es oft am besten, wenn sie mit der Entspannungsposition des Toten Mannes beginnen.

Lege Dich auf den Boden oder auf ein festes Bett, den Gürtel, und alles was einschränkt, gelockert und breite Deine Arme und Beine bequem aus. Das ist alles. Dir vollständig zu erlauben für 10 oder 20 Minuten überhaupt nichts zu tun, ist alles, was nötig ist. Stelle einen Wecker. Zähle nur dann Rückwärts, wenn es zu Deiner Entspannung beiträgt.

3. Das Erinnern an Buchstaben aus dem Alphabet

Manche Leute entspannen automatisch, wenn sie sich etwas Neutrales oder Angenehmes ins Gedächtnis rufen. Andere finden es unangenehm und anspannend, dies zu tun. Wenn Du weißt, daß Du Vorstellen oder Ins-Gedächtnis-rufen magst, könntest Du dies versuchen.

Bei dieser Entspannungsübung rufst Du Dir jeden Großbuchstaben des Alphabetes bei geschlossenen Augen ins Gedächtnis. Bestimme in Deinem Geiste, ob der Buchstabe an jeder seiner vier Seiten gerade, gebogen oder geöffnet ist. Gehe dann zum nächsten Buchstaben. Zum Beispiel ist der Buchstabe „B“ auf der linken Seite gerade, oben gebogen, rechts gebogen und unten gebogen. Der Buchstabe „C“ ist links gebogen, oben gebogen, rechts offen und unten gebogen. Auf diese Weise durch das ganze Alphabet zu gehen kann sehr entspannend sein.

4. Deine Lieblingsfarben

Manche Leute entspannen besser, indem sie sich etwas vorstellen oder sich einfach erinnern. Wenn es Dir leicht fällt, Farben ins Gedächtnis zu rufen, ist diese Übung möglicherweise entspannend für Dich. Schätze Dein Maß an Entspannung immer an Hand der Auflistung der *Entspannungsniveaus* ein. Wähle Deine drei Lieblingsfarben und rufe sie Dir so lebendig wie möglich ins Gedächtnis. Gehe von einer Farbe zur anderen und wiederhole sie immer und immer wieder für 3 volle Minuten. Löse Dich von jeder Farbe, wenn Dir danach ist und widme Dich der folgenden.

5. Mit dem Fahrstuhl herunterfahren

Eine interessante Übung, welche manche Leute als erfolgreich empfunden haben, ist die Vorstellung, mit einem Fahrstuhl hinunterzufahren und bei jeder vorbeiziehenden Etage ein bißchen mehr zu entspannen. Am Ende verläßt man sehr entspannt den Fahrstuhl im Erdgeschoß. Dann wiederholt man die imaginäre Fahrstuhlfahrt.



Erklärung: Dies Programm dient nur lehrenden Zwecken und beabsichtigt nicht, die Notwendigkeit eines lizenzierten, qualifizierten Arztes zu ersetzen. Du mußt unter Aufsicht Deines Arztes sein, während Du versuchst jegliche dieser hier präsentierten Informationen anzuwenden.

Entspannen lernen zur Wiederherstellung der Sehkraft

Ergänzung zu Schritt 1

von Paul A. Anderson

Für einige kann es schwierig sein zu entspannen, aber jeder kann lernen vollständig zu entspannen. Die Schwierigkeit derer, die Probleme haben, besteht oft darin, richtig zu beginnen. Als ich mit Entspannungsübungen begann, schien nichts zu passieren! Ich saß für eine lange Zeit mit geschlossenen Augen und es schien, als ob meine Gedanken immer nur weiter durch meinen Kopf liefen, nie richtig zur Ruhe kommend, bis ich mich schließlich fragte: „Bin ich wirklich entspannt?“. Die Antwort war immer „Nein.“.

Was folgte war, wie ich meinen Weg aus dieser Schwierigkeit fand und fähig war, vollkommene Entspannung zu lernen. Zuerst mußte ich lernen, daß Entspannung nicht etwas war, was ich tun mußte. Es war eher etwas, *was ich geschehen lassen mußte*. Und zu lernen, dies geschehen zu lassen, benötigt in erster Linie Zeit, vor allem, wenn Du nie entspannt zu sein scheinst. Ich wäre keineswegs überrascht, wenn Du bei Deiner Entspannung wirklich ungeduldig warst und erwartest, daß es binnen von Minuten „passiert“. Wenn Du eine Person bist, die nie entspannt zu sein scheint, erwarte mindestens 20 Minuten lang überhaupt nichts.

Es hilft Abwechslung in Deine Praxis zu bringen

Versuche entweder Palmieren oder Sonnen (Beschreibungen findest Du bei „Entspannungsübungen“) in jeweils 3-Minuten-Takten, um dann zur jeweils anderen Übung überzugehen. Wenn Du merkst, daß Dir eine angenehmer ist, führe sie länger als 3 Minuten durch. Aber wechsele nach den 3 Minuten, wenn Du bemerkst, daß Du anfängst unruhig zu werden. Fahre fort auf diese Weise für 20 Minuten zwischen Palmieren und Sonnen hin- und herzuwechseln. Setze Dich beim Sonnen nicht zu nahe an das Licht. Das Licht von der Lampe oder der Sonne sollte sich auf den geschlossenen Augen nicht hell anfühlen. Beim In-Anspruch-nehmen der Sonne bedeutet das, nicht direkt in die Sonne, sondern in den Himmel zu schauen. Es sollte sich nicht anfühlen, als ob Du Dich vor dem Licht scheust, nachdem Deine Augen 30 Sekunden lang Zeit hatten sich darauf einzustellen. Ein angenehmes und ruhiges Gefühl ist das, was Du erleben möchtest.

Ein Beispiel für eine Entspannungsübung

1. Sonne für 3 Minuten (benutze eine Stoppuhr oder schau auf einen Sekundenzeiger, um zu wissen, wann die Zeit um ist).
2. Wechsle zu 3-minütigem Palmieren.
3. Kehre zu 3-minütigem Sonnen zurück (diesmal mit wiederholtem Rückwärtszählen von 5 abwärts während der 3 Minuten).
4. Palmiere nun für 3 Minuten (die Nummer eins immer wiederholend, wenn Du ausatmest).
5. Fahre fort auf diese Weise alle 3 Minuten zu wechseln, mindestens 20 Minuten lang, bis hin zu einer Stunde. Höre auf und zwinge Dich nicht weiterzumachen, wenn Du gelangweilt oder angespannter wirst.

Wiederholtes Rückwärtszählen

Das große Problem beim Entspannen sind oft unruhige Gedanken und es kann helfen, Deine Gedanken auf etwas Neutrales, wie Zahlen, zu lenken. Versuche nicht, Dir die Zahlen in Deinem Kopf vorzustellen oder zu sehen; sage sie einfach leise zu Dir. Zähle von 5 abwärts bis 1 und wiederhole das dann einfach. Zähle in einem Tempo, welches Dir am angenehmsten ist. Letztendlich aber wirst Du merken, daß das Zähltempo von einer Nummer bei jedem Ausatmen angenehm ist.

Morgens üben ist oft einfacher

Für jene, die Probleme haben zu entspannen, könnte der Morgen eine bessere Zeit zum Praktizieren sein. Müdigkeit hat auf unsere Fähigkeit zu entspannen Einfluß. Je ausgeruhter Du bist, desto leichter wird es sein. Und je mehr der Tag vorbeizieht, desto angespannter werden viele Leute, und von einem höheren Maß an Anspannung zu entspannen ist schwerer. Der Punkt ist, daß Du etwas Erfolg verspüren möchtest, so mache es Dir nicht schwerer als nötig.

Erwarte anfangs nicht zu viel

Wenn Du merkst, daß Du nach 20 Minuten mental etwas ruhiger geworden bist und einige Deiner Muskeln entspannt haben, betrachte das als Erfolg. Es ist ein Erfolg! Je mehr Du Deine Anspannung erfolgreich loslassen kannst, desto einfacher wird es sein, sie später wieder loszulassen. Laß Dir Zeit und Du wirst sehen, daß oberflächliche Entspannung, oft genug wiederholt, Stück für Stück zu tieferer Entspannung führt. Wende Dich zu „Entspannungsniveaus“, um Deinen Fortschritt einzuschätzen.

Erwarte anfangs nicht, daß es anhält

Jene, die mit Entspannung Probleme haben, sind oft enttäuscht und wollen ihre Entspanntheit überhaupt nicht anerkennen, weil sie nicht lange anhält. Wenn Dein Geist in den selben unruhigen Zustand zurückfällt, sobald Du mit der Praxis aufhörst, sei nicht bestürzt. Es ist nur so, daß Du Gewohnheiten der Ruhelosigkeit mit Aktivität assoziiertest. Aktivität könnte für Dich schon heißen, sich nur von einem Stuhl zu erheben oder ein Gespräch zu beginnen. Für mich war das der Fall. Übe einfach regelmäßig und sei gewiß, daß Dein entspannter Zustand mit der Zeit immer länger anhalten wird.

Finde die richtige Entspannungsübung und bleibe bei ihr

Für mich war es Sonnen. Eines Tages bemerkte ich, während ich vor meinem Licht saß, daß die Zeit nur so vorbeizog, weil ich vergaß, was ich tat. Zwanzig Minuten waren vorbei und ich fühlte mich etwas entspannter. Ich war erstaunt. Ich fühlte mich ruhiger. Ich wußte nun, daß ich lernen konnte loszulassen und so praktizierte ich sonnen 3 mal zwanzig Minuten lang pro Tag. Auch wenn ich nicht jedes Mal entspannt war, war ich es doch sehr oft, und das war ein Anfang. Für Dich mag vielleicht eine andere Übung funktionieren, probiere verschiedene, bis Du die richtige für Dich findest.

Es hilft einen Küchenwecker zu benutzen

Wenn Du einen Küchenwecker in einem Küchenfachgeschäft oder einem Drogerieladen bekommen kannst, könnte er Dir vielleicht helfen. Stelle den Wecker auf die Anzahl der Minuten ein, die Du vor hast zu entspannen. Auf diese Weise brauchst Du nicht immer auf die Uhr zu schauen. Sage Dir einfach: „Ich werde dies tun, bis die Uhr abgelaufen ist; es gibt also keinen Grund sich darüber Gedanken zu machen.“ Das ermöglicht es Dir Dich wohler zu fühlen und nicht den Eindruck zu haben, Zeit zu verschwenden. Denn Du hast Dir selbst die Erlaubnis erteilt diese Übung für x Minuten zu praktizieren, unabhängig von Deinem Erfolg. Das große Hindernis für jene, die nicht entspannen können, ist, daß ihre Unruhe sie ungeduldig macht und sie das Gefühl haben keine Zeit zu haben. Sie haben das Gefühl, daß sie nicht eine Sekunde verschwenden können.

Erwarte nicht besser zu sehen

Wenn Du Probleme damit hast, die tieferen Entspannungsniveaus zu erreichen, mache es nicht zu Deinem Ziel, besser zu sehen. Lerne vielmehr zuerst tiefer zu entspannen. Realistisch gesehen muß es Dir Dein Programm zuerst ermöglichen, bewußt tief zu entspannen, bevor Du erwarten kannst, Deine Sehkraft wieder herzustellen. Gehe die Dinge in der richtigen Reihenfolge an, lerne zu entspannen, und dann wirst Du merken, daß Du besser siehst.

Bitte jemanden Dich zu unterstützen

Solltest Du weiterhin Schwierigkeiten haben zu entspannen, könnte es von großer Hilfe sein, wenn Du jemanden hinzuziehen könntest, der Dich durch das Programm führt. Es hilft, wenn Dir Dein Helfer sagt, wann Du mit Palmieren anfangen sollst und wann Du nach 3 Minuten wieder aufhören kannst, und was Du als nächstes tun solltest. Auf diese Weise überläßt Du die Verantwortung jemand anderem und ersparst es Dir, Dich dauernd zu fragen, wann Du zur nächsten Übung übergehen solltest.

Entspannungsübungen machen Dich nervös

Wenn Du bemerkst, daß Du während Deiner Entspannungsübung unruhig wirst, könntest Du eventuell psychologische Probleme haben, die auftauchen, wenn sich Dein Geist ausreichend legt, um zu fokussieren. Das sollte Dich nicht erschrecken, denn ich habe bemerkt, daß dies recht verbreitet ist. Die meisten Erwachsenen bedienen sich der Anspannung bis zu einem bestimmten Grad als Schutz vor dem Heranlassen bestimmter beängstigender Informationen.

Lernen zu entspannen bedeutet für Dich die Rückkehr zu einem Leben ohne eine Barriere aus Anspannung, welche Dich vor der Information schützen soll, die vor Dir liegt. Es ist das Beste, daß Dir diese Information zukommt. Auch denke ich, daß Du keine Angst zu haben brauchst von etwas überwältigt zu werden, weil Du keine Information bekommen wirst, mit der Du nicht umgehen kannst.

Ich schlage vor, daß Du einfach gut mit Dir selbst umgehst und nur so lange entspannst, wie Du fähig bist, ohne zu weit in den Zustand der Anspannung zu geraten, der über Dich kommen könnte. Laß es ruhiger angehen an solchen Tagen, an denen Du Dich durch Deinen jüngst entspannten Zustand beunruhigt fühlst, und gehe weiter an Tagen, an denen Du Dich mit Entspannung wohl fühlst.

Du kannst einer neuen Klarheit bezüglich Deiner Vergangenheit und Gegenwart entgegensehen, die es Dir ermöglicht bessere Entscheidungen zu treffen. Außerdem wirst Du ohne Deine eingeschränkte Wahrnehmung, die aus der Anspannung resultiert, mehr Energie haben. Die Bandbreite der Vorteile tiefer Entspannung beinhaltet mehr als nur bessere Sicht.

Entspanne so oft wie möglich

Sobald Du anfängst mit Deinen täglichen Übungen Erfolg zu haben, empfehle ich, daß Du sie im Laufe des Tages bei allen möglichen Gelegenheiten regelmäßig anwendest. Auf diese Weise wirst Du Deinen Fortschritt als sehr befriedigend empfinden.



Erklärung: Dies Programm dient nur lehrenden Zwecken und beabsichtigt nicht, die Notwendigkeit eines lizenzierten, qualifizierten Arztes zu ersetzen. Du mußt unter Aufsicht Deines Arztes sein, während Du versuchst jegliche dieser hier präsentierten Informationen anzuwenden.

Deine Unfähigkeit zu entspannen lösen (Lernen sich ohne Anspannung zu konzentrieren)

Ergänzung zu Schritt 1

von Paul A. Anderson

Wenn Entspannungsübungen wie Palmieren, Sonnen, Augenschließen und Rückwärtszählen nicht funktionieren, magst Du ein grundlegenderes Problem mit Anspannung haben. Schon die Art Deines Denkens ist bei Dir eventuell ein Bemühen und Verengen, anstatt öffnend und rezeptiv zu sein. Das Konzentrieren auf diese Weise ist heutzutage üblich und verursacht viele Probleme, einschließlich Anspannung und schlechte Sehkraft. In dieser Schrift will ich Dir zeigen, wie man sich öffnet und entspannt, so daß Du Dich auf eine rezeptive Art konzentrieren kannst. Das Lösen Deiner Schwierigkeit bezüglich der Konzentration wird Dir ermöglichen, entspannt zu bleiben, selbst wenn Du sehr in Eile bist. Die Lösung Deines Problems mit der Konzentration ist auch ein exzellenter Weg zur vollständigen Wiederherstellung der Sehkraft.

Arten der Konzentration

Normale Konzentration

Der Geist ist dafür vorgesehen rezeptiv zu arbeiten. Weder muß man nach den Gedanken suchen, noch muß man nach Information greifen. Wenn die Konzentration normal ist, ist der Gedanke an eine Erinnerung genug. Das ist nicht mit Arbeit verbunden. Hast Du nicht schon einmal einem Freund gesagt, der zu sehr versucht hat sich an etwas zu erinnern: „Entspanne Dich, und es kommt von alleine.“? Damit Du es Dir bildlicher vorstellen kannst, versuche Dich sehr aufmerksam auf jedes einzelne Wort zu konzentrieren, welches jemand im Fernsehen oder Radio ausspricht. Du wirst schnell bemerken, daß Du Dich überhaupt nicht gut konzentrierst. Dieses Beispiel ist natürlich übertrieben, zeigt aber, daß der Versuch, zu sehr zu fokussieren, die Konzentration eher behindert als fördert. Vielleicht tust Du dies ohne es zu wissen.

Normale Konzentration stellt sich ein, wenn sich Dein Bewußtsein entfaltet, um alle Dinge, die Dir begegnen, zu empfangen wie Geräusche, Bilder, Gedanken usw.; *dabei empfängt es den Mittelpunkt Deiner Aufmerksamkeit immer am besten.* Je kleiner das Zentrum dieses Mittelpunktes ist, desto besser ist Deine Konzentration. Es gibt viel verschiedene Niveaus der Konzentration Deiner Sicht und Gedanken, im Zentrum ist sie sehr scharf und wird zur Peripherie hin zunehmend unscharf bzw. vage. Zum Beispiel siehst Du viele Dinge, während Du eine gefüllte Straße entlang läufst; die Dinge, zu denen Du schaust, nimmst Du aber am besten wahr. Denke an einen Tropfen, der in einen stillen See fällt. Die größte Einwirkung ist im Zentrum mit kleiner werdenden Wellen, welche sich vom Zentrum wegbewegen. Am äußersten Rand ist die Welle so schwach, daß sie kaum noch bemerkt werden kann.

Fehlerhafte Konzentration

Mit falscher (zu intensiver) Konzentration folgst Du dem Blick, dem Geräusch oder dem Gedanken, anstatt ihnen zu erlauben Dich zu erreichen. Wenn Du dies tust, versuchst Du wirklich Information von den peripheren Bereichen Deiner Wahrnehmung auszuschließen zugunsten des zentralen Gegenstandes. Diese übertrieben eingeengte Form der Konzentration setzt Deinen Geist unter Druck, der dafür vorgesehen ist offen und rezeptiv zu sein. Du magst diese eingeengte Form der Konzentration unabsichtlich im Klassenzimmer angenommen haben, als Dein Lehrer Dich aufforderte Dich nur auf seine Worte zu konzentrieren.

Wenn Du nach dem Objekt Deiner Aufmerksamkeit strebst, wirst Du nicht den geschmeidigen Geisteszustand haben, um jedes Wort oder jeden Gedanken loslassen zu können, um Dich auf den nächsten zu konzentrieren. Du wirst das Element des Loslassens entbehren, welches normale Konzentration beinhaltet. Erinnerst Du Dich an das vorherige Beispiel des übermäßig aufmerksamen Zuhörens eines Moderators? Dein Bemühen bringt Dich schließlich dazu, zwischen dem letzten und dem momentanen Gegenstand Deiner Aufmerksamkeit hin- und hergerissen zu sein. Da sich beide, Augen und Geist, ständig in Bewegung befinden, müssen wir loslassen, um den nächsten Gegenstand klar zu sehen und mit den Gedanken klar erfassen zu können. Am folgenden praktischen Beispiel wirst Du die Möglichkeit haben zu sehen, wie gut Du loslassen kannst.

Das Korrigieren dieser Form der Konzentration wird Dir ermöglichen tief zu entspannen, denn Entspannung ist die Essenz des Loslassens und erlaubt Deiner Wahrnehmung sich zu entfalten. Leute, die nicht entspannen können, sind oft bemüht Dinge zu tun, auch das Loslassen. Wenn Du so vorgehst, weißt Du schon, daß Entspannungsübungen Dir nicht unbedingt helfen zu entspannen. Sie mögen sogar eine Quelle von Streß sein!

Korrekte Konzentration lernen

Praktisches Beispiel

Verwende für das folgende Beispiel bzw. für die spätere Praxis keine Brille oder Kontaktlinsen, denn sie werden Deine Fähigkeit, Deine Wahrnehmung sich entfalten zu lassen, um alle Dinge empfangen zu können, stören. Sie haben eine ausgeprägte Tendenz Dich auf die Dinge, die Du gerade anschaust, fokussieren zu lassen.

1. Nimm den Lampenschirm von einer Lampe, so daß die Glühbirne frei liegt. Mache sie an oder lasse sie aus, je nachdem was Du bevorzugst. Setze Dich davor, so daß Du die Birne gut sehen kannst.
2. Wende Dich nun von der Glühbirne ab und schaue auf einen anderen Gegenstand, der weit weg genug ist, so daß Du die Birne weniger klar siehst, weil sie sich nun in Deinem peripheren Blickfeld befindet. Dies mag 0,6 bis 3 m oder weiter entfernt liegen; was eben nötig ist, damit Du sie weniger klar siehst als wenn Du direkt darauf schaust. Vergewissere Dich, daß Du die Birne in Deinem peripheren Sehfeld weniger klar siehst und erlaube ihr auf angenehme Weise dort zu sein. Es sollte ein angenehmes Gefühl sein, Du solltest nicht das Gefühl haben, die Glühbirne besser sehen zu wollen als Du sie momentan siehst.
3. Entferne Deinen Blick weiter von der Birne, wenn sich Deine Aufmerksamkeit zu ihr hingezogen fühlt, was der Wunsch ist, die Glühbirne gleich gut zu sehen während Du wegschaust. Dieser Eindruck des Hingezogenfühlens ist Deine Unfähigkeit, Dinge in Deinem peripheren Blickfeld loszulassen und sie weniger klar zu sehen (und sich um sie weniger Gedanken zu machen). Das ist das Problem, welches ich meine.

Korrekte Konzentration erlaubt Deinem Geist, die Glühbirne weniger klar zu sehen und sich weniger Gedanken um sie zu machen, wenn Du von ihr wegschaust. Gerade hast Du die Grundlagen korrekter Konzentration gelernt und einen Weg eingeschlagen, der zur Verbesserung Deiner Konzentration und Entspannung führt.

Hast Du bemerkt, ob Du zwischen der Glühbirne und dem Wegschauen ein Gefühl der Zerrissenheit hattest, welches Dir das Gefühl gab die Glühbirne immer noch klar sehen zu wollen, auch wenn Du sie nicht angeschaut hast? Hast Du gegähnt, als Du weggeschaut und die Glühbirne weniger scharf gesehen hast? War es für Dich mental gesehen ein überraschender Zustand der Gelöstheit, als Du weit genug entfernt warst, um das Scharf-sehen-wollen loszulassen?

Dieses Gähnen war ein Lösen der Anspannung, weil Du nicht versucht hast zu sehen, sondern statt dessen Deine Sicht und Gedanken *empfangen* hast. Indem Du auf diese Weise praktizierst, kannst Du zunehmend völlig entspannt sein und zur gleichen Zeit exzellente Konzentrationsfähigkeiten entwickeln. Jeder Moment, den Du mit Üben zubringst, wird Dir von Nutzen sein. In einem Zeitraum von sechs Monaten oder weniger kannst Du besser fokussieren, entspannter sein und bist auf dem guten Weg zur Wiederherstellung Deiner Sehkraft.

Deine Fähigkeit zu entspannen und zu konzentrieren erweitern

Indem Du zwei Gegenstände aufeinander zu bewegst und einen im peripheren Blickfeld behältst, kannst Du stetig Deine Konzentration verbessern.

1. Nimm zwei Kaffeetassen und platziere die erste Tasse (Zieltasse) vor Dir auf dem Tisch oder auf dem Boden in einer Entfernung, die Du gut, aber nicht unbedingt perfekt sehen kannst.
2. Platziere die zweite Tasse ca. 1,5 m davon entfernt neben die erste Tasse. Beide Tassen sollten annähernd gleich weit von Dir entfernt stehen.
3. Übe Dich zuerst darin auf die Zieltasse zu schauen, um zu sehen, wie gut Du siehst und bewege dann Deine Augen oder den Kopf, um auf die zweite Tasse zu schauen, so wie Du es auch mit der Glühbirne getan hast. *Wie bei der Glühbirne ist es das Ziel, ausreichend entspannt zu bleiben, so daß nicht das Gefühl des Wunsches, die Zieltasse gut sehen zu wollen, aufkommt. Erlaube Dir statt dessen, sie in Deinem peripheren Blickfeld weniger klar zu sehen.*
4. Wenn es Dir nicht möglich ist, Dich vom Gleich-gut-sehen-wollen der Zieltasse wie die zweite Tasse (oder selbst nur vom Wunsch dessen) zu lösen, bewege Deine zweite Tasse allmählich weiter weg, bis Du ein angenehmes Gefühl bekommst, auch wenn Du sie weniger klar siehst.
5. Wenn Du erst mal loslassen kannst und Du Deine Zieltasse im peripheren Blickfeld siehst, während Du die zweite Tasse anschaust, bewege sie ein Stück näher an die zweite Tasse heran. Überprüfe, ob Du sie weniger klar siehst, wenn Du Deine zweite Tasse anschaust. Wenn Du diesen Eindruck des Hingezogenfühlers hast oder den Wunsch bekommst, beide Tassen gleich gut sehen zu wollen, schließe Deine Augen, ruhe Dich aus und schaue wieder auf Deine zweite Tasse. Deine Augen zu schließen und sie auszuruhen mag ein bis zwei Minuten in Anspruch nehmen.

Wichtig: Überstürze nichts und bewege die Tasse nicht zu früh zu nahe an die andere heran. Behalte die zweite Tasse in einer Distanz, bei der Du die Zieltasse weniger klar und ohne Anspannung sehen kannst.

Wenn Du den dringenden Wunsch verspürst die Zieltasse genauso gut wie die zweite Tasse sehen zu wollen, schließe Deine Augen und entspanne für 2 volle Minuten. Wenn Du diesen Eindruck des Hingezogenfühlers immer noch hast, schließe Deine Augen und entspanne für 3 Minuten oder länger, bis Du ein tiefes Maß an Entspannung erreichst (Niveau IV oder V, siehe *Entspannungsniveaus*).

6. Gelegentlich könnte es sein, daß Du die Tassen etwas weiter auseinandernehmen mußt als Du sie vorher hattest. Solltest Du wiederholt daran scheitern, die zweite Tasse weniger klar und doch auf angenehme Weise sehen zu können, bewege sie für diesen Tag zurück zur Ausgangsposition und übe erneut die eine Tasse in Deinem peripheren Blickfeld weniger klar zu sehen, indem Du hinter- und vorschaut. Versichere Dich, daß Du keinen Druck verspürst, sie besser sehen zu wollen! Jede Empfindung, die Zieltasse genauso gut sehen zu wollen, wenn Du Deinen Blick abwendest, bedeutet, daß Du Deine gelassene Konzentration verloren hast. Halte inne, schließe Deine Augen und ruhe Dich aus, bis Du es wieder auf mühelose Weise durchführen kannst.

Letztendlich wirst Du fähig sein, die zweite Tasse weniger klar sehen zu können, wenn sie direkt neben der Zieltasse platziert ist. Mit der Zeit wirst Du eine Seite einer Tasse besser sehen als die andere. Der letzte Schritt besteht darin, diese Tasse allmählich von Dir zu entfernen. Mit perfekter Konzentration wird es Dir möglich sein eine Seite der Tasse besser zu sehen als die andere – und das bei einer Distanz von 9 m.

Zentrales Sehen – was ist damit gemeint?

Deine Augen sehen am besten im Zentrum Deines Sehfeldes, und sehen alles, was sich außerhalb dieses Zentrums befindet, zunehmend weniger klar, je weiter es davon entfernt ist. Wenn Du ein Blatt von einem Baum betrachtest, siehst Du das Blatt besser als alles, was sich drum herum befindet. Alles andere, z.B. der Rest des Baumes, das Gras usw. ist weniger klar zu sehen, je weiter es vom Blatt entfernt ist. Das ist zentrales Sehen.

Auch der Geist arbeitet auf diese Weise. Obwohl viele Dinge auf einmal Deinen Geist beschäftigen können, während Du eine Straße entlang spazierst, stehen die Worte eines Freundes, mit dem Du Dich unterhältst, im Vordergrund. Diese Arbeitsweise des Geistes steht in direktem Zusammenhang mit dem zentralen Sehen des Sehprozesses.

Überall und jederzeit praktizieren

Du kannst die Verbesserung deiner Konzentration fast überall und jederzeit durchführen. Finde einfach zwei Gegenstände in Deiner Umgebung, die mehr oder weniger im gleichen Abstand auseinanderliegen, wie Deine Tassen zu Hause. (Zur Erinnerung: Jegliche Praxis wird ohne Brille oder Kontaktlinsen durchgeführt.) Das kann ein Bild an der Wand sein, bei dem man eine Seite der anderen Seite gegenüberstellt, oder zwei andere Dinge, die sich nah genug befinden, daß man sie ziemlich gut sehen kann und doch weit genug auseinanderliegen, um Dir zu erlauben das „schlechtere“ Sehen zu üben, wenn Du Dich von einem Objekt abwendest und Dich dem anderen zuwendest. Wo und wann immer Du praktizierst, Du wirst Deine Konzentration und Entspannung verbessern und die Grundlage für die Verbesserung Deiner Sehkraft legen.



Erklärung: Dies Programm dient nur lehrenden Zwecken und beabsichtigt nicht, die Notwendigkeit eines lizenzierten, qualifizierten Arztes zu ersetzen. Du mußt unter Aufsicht Deines Arztes sein, während Du versuchst jegliche dieser hier präsentierten Informationen anzuwenden.

Augenanspannung identifizieren

Ergänzung zu Schritt 2

von Paul A. Anderson

Viele Leute können ausreichend entspannen, um für Momente gut zu sehen, was ich als Aufblitzen normaler Sehkraft bezeichne. Aber es ist schwierig, diese flüchtigen Augenblicke verbesserter Sehkraft mit etwas Anhaltendem in Verbindung zu setzen. Anfangs beachtete ich dieses Aufblitzen nicht, weil ich nicht wußte, daß dies eine ernstzunehmende Verbesserung war. Erst später lernte ich, daß es tatsächlich der Beginn meiner verbesserten Sehkraft war, welche durch meine alte Gewohnheit, meine Augen und meinen Geist anzuspannen, wieder schnell zunichte gemacht wurde.

Du magst vielleicht nicht das Gefühl haben, daß Du viel Anspannung in Deinen Augen aufrecht-erhältst, aber wenn Deine Sehkraft unter dem Durchschnitt liegt, kannst Du sicher sein, daß Du dies tust. Du kannst diese Anspannung bewußt lösen, indem Du bewußt entspannst, um dann erleben zu müssen, wie sie augenblicklich wieder zurückkehrt, sobald Du nach etwas schaust. Das kann Ursache dafür sein, daß Deine verbesserte Sehkraft nach einem Aufblitzen wieder verblaßt. Ich habe herausgefunden, daß die Sehkraft verblaßt, wenn sich wieder alte Gewohnheiten des Anspannens, um zu sehen, einstellen. Diese alten Gewohnheiten sind sowohl das Anspannen der Augen als auch eine subtile Mentalität des „nach etwas schauen“. Im Bruchteil einer Sekunde verlierst Du nicht nur Deine verbesserte Sehkraft, Du verlierst auch das Verständnis selbst, daß Entspannung mit verbesserter Sehkraft zusammenhängt. So lange Du Dir dem nicht bewußt geworden bist, magst Du denken, daß es unglaublich ist, daß Du Deine Entspannung und Deine verbesserte Sehkraft so schnell verloren haben konntest.

Wenn Du Deine Brille bzw. Kontaktlinsen aufsetzt, müssen sich Deine Augen zum Sehen anspannen und fest werden. Wenn Du Deine Brille nach 3 Minuten Entspannung aufsetzt, könntest Du feststellen, daß Du Deinen Lidschlag mit Kraft ausführen oder anderweilig Deine Augen „justieren“ mußt. Dieses Justieren ist die Verfestigung, die notwendig wird, um durch Brille oder Kontaktlinsen klar sehen zu können. Auch Dein Geist macht eine ähnliche Justierung durch, da Du anfangen mußt Dich zu bemühen mit dem Grad der verschriebenen Korrektur zu sehen. Diesen Zustand des Erstrebens kann ich am besten als „starren“ oder „nach etwas schauen“ beschreiben, als ob Dein Sehen außerhalb vor Dir stattfindet, anstatt in Deinem Kopf.

Je länger Du eine Brille getragen hast und je schlechter Deine Sehkraft ist, desto fester ist die Anspannung verwurzelt. Die Gewohnheit, Deine Augen und Deinen Geist anzuspannen, kann tief verwurzelt sein. Das jahrelange Sehen durch die Brille macht, daß Du auf unterbewußter und bewußter Ebene glaubst, daß es das ist, was Du tun mußt, um zu sehen. Normale und natürliche Sehkraft benötigt kein Einsetzen Deinerseits und es fühlt sich gänzlich anders an. Es ist ein wunderbares Gefühl von Freiheit und Empfänglichkeit.

Das Lösen Deiner Augenanspannung

- Im Moment empfindest Du vielleicht in Deinen Augen keine Anspannung und glaubst fest daran, daß Deine Augen nicht übermäßig angespannt sind. Trotzdem ist dieses anspannungsfreie Gefühl nur deshalb vorhanden, weil Deine Anstrengung unterbewußt ist.
- Deine Augen sind vielleicht nicht vollständig geöffnet, wie sie es sein werden, wenn Deine natürliche Sehkraft wieder zurückgekehrt sein wird. Deine Augenbrauen mögen heruntergezogen sein und andere Muskeln, die sich um die Augen befinden, tragen vielleicht dazu bei, indem sie das Sehfeld Deiner Augen durch schon teilweise chronisch verengte Augenlider einschränken. Werfe vor einem Spiegel einen Blick auf Deine Augen. Prüfe vorsichtig mit den Fingerspitzen um Deine Augenhöhle und zwischen Deinen Augen, um zu sehen, ob Du irgendwelche Schmerzen spürst. Schließe Deine Augen und prüfe vorsichtig Deine Augäpfel durch Deine geschlossenen Augenlider. Jeglicher dumpfer Schmerz ist ein Zeichen für Anspannung.
- Wenn Du siehst, daß Deine Augen hinter verengten Augenlidern eingesperrt zu sein scheinen, versuche nicht sie weiter zu öffnen, da dies ganz auf natürliche Weise passieren wird, wenn Du Anspannung losläßt. Entspannung wird alles richten. Obwohl sich viel Anspannung durch das Praktizieren der Entspannungsübungen lösen wird, wird etwas Deiner chronischen Anspannung bleiben und nur im Laufe der Zeit, in der Du Deine Sehkraft vollständig wiederhergestellt haben wirst, gelöst werden.
- Du kannst einfach davon ausgehen, daß Deine Augen wie die anderen Muskeln in Deinem Körper entspannen. Deine Augen mögen sich dann befremdlich und „lose“ anfühlen. Du magst ein starkes Bedürfnis haben sie zu „festigen“, um dieses unkorrekte Gefühl loszuwerden. Tu das nicht! Fahre statt dessen fort zu entspannen.
- Wenn Du tief entspannst und Deine Augen dann vorsichtig öffnest, könnten sie anfangen zu stechen und Du magst ein bißchen Unwohlsein oder Schmerzen spüren. Diese Empfindungen sind ein gutes Zeichen, wenn sie alleine durch Entspannung hervorgerufen wurden. Solche Symptome sind das Loslösen Deiner unterbewußten Anspannung in Deinem bewußten Geist. Dein Geist erlaubt es Dir nun Gefühle wahrzunehmen, welche er Dir nicht erlaubte wahrzunehmen, als Dein Maß der Anspannung hoch war. Wenn Du fortschreitest, wirst Du diese Schmerzen oder dieses Stechen nur dann erleben, wenn Du tiefere Ebenen der Entspannung erreichst. Wenn Du erst einmal Deine normale Sehkraft wieder hergestellt hast, wirst Du diese Unannehmlichkeit überhaupt nicht mehr spüren, weil Du alle Anspannung aus Deinen Augen gelöst hast.
- Du magst das Bedürfnis haben, Deinen Lidschlag mit Kraft ausführen zu wollen, um das übliche Gefühl in Deinen Augen, an das Du Dich so gewöhnt hast, wieder an den Platz zu setzen. Tu das nicht! Durch einen zu kraftvollen Lidschlag drückst Du Dein oberes Augenlid zu sehr herunter und verhärtest Deine Augen. Diese Verhärtung bleibt dann, wenn Du Deine Augen öffnest. Ein zu kraftvoller Lidschlag wird Deinen Schmerz und Deine Unannehmlichkeit vertreiben, tut es aber nur, indem er Dein gewohntes Maß an Anstrengung wiederherstellt, was dazu führt, daß es wieder unterbewußt wird.

- Der wahre Lidschlag ist entspannt und fühlt sich nicht an, als ob man das obere Augenlid mit zuviel Kraft auf das untere Augenlid drückt. Stattdessen ist er ein bloßes Antippen. Er ist so leicht wie die Flügel eines Schmetterlings und wird nicht gespürt. Übe ihn gelegentlich bewußt.
- Das Gefühl eines Stechens und die ungewöhnlichen unfokussierten Empfindungen mögen sehr stark sein. Praktiziere das Schließen Deiner Augen auf leichte Weise, wenn das unangenehme Gefühl überwältigend wird und Du in Versuchung gerätst, die Anspannung wieder herzustellen. Anfangs könnte es sein, daß Du Deine Augen mehr geschlossen als offen halten mußt.
- Das Öffnen Deiner Augen auf diese entspannte Weise ist Deine erste Erfahrung bezüglich rezeptiven Sehens. Licht fällt aus einem weiten Bereich, welcher sich vor Dir befindet, in Deine Augen; sowohl von links, rechts, oben als auch von unten. Wenn Du auf rezeptive Weise siehst, ist dieser ganze Bereich ein Teil Deines neuen Sehens.
- Das klarste Sehfeld befindet sich nun im Zentrum dieses weiten Bereiches und Dinge werden zunehmend schlechter gesehen, je mehr sie sich an der Peripherie befinden. Objekte, die sich neben Dir befinden, siehst Du sehr schlecht. Strecke Deine Hand neben Dir aus und nimm wahr, wie vage Deine Sicht ist, wenn Du weiterhin gerade ausschaut. So ist das Sehen vorgesehen. Das Sehen durch Brille und Kontaktlinsen führt zu einem Tunnelblick, bei dem Dein peripheres Blickfeld außer Acht gelassen wird. Tunnelblick heißt, nur den Stuhl vor Dir zu sehen und die Hand neben Dir außer Acht zu lassen, als ob sie nicht Teil Deines Sehfeldes ist.

Das Identifizieren und Lösen Deiner Augenanspannung stellt ein sehr wichtiges Element Deiner Genesung dar. Das spezifische Wissen über die Art Deiner Anspannung wird Dir erlauben, die physischen Aspekte Deiner angespannten Art zu sehen, zu beobachten.



Erklärung: Dies Programm dient nur lehrenden Zwecken und beabsichtigt nicht, die Notwendigkeit eines lizenzierten, qualifizierten Arztes zu ersetzen. Du mußt unter Aufsicht Deines Arztes sein, während Du versuchst jegliche dieser hier präsentierten Informationen anzuwenden.

Die Szenen-Leiter und Deine spezielle Befindlichkeit

Ergänzung zu Schritt 3

von Paul A. Anderson

Wenn Du weitsichtig bist oder andere Probleme beim Gebrauch der *Szenen-Leiter* hast, wirst Du hier spezielle Hilfe finden, um die Leiter effektiv zu nutzen.

Schwierigkeit die Objekte zu sehen, die in der Leiter aufgelistet sind

Beim Arbeiten mit der *Szenen-Leiter* magst Du finden, daß, obwohl Du Deine Entspanntheit und anspannungsfreien Augen beim Betrachten einer freien oder unbeschrifteten Szene aufrechterhalten kannst, Du sie nicht bei Objekten aufrechterhalten kannst. Schau in diesem Fall auf eine freie Wand mit dem Objekt im peripheren Blickfeld. Du wirst einen Punkt finden, vielleicht 3 m entfernt, von dem aus Du die Wand betrachten, Deinen entspannten Zustand aufrechterhalten und das Objekt in Deinem peripheren Blickfeld sehen kannst. (Es wird unscharf sein, da alles im peripheren Blickfeld weniger scharf gesehen werden kann als im Zentrum des Blickfeldes.)

Sobald Dir das leichter fällt, führe Deinen Blick näher zum Objekt heran. Dies kann in kurzer Zeit erreicht werden oder mehrere Wochen brauchen. Durch die Übung wird es Dir möglich sein, das Objekt direkt zu sehen, ohne Entspannungsniveau IV zu verlieren.

Kurzsichtigkeit

Wenn Du kurzsichtig bist und Schwierigkeiten bei der Benutzung der Szenen Leiter hast, mag es daran liegen, daß Du den Fehler machst zu versuchen klar zu sehen. Bedenke, durch einen zu kraftvollen Lidschlag oder durch Anspannen hervorgerufene klarere Sicht wird nicht helfen. Das Ziel der *Szenen-Leiter*-Übung besteht darin, Dich das rezeptive Sehen ohne mentale und physische Anstrengung erfahren zu lassen. Das bereitet Dich darauf vor, die nächste Szene auf die selbe Art und Weise zu sehen.

Was Du lernen mußt, ist die Augen zu öffnen, während Du sicher auf Entspannungsniveau IV verweilst, ohne Deine Augen in jeglicher Hinsicht zu verhärten. Die Zuhilfenahme einer freien Wand oder andere nicht beschriebene Szenen werden Dich auf das Anschauen herausfordernderer Szenen ohne Mühe und Anstrengung vorbereiten. Die Vorbereitung ist das Ziel der Übung. Durch das Sammeln von Erfahrung bezüglich mühelosen Sehens wirst Du Deinem unterbewußten Geist vermitteln, loszulassen und zu schauen. Die Zeit, die Du damit verbracht hast eine freie Wand ohne Mühe anzuschauen, wird von unschätzbarem Wert sein, sobald Du die nächsten Stufen der Szenen Leiter nimmst.

Kurzsichtigkeit und schwaches Licht

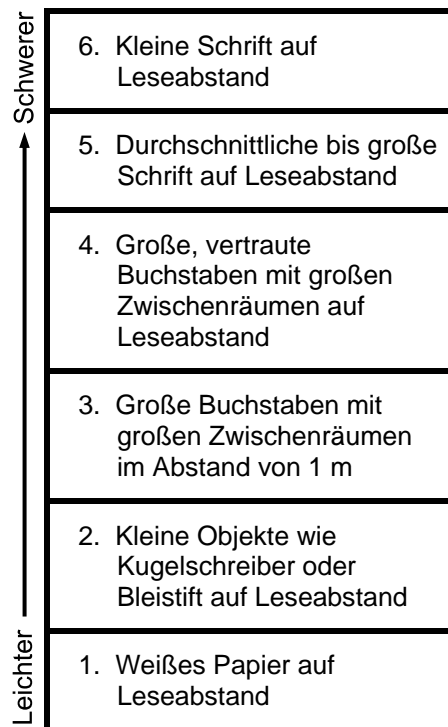
Fast jeder, der kurzsichtig ist, hat eine gewisse Schwierigkeit mit hellem Licht umzugehen. Es mag Dir helfen zu den Anweisungen überzugehen, die sich der Überwindung Deiner Schwierigkeit bezüglich hellem Licht widmen, um dann damit gleichzeitig mit Deinem kurzsichtigen Zustand zu arbeiten. Das Überwinden des einen Problems ermöglicht Dir in der Regel auch das andere zu überwinden.

Kurzsichtigkeit und Astigmatismus

Wenn Du einen sehr hohen Grad an Kurzsichtigkeit besitzt, hast Du mit hoher Wahrscheinlichkeit auch ein bestimmtes Maß an Astigmatismus. Das Genesen von Deiner Kurzsichtigkeit wird auch Deinen Astigmatismus lösen. Beides mag von verschiedenen Anspannungen oder derselben her-rühren, aber in beiden Fällen wird die Entspannung bis hin zum Zustand der Mühelosigkeit beide Probleme lösen.

Weitsichtigkeit, Alterssichtigkeit (Presbyopie), Schwierigkeiten mit dem Leseabstand

In diesem Fall taucht Anstrengung nicht bei Ferne, sondern bei Nähe auf. So benötigst Du zum Praktizieren eine andere Zusammenstellung von Szenen. Damit Du lernst auf rezeptive Art und Weise zu sehen, bediene Dich dieser *Szenen-Leiter*:



Schwachsichtigkeit (Amblyopie)

Schwachsichtigkeit kann am besten geheilt werden, indem man mit zentralem Sehen arbeitet. Wende Dich an die ergänzende Schrift zu Schritt 1, überschrieben mit „Deine Unfähigkeit zu entspannen lösen“, und arbeite mit jedem Auge einzeln, das gute Augen mit einer Augenklappe abdeckend. Widme dem Auge mehr Übungszeit, welches weniger gut sieht.

Ausschließlicher Astigmatismus

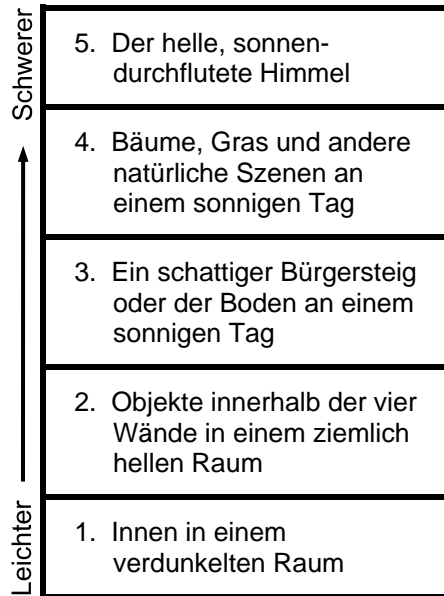
Auch hier ist gewöhnlicherweise ein Problem beim zentralen Sehen involviert. Wende Dich an die Übungen in der ergänzenden Schrift „Deine Unfähigkeit zu entspannen lösen“.

Doppeltes oder mehrfaches Bild

Benutze die gewohnte *Szenen-Leiter*, um diesen Zustand zu überwinden. Bedenke, daß Deine Augen das Bild so lange nicht als Ganzes sehen werden, bis Du Dich auf Entspannungsniveau IV oder V befindest. Die freien Szenen der ersten Stufe sind besonders wichtig, weil Du lernen mußt rezeptiv zu sehen, bevor Du fähig sein wirst, andere Dinge gut zu sehen.

Schlechtes Sehen bei hellem Licht

In diesem Fall steht Deine Bemühung oder Anspannung mit hellem Licht in Zusammenhang. Du fängst an Dich anzuspannen in der falschen Annahme, daß es Dir helfen wird das Licht angenehmer zu empfangen. Eigentlich ist das Gegenteil der Fall. Das Üben mit den folgenden zusammengestellten Szenen (während Du Entspannungsniveau IV erreicht hast) wird Dir ermöglichen, wieder ohne Sonnengläser im hellen Licht zu sehen:



Schlechtes Sehen bei schwachem Licht

Dieser Zustand geht oft mit Kurzsichtigkeit oder Weitsichtigkeit bzw. Alterssichtigkeit (Presbyopie) einher. Du magst Dich bei schwachem Licht und separat bei Ferne anspannen. Um diese Art Anspannung zu vermeiden, bediene Dich der gewohnten *Szenen-Leiter*, reduziere aber stückweise die Menge des umgebenden Lichts, beginnend mit hellem Tageslicht und fortfahrend mit zunehmend dunklerem Licht bei jeder Szene.



Erklärung: Die Informationen, die sich auf der Homepage und in den herunterladbaren Schriften befinden, sind nur meine eigene Meinung. Alle Schlüsse basieren auf meiner Erfahrung während der letzten 10 Jahre, in denen ich die natürliche Wiederherstellung der Sehkraft in Seattle, Washington lehrte. Des weiteren solltest Du unter der Aufsicht Deines Arztes stehen, wenn Du versuchst jegliche dieser Informationen anzuwenden. Ich bin kein Arzt, sondern eher ein Lehrer, der über ein neues Modell des Sehprozesses schreibt.

Vorbeugung und Lösen von durch Computerarbeit verursachte Augenanspannung

Weiterführende Schrift Nr. 8

von Paul A. Anderson

Obwohl Augenanspannung durch Computerarbeit etwas ist, was viele Leute alltäglich erleben, ist nur sehr wenig praktische Information erhältlich, die hilft ihrer vorzubeugen oder sie zu lösen, wenn es sich erst einmal entwickelt hat. Als ein Ratgeber für natürliche Verbesserung der Sehkraft bin ich vielen Leuten mit angespannten Augen durch Computerarbeit begegnet und möchte einige der erfolgreicherer Strategien mitteilen, derer ich mich bediente, um anderen zu helfen.

Beachte: Bevor Du Deine Sehgewohnheiten in Bezug auf eine Ursache für Augenanstrengung untersuchst, vergewissere Dich, daß nicht physikalische Aspekte Deines Arbeitsplatzes in Frage kommen wie Sitzposition, Lichteinfall, Farbkontrast und andere ergonomische Faktoren.

Der Ursprung von Augenanspannung

Ich glaube, die Anspannung, die Du in Deinen Augen spürst, hat ihren Ursprung in mentaler Anspannung. Bei normalem Funktionieren ist der Geist in einem rezeptiven Zustand. Du empfängst Deine Sicht wie Du auch Klang empfängst, oder Geschmack; es ist kein Handeln damit verbunden. Information wird vom Computerbildschirm empfangen. Dein Geist verarbeitet diese Daten dann, fällt Entscheidungen und trifft Maßnahmen. All dies wird mehr oder weniger mühelos getan. Deine Augen sind dafür vorgesehen zu sehen und Dein Geist ist dafür vorgesehen zu denken. Du bedienst Dich Deiner Augen während entspannter Aktivitäten, wie dem Lesen eines guten Buches, was aber keine Augenanspannung verursacht.

Wenn mentaler Steß in den Prozeß eintritt, scheitert diese mühelose Arbeit des Geistes und der Augen. Was leicht war wird schwer, ermüdend und, wenn es ins Extreme führt, schmerzhaft. Das Problem ist nicht, wie man oft glaubt, daß die Arbeit selbst stressig ist. Wenn das wahr wäre, würde jeder, der die gleiche Arbeit macht, gleichstark gestreßt sein. Tatsächlich aber haben in jedem Büro oder an jedem anderen Arbeitsplatz manche Menschen zu ihrer Arbeit eine ruhige und gelassene Haltung, während andere voll Anspannung sind. Mehr noch, manche Leute, deren Geist und Augen zu mancher Zeit des Tages gelassen und ausgeglichen sind, arbeiten zu anderer Zeit unter Druck und Anspannung. Wenn Du Augenanspannung durch Computerarbeit hast, ist es wichtig, daß Du sehr gewissenhaft überprüfst, in welcher Beziehung Du zu Deiner Arbeit stehst. Du hast ein angespanntes Verhältnis zu Deiner Arbeit und das hat sich bei Dir als Augenanspannung manifestiert.

Wenn Du eine gesunde Beziehung zu Deiner Arbeit hast, bist Du entspannt und zuversichtlich, hast eine ruhige, ausgewogene Wahrnehmung Deiner selbst und anderer Dinge im Raum und bist fähig, Dich mit Leichtigkeit zwischen Gedanken der Arbeit und angenehmen Gedanken zu bewegen. Wenn sich aber Streß entwickelt, beginnst Du zu *versuchen* zu denken und Dinge zu tun. Beobachte Dich selber bezüglich der folgenden **mentalen** Indikatoren von Streß, wobei jeder dieser Indikatoren bedeuten könnte, daß Du angespannt geworden bist:

- eingeschränkte, unflexible Konzentration
- abnehmende Wahrnehmung anderer Dinge im Raum
- Abneigung von der Arbeit aufzuschauen (z.B. vom Computerbildschirm)
- Unfähigkeit sich zu konzentrieren
- Rastlosigkeit
- Irritierbarkeit; leicht gestört durch Unterbrechungen
- genereller Verlust Freude zu empfinden

Bei manchen Leuten wird die Anspannung vom Geist zum Körper übertragen, wo sie sich in Armen, Schultern, Nacken, Kiefer und Augen manifestiert. Achte auf folgende **physische** Indikatoren für Anspannung:

- Oberarme angespannt
- hochgezogene, angespannte Schultern
- kalte Hände
- verengtes, erzwungenes Atmen
- hervorstehende Position des Kopfes (verursacht durch angespannten Nacken)
- angespannter Kiefer, Backenzähne möglicherweise aufeinandergebissen
- müde Augen
- konstant verengte Augenlider
- unangenehme, trockene Augen
- mäßig bis schmerzhaft angespannte Augen

Sich der Augenanspannung entlasten

Gewahr zu werden, daß sich Augenanspannung entwickelt, kann Dir signalisieren innezuhalten und etwas zur Verhinderung des Fortschreitens zu unternehmen. Wenn Du den Eindruck hast, daß Dein Streß zunimmt und es rückgängig machen willst, warte nicht damit! Es ist wichtig etwas zu unternehmen, sobald Du Anstrengung feststellst, bevor Du fortgeschrittene Stadien erreichst, die viel mehr Zeit und Aufmerksamkeit benötigen, um reduziert zu werden. Je nach Intensität Deiner Augenanspannung sind hier ein paar Vorschläge, um Augenanspannung zu lösen:

Augenanspannung im frühen Stadium

Auf mentaler Ebene ist Deine Konzentration übermäßig fokussiert; Du hast verringerte Wahrnehmung und tendierst dazu, auf Deinen Computerbildschirm zu starren. Auf physischer Ebene fühlen sich Deine Arme schwer an, Anspannung an den Schultern entwickelt sich und Dein Atem wird oberflächlich.

Wenn dies auf Dich zutrifft, unternimm einen oder mehrere der folgenden Schritte, um Deine Anspannung zu lösen:

- Schließe Deine Augen und lasse sie für eine Minute ruhen. Bei den Füßen beginnend, spanne alle Muskelgruppen in Deinem Körper an und entspanne sie wieder.
- Schließe Deine Augen und rufe Dir drei Deiner Lieblingsfarben ins Gedächtnis, von einer zur anderen Farbe übergehend in einem Zeitraum von 1 bis 3 Minuten. Oder zähle immer wieder von 5 bis 0 abwärts 3 Minuten lang, mit jedem Ausatmen ein bißchen mehr entspannend. Tue, was immer noch entspannender ist.
- Erhebe Dich und gehe für 1 bis 3 Minuten spazieren. Nimm ein Glas Wasser, löse Deinen Geist bewußt von der Arbeit. Rede mit einem Freund über etwas Schönes und Beruhigendes.

Augenanspannung im mittleren Stadium

Zusätzlich zu jenen Symptomen des frühen Stadiums hast Du bei Augenanspannung im mittleren Stadium mentale Symptome eines rastlosen Gefühls und eine verringerte Fähigkeit Dich zu konzentrieren. Physische Symptome sind Anspannung der Schultern und des Kiefers und müde, überarbeitete Augen.

Schritte, die in diesem Stadium unternommen werden sollten:

- Massiere Deine Nacken- und Schultermuskeln bis zu 3 Minuten lang
- Schließe Deine Augen und entweder:
ruhe sie aus und zähle 3 Minuten lang immer wieder von 5 bis 0 abwärts. Benutze eine Uhr, um die Zeit von 3 Minuten zu stoppen.
Oder:
denke an jeden Buchstaben des Alphabetes. Achte darauf, ob die Seiten jedes Buchstaben offen oder geschlossen sind, gerade oder gekrümmt. Der Buchstabe A zum Beispiel ist links gerade, rechts gerade und unten geöffnet. Gehe durch das ganze Alphabet.
- Palmiere mit sanft geschlossenen Augen 3 Minuten lang oder so lange, wie Du brauchst, um Dich komplett erholt zu fühlen. Beim Palmieren bedeckst Du Deine Augen mit den Handinnenflächen und stützt Deine Ellenbogen auf etwas Weiches, was auf Deinem Schreibtisch liegt. Vergewissere Dich, daß Du jede Handinnenfläche leicht wölbst, so daß Deine Hände nicht die Augen berühren.
- Laufe für 3 Minuten umher, während Du Deine Arme locker schwingst.

Augenanspannung im späten Stadium

Augenanspannung im späten Stadium zeichnet sich durch den kompletten Verlust der Freude an Deiner Arbeit aus. Sie wurde ersetzt durch eine Haltung wie: „Ich muß das um jeden Preis durchziehen!“ Physische Symptome beinhalten Schmerzen oder Stechen in den Augen, deren Sicht durch chronisch verengte Augenlider eingeschränkt ist. In und um Deinen Augen entwickelt sich Schmerz. Höre an diesem Punkt auf zu arbeiten! Du könntest Deine Augen beeinträchtigen.

Schaue auf die Liste der physischen Indikatoren für Anspannung am Anfang dieser Schrift. Du mußt ein ausreichendes Maß an Entspannung erreichen, so daß Du keine mehr von denen hast. Nimm Dir für die folgende Entspannungsübung 20 bis 30 Minuten Zeit, um Deinen Geist von Streß und Deinen Körper von Anspannung zu befreien:

1. Erhebe Dich und gehe für ca. 3 Minuten spazieren. Auch wenn es Dir schwer fällt Dich von Deiner Arbeit zu lösen, dies wird dich dazu bringen aufzuhören.
2. Palmiere (wie vorher beschrieben), wenn Du dies als entspannend empfindest, während Du ganze 3 Minuten lang rückwärts zählst.
3. Sonne Dich bis zu 20 Minuten lang wie im folgenden beschrieben. Wenn Du Sonnen alleine zu langweilig findest, wechsel alle 3 Minuten zwischen Palmieren und Sonnen hin und her.

Sonnen: Wenn es Dir möglich ist, nutze die echte Sonne. Plaziere ansonsten eine 120-Watt Glühbirne in einer Lampenfassung (in den meisten Baumärkten erhältlich) ca. 2 m von Dir weg, oder auf eine Distanz, wo sich das Licht für Dich angenehm und warm anfühlt. Laß das Licht auf Dich einwirken, während Du mit geschlossenen Augen sitzt. Bewege Deinen Kopf leicht von Seite zu Seite und spüre die Wärme des Lichts, welche sanft an Deinen Augen vorbeizieht.

4. Gehe wieder für 5 Minuten spazieren, Deine Arme locker schwingend, um dann zu einer Beschäftigung überzugehen, die Dir Spaß macht.

Chronischer Augenanspannung vorbeugen

Wenn Du jetzt Schritte unternimmst, um Augenanspannung vorzubeugen, wird es Deinem Leben in verschiedener Weise nützen. Zusätzlich zum Lösen der Augenanspannung wird die Lektion, während der Arbeit zu entspannen, gute Arbeitsgewohnheiten entwickeln und Dir erlauben, auf gesunde Weise mit Deiner Arbeit in Beziehung zu treten. Wenn Dir die oben beschriebenen Schritte wie eine Ablenkung von Deiner Arbeit erscheinen, sei versichert, daß sie darin münden produktiver, energiegeladener und ausgeruhter bei der Arbeit zu sein. Zuerst wirst Du Dich mit ihnen noch bewußt beschäftigen müssen, aber schon bald werden sie zur Gewohnheit werden.