

## Sehtraining - die Reise zu ganzheitlicher Selbstheilung

*40 Millionen Menschen tragen in Deutschland eine Brille. Augenerkrankungen nehmen epidemieartig zu. Verstärken Brillen oder Kontaktlinsen etwa diesen Trend? Was sich weit hergeholt anhört, ist vielleicht gar nicht so abstrus: Tragen Menschen lange Zeit eine Brille mit hoher Dioptrienzahl, haben sie eine um 60 Prozent höhere Chance, an Glaukom zu erkranken als ohne Brille. Doch ein Leben ohne „Sehkrücken“ ist für fast jeden möglich.*



Vor dreizehn Jahren sah ich die Welt durch eine Brille von minus 6,25 Dioptrien (Sehschwäche in der Ferne) und minus 2,75 Astigmatismus (Hornhautverkrümmung). Bereits fünf Jahre zuvor stellte mein Augenarzt fest, dass auch meine Sehfähigkeit in der Nähe nachließ. Er riet mir, die Gleitsichtbrille so lange wie möglich hinauszuschieben, weil das doch doof aussehen würde in meinem Alter. Heutzutage lese ich kleinste Schriften in der Nähe mühelos.

Fünfunddreißig Jahre lang trug ich Kontaktlinsen. Damit hatte ich Probleme und Nachteile, die ich nicht direkt mit den Kontaktlinsen in Verbindung brachte. Wegen der verminderten Sauerstoffzufuhr in der Hornhaut war ab der Mittagszeit ein milchiger Schleier auf meinen Augen. Das machte mich müde, und das bedeutete täglich hausgemachten Stress. Weshalb ich diesen Stress erlebte, war mir lange Zeit nicht bewusst, weil die Benutzung von Sehhilfen von niemandem in Frage gestellt wurde. Nach vielem Ausprobieren verabschiedete ich mich von den Kontaktlinsen und war in Frieden mit meiner schicken Brille von Armani.

### **Blickfelderweiterung**

In meinen ersten 50 Lebensjahren hatte ich mich mehr oder weniger in einem Gefühl des Ferngesteuertseins durchs Leben bewegt. Dann stand ich 1999 in meinem Sabbatjahr, einer Auszeit von meiner Arbeit, in Thailand auf der gegenüberliegenden Seite der Erdkugel. Dort kam mir der Gedanke: Und es ist doch meine Entscheidung, wo ich auf dieser Erde stehe. Es ist meine Wahl, wie ich mein Leben gestalte.

Es war mein Glück, auf meiner Reise Dr. Janet Goodrich zu treffen. Sie bildete mich zur Sehtrainerin nach Dr. Bates aus. Noch glaubte mein Bauch damals nicht, dass ich jemals ohne Sehhilfen glücklich leben und obendrein meinen Beruf als Lehrerin ausfüllen würde. Während meines Abstechers nach Australien suchte ich Janet auf und begann ein Sehtraining. Am letzten Tag erreichte ich erstmalig eine Sehfähigkeit von 100 Prozent ohne Brille.

Wann immer möglich, nutzte ich die Zeit des Reisens, um ohne Brille zu schauen. In der Nacht bestaunte ich tausende schwirrender Glühwürmchen über den Reisfeldern, am Morgen mit Obst und Blüten frisch versorgte balinesische Tempelhäuschen und fröhliche Beerdigungsszenen mit Menschen in seidenen schwarzgoldenen Festgewändern. Ich überwand meine visuelle Unsicherheit und begann, der Verschwommenheit zu vertrauen. Ich traf die Entscheidung, 100 Prozent sehen wollen und meine visuellen Kontrollmuster abzugeben. Und ab jetzt meiner Intuition zu vertrauen. Damit reiste ich gut. Unterwegs konnte ich niemanden übersehen, weil ich niemanden kannte. Vielleicht war es auf dieser Reise mit tief berührenden Momenten auch gut, nicht alles so deutlich zu sehen.

### **Innere Wahrnehmung**

Menschen mit mangelnder Sehfähigkeit entwickeln andere Antennen. Tatsächlich gab es unterwegs immer wieder Angebote zu wunderbarer Begleitung. Ich sortierte Menschen und Situationen nicht mehr aus nach äußerlichen Merkmalen, sondern verband mich mit dem, was für mich innerlich stimmte. Es funktionierte. Vor mir lag ein Weg zur Heilung meiner Augen, der üblicherweise in Zyklen abläuft. Mal sehe ich gut, und dann mal wieder verschwommen. Beruhigenderweise hatte ich erfahren, dass ich sehr wohl ohne Sehhilfen klar sehen konnte. Wenn nötig, trug ich eine so genannte Lochbrille. Diese Lochbrille für 30 Euro gab genügend Schutz vor der Sonne in den Tropen und unterstützte meine Sehfähigkeit sowohl in der Ferne als auch in der Nähe. Meine Sehhilfen wurden erfreulicherweise zusehends preiswerter!

Auf Flughäfen fühlte ich mich noch sicherer mit einer unterkorrigierten Brille von minus 3,5 Dioptrien. Aber ich hatte dabei die Worte von Janet Goodrich im Ohr: „Minus 3,5 Dioptrien – das ist Ihre letzte Brille“. Noch zweifelte ich an dieser Botschaft für mich, aber meine Reisebrille sollte tatsächlich meine letzte Sehhilfe sein. In Neuseeland hatte ich das Gefühl, dass es mir mehr Mühe macht, mich an minus 3,5 anzupassen, als dass die Brille nutzte. Kurz entschlossen packte ich die Brille in eines meiner Pakete nach Europa mit der Idee, ich könne doch fragen, falls ich irgend etwas Wesentliches nicht sehen würde.

Sehtrainer Peter Grunwald gab mir dann im neuseeländischen Auckland eine Kostprobe

von 45 Minuten „EyeBody - die Integration von Auge, Gehirn und Körper oder die Kunst ohne Brille zu leben“. Danach sah ich den ganzen Nachmittag in der sonnendurchfluteten Bay von Auckland die Boote glasklar.

### **Ganzheitliche Unterstützung**

Die letzte Station meiner Reise brachte mich nach San Francisco, in die Heimat des international anerkannten Sehtrainers und Heilers Meir Schneider. Blind geboren mit einer vererbten Form des Grauen Stars las er bis zum Alter von zwölf Jahren Blindenschrift. Ein Freund brachte ihm Sehübungen bei. Heutzutage besitzt er für Kalifornien einen Führerschein, der ihm erlaubt, ohne Sehhilfe Auto zu fahren.

Wieder zu Hause in Berlin traf ich auf das Berliner Team, das mit dem heilenden Tao-System von Master Mantak Chia arbeitet. Damit veränderte sich meine Heilungsreise für die Augen in eine Reise zu ganzheitlicher Heilung. Für mich ist es die Arbeit mit meinem Körper, die mir eine bessere Sehfähigkeit bei allen trotzdem auftretenden Tagesschwankungen bringt. Auch wenn ich MBT-Schuhe trage, spezielle Schuhe mit einer abgerundeten Sohlenform, die eine aufrechte Haltung unterstützen, sehe ich besser. Wenn ich meine Wirbelsäule flexibel halte durch tägliche Übungen oder durch die Benutzung einer Massageliege, sehe ich deutlich besser. Bürste ich am Morgen und am Abend meine Haare mit dem Ziel guter Durchblutung der Kopfhaut, und zwar im Wechsel von linker und rechter Hand, dann ergeben sich daraus viele Vorteile: Es bilden sich neue Synapsen im Gehirn, und ein optimales Zusammenspiel von rechter und linker Gehirnhälfte werden selbstverständlich. Entlaste ich meine Leber durch Leberreinigungen nach Andreas Moritz, erreiche ich zunehmende Klarheit in weiter Ferne. In der chinesischen Medizin ist der Zusammenhang von Leberenergie und Sehfähigkeit selbstverständlich. Esse und trinke ich unterstützende Nahrung, gibt es kaum Probleme beim Zellaufbau und Abtransport von Giftstoffen für die Augen.

### **Den „Durchblick“ verloren?**

Sehspiele nach Dr. Janet Goodrich habe ich schon lange in meinen Alltag integriert. Ich habe gelernt, unterstützende Sehgewohnheiten mit meinen alltäglichen Anforderungen zu verbinden. Mein zu lang geratener Augapfel scheint bei dieser Herangehensweise an Bedeutung zu verlieren.

Betrachten Sie ihre eigenen Augen als Fenster ihrer Seele. Sie sind dann mit sich und ihrer Seele in Einklang, wenn Sie aus eigener Kraft klar sehen. Mit ihren genesenden Augen besitzen Sie ein wertvolles Werkzeug zu wachsen. Die Augen geben Ihnen eine direkte Rückmeldung über die Befindlichkeit des Körper-, Seelen- und Gefühlsbereichs.

Wenn Sie den „Durchblick“ verlieren oder seit längerer Zeit verloren haben – warum sich nicht von Ihrer Brille befreien? Probieren Sie diesen ersten Schritt gleich heute aus! Tragen Sie Ihre Sehhilfe ab jetzt konsequent nur noch, wenn es unbedingt nötig ist! Das erlaubt Ihren Augen größere Beweglichkeit. Möglicherweise erfahren Sie damit Ihren ersten „Sehblitz“, Ihr erstes Erlebnis klar zu sehen - frei von einer Brille. So ein Erlebnis

dauert vielleicht nur ein paar Sekunden. Es tritt auf, sobald alle Systeme in Ihnen in Einklang sind. Dieses Potenzial können Sie dann Stück für Stück erschließen. Sehtraining kann dann eine Entdeckungsreise zur Selbstheilung sein.

Tappen Sie nicht in die Falle des Sehtests. Tests bedeuten in den meisten Fällen Stress. Stress liefert häufig schlechte Sehergebnisse. Diese schlechten Ergebnisse werden in der Regel eingeschliffen in Ihre teure neue Sehhilfe. Wenn Ihnen das optisch korrigierte Sehen nicht gefällt, weil Sie davon vielleicht Kopfschmerzen bekommen, hören Sie häufig den Satz: „Sie werden sich daran gewöhnen!“ Die meisten Augen gewöhnen sich tatsächlich an die neue Brille. In der Regel gehen die Dioptrienwerte vor allem in Zeiten von Stress weiter in die Höhe. Hat der Augenarzt bei Ihnen einen zu hohen Augeninnendruck festgestellt, Glaukom genannt, wiederholen Sie diesen Test in möglichst entspannter Situation. Sorgen Sie vorher für Entspannung durch Massagen im Schulter-Nacken-Bereich. Noch ein Tipp: Sehspiele sind ein wirksamer Weg, mit zunehmendem Alter auch eine kleine Schrift entspannt ohne Brille zu lesen. Sie funktionieren ganzheitlich, sind leicht zu lernen und machen Spaß.

---

Abb: © Dan Race - Fotolia.com

### **Autoren Info**



#### **Almuth Klemm**

ist Grundschullehrerin und arbeitet seit 12 Jahren auch als Sehtrainerin. Die Kombination Sehtraining und Wanderurlaub in Österreich vom 23. bis 30. Juli 2011 ermöglicht es, in wunderschöner Umgebung Schritte in die richtige Richtung zu tun, die von Almuth Klemm und dem Holländer Peter Ruiter mit einem ganzheitlichen Programm unterstützt werden.

Anm. und Kontakt unter Tel.: 030-852 06 95

Mehr Infos unter

<http://www.eye-tools.info>

Unterpunkte: International Holistic Vision, Augenschule Berlin

---