

ROBERT-MICHAEL KAPLAN

# *Die Integrative Sehtherapie*

Entdecken Sie die heilende Kraft  
hinter Ihren Augen

Aus dem amerikanischen Englisch übersetzt  
von Gabriela Kaplan

Arbor Verlag  
Freiburg im Breisgau



© 1995 Dr. Robert-Michael Kaplan

© 2000 der deutschen Ausgabe: Arbor Verlag GmbH, Freiburg

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel:

*The Power Behind Your Eyes*

im Verlag Healing Arts Press, One Park Street, Rochester, Vermont 05767

Alle Rechte vorbehalten

4. Auflage 2010

Bearbeitung: Dirk Henn

Lektorat: Dirk Henn

Titelfoto: Art Photo Archiv Klaus Ender

Druck und Verarbeitung: Kösel, Krugzell

Dieses Buch wurde auf 100 % Altpapier gedruckt und ist alterungsbeständig.

Weitere Informationen über unser Umweltengagement

finden Sie unter [www.arbor-verlag.de/umwelt](http://www.arbor-verlag.de/umwelt).

ISBN 978-3-86781-054-8

**Wichtiger Hinweis:** Dieses Buch dient der Information. Die Heilmittel, Methoden und Techniken, die hier beschrieben werden, sind als Ergänzung und nicht als Ersatz für ärztliche Betreuung und medizinische Behandlung gemeint. Sie sollten bei ernsten Erkrankungen nur in Absprache mit dem Arzt eingesetzt werden.

Die Informationen in diesem Buch sind zu pädagogischen Zwecken gedacht – und weder zur Diagnose noch als Verschreibung einer Sehtherapie zur Behandlung von Augenkrankheiten oder einer anderen Erkrankung. Diese Informationen sollten als Ergänzung einer ärztlichen Behandlung eingesetzt werden. Der Autor und der Verlag sind nicht für die Verwendung oder den Mißbrauch des Inhaltes des Buches verantwortlich. Die Fallstudien sind authentisch, jedoch sind die Namen und bestimmte Details verändert worden, um die Identität dieser Personen zu schützen.

# Inhalt

Vorwort	9
Einleitung	15
<b>1</b>	<b><i>Das Tor zum Sehvermögen</i></b>
Was ist Sehvermögen?	27
Die Anatomie des Auges	32
Augensymptome – Kein Problem	37
<b>2</b>	<b><i>Die Tür zum Gehirn öffnen</i></b>
Die Speicherung von Lebenserfahrungen	51
Unser Energiefluß	55
Sehvermögen und Wahrnehmung	68
<b>3</b>	<b><i>Ihren Geist fokussieren</i></b>
Die Seele und die Persönlichkeit	73
Mit Augentest-Tafeln sehen	86
Richten Sie Ihre Augen einwärts, sie werden nicht steckenbleiben!	90
<b>4</b>	<b><i>Was wollen Sie?</i></b>
Gewahrsein und Heilung	97
Das Spiel mit dem Widerstand	106

Das ist es!	110
Sich der Angst hingeben	120
<b>5</b> <i>Die Herausforderung, klar zu sein</i>	
Visueller Lärm	125
Ihre Süchte erkennen	131
Mangelnde Ausgeglichenheit führt zu Krankheit	136
<b>6</b> <i>Was Sie sagen ist, was Sie sehen!</i>	
Zuhören ist, befreit zu sein	141
Opfer Sehvermögen	150
Durch Sprache gestärkt werden	154
<b>7</b> <i>Ihr geheimer Lebenssinn</i>	
Warum sind Sie hier?	161
Kindheitsträume	173
Das Licht in Ihrem Inneren	179
<b>8</b> <i>Erneuern Sie Ihr Sehvermögen</i>	
Wahrer Selbsta Ausdruck	187
Drastische Intervention	194
Krisen klar sehen	199
Stellen Sie sich visuelles Wohlbefinden vor	203
<b>9</b> <i>Die Möglichkeit des Lebens</i>	
Die Kraft zurückerlangen – Ihr nacktes Sehvermögen	211

Kurzichtigkeit:	
Ohne Angst in die Zukunft blicken	216
Weitsichtigkeit:	
Konzentrieren Sie sich leidenschaftlich auf das Jetzt	218
Astigmatismus	219
Einwärts oder auswärts schielende Augen	223
Was ist, wenn Sie schon eine 20/20-Sicht haben?	225
Augenkrankheiten: Was kann ich tun?	227
Das „Kurzer-Arm-Syndrom“:Ich werde weise!	237
Hilfe für das Sehvermögen Ihrer Kinder	239

## **10 *Ihr alltägliches Sehvermögen*** 243

Empfohlene Literatur	255
Danke	263



## Vorwort

Dr. Kaplan hat ein faszinierendes und herausforderndes Buch für den Laien geschrieben, in dem er detailliert beschreibt, wie sich Sehtherapie, Ernährung, Lebensstil und Einstellungsveränderungen nutzen lassen, um die Sehkraft zu verbessern. Er hat, wie viele von uns, die die Menschen dabei unterstützen ihr Sehvermögen zu verbessern, herausgefunden, daß ein wechselseitiger Prozeß zwischen Einsicht und Sehkraft besteht. Neue Einsichten sind das Resultat besseren Sehens, und das wiederum, verbessert die Sehkraft weiter. Diese Ideen sind nicht so unglaublich, wie sie auf den ersten Blick erscheinen. Es wird in medizinischen Kreisen zunehmend klar, daß Gewohnheiten, Stressniveaus, Ernährungssünden und die emotionalen Themen des einzelnen unentwerrbar mit seiner Gesundheit und seinen Zukunftsaussichten verbunden sind. Es gibt keinen Grund anzunehmen, daß die Augen anders als der Rest des Körpers funktionieren.

Obgleich manche Menschen mit Krankheiten, Augenkrankheiten eingeschlossen, geboren werden, sollte uns das nicht davon überzeugen, daß alle Probleme angeboren sind oder nichts getan werden kann, um Veränderungen zu erzielen. Auf jedem Gebiet überwinden Menschen erworbene und angeborene Einschränkungen mit der Hilfe von guten Heilern und Lehrern. Die Auflistung der Erfolge der Patienten in diesem Buch sollte den Leser ermutigen, die Kontrolle über sein Sehvermögen zu übernehmen, indem er das, was Dr. Kaplan „die Kraft hinter Ihren Augen“ nennt, anzapft. Auch die Forschung unterstützt die Idee, daß Amblyopie (schwach-

sichtiges Auge), starker Strabismus (einwärts- oder auswärtsschielendes Auge) und Probleme beim Zusammenspiel der Augen ohne die Risiken einer Operation radikal korrigiert oder verbessert werden können. Myopie (Kurzsichtigkeit) kann ebenfalls mit Sehtraining korrigiert werden.

Als ich Dr. Kaplans Manuskript las, erinnerte ich mich an meine eigenen intensiven Erfahrungen, die ich über einen Zeitraum von einigen Jahren Ende der 70er, Anfang der 80er Jahre machte, als ich mit Hilfe von zwei *Verhaltensoptometrissen* (verhaltensorientierte Augenärzte, die auf die Diagnose von Sehstörungen spezialisiert sind) in Chicago und Washington D.C. fast meine ganze Kurzsichtigkeit aufgab. Die Resultate waren so sensationell, daß ich Optometristin wurde. Meine starke Brille (-3.75, ich konnte nur das große E auf der Augentest-Tafel erkennen), die mir so notwendig erschien, bevor ich mich überhaupt aus dem Bett wagte, reduzierte sich auf die Stärke von -0.25. Den Großteil der Linsenstärke konnte ich durch den Vorgang von allmählicher Reduktion der Linsen aufheben, indem ich pflichtgetreu eine Lesebrille trug, die schwächer als die Brille für die Entfernung war, im Freien in die Ferne schaute, gutes Vollspektrumlicht verwendete, mich optimal ernährte, meine Haltung verbesserte, einem ruhigen Lebensstil nachging, Meditationen und Übungen machte – alles Dinge, die in das Programm von Dr. Kaplan eingeschlossen sind. Jetzt, in meiner eigenen Praxis, sehe ich regelmäßig Patienten, die ein ähnliches Heilprogramm für „andere Gesundheitsprobleme“ befolgt haben und dabei entdeckten, daß „ihre Augen schmerzen“ oder sie „Kopfschmerzen bekommen“, wenn sie ihre alten Brillen tragen, die zu stark geworden sind. Wir können sofort eine schwächere Brille verschreiben, die sie offensichtlich brauchten, um 20/20 (100%) zu sehen– noch bevor die Patienten anfangen, sich für die Gesundheit und ihre persönliche Entwicklung zu interessieren. Wenn mehr Patienten, Augenärzte und Optiker darum wüßten, daß Brillenrezepte in der gleichen Art erhöht wie sie auch reduziert werden können würden die Veränderungen alltäglicher sein. Die Menschen müssen die Verantwortung für ihr Sehvermögen übernehmen, schwächere Brillenrezepte verlangen, Entspannungstechniken vor der Untersuchung anwenden, so wie Dr. Kaplan empfiehlt. Man sollte sich keine Termine gleich im Anschluß an die Schule, nach langer Computerarbeit oder nach einer Krankheit geben

lassen. Das Sehvermögen kann allmählich besser werden, genauso wie es sich einst verschlechtert hat, wenn man sich damit auseinandersetzt.

Um aber schnelle Veränderungen herbeizuführen, braucht man normalerweise konkrete Sehübungen oder „Sehspiele“, wie Dr. Kaplan sie nennt, und die Hilfe eines Verhaltensoroptometristen oder Sehtherapeuten. Wenn allerdings die Verschreibung eines Patienten bis auf die Stärke seiner ersten Brille reduziert wurde, könnten weitere Veränderungen schwieriger werden. Der Prozeß ruft ein „Nach-innen-schauen“ hervor, zurück zu den Stressmustern, die zu jener Zeit entstanden als das Sehen verschwommen wurde. Viele von uns wurden kurzsichtig als sie zu jung waren, um ihre persönlichen Stressthemen zu analysieren. Wir V aber immerhin gelegentlich in die Ferne schauen, also ließ man uns eine Brille anfertigen, die uns oft eine teleskopische 20/15 oder 20/10 Sicht gab, die wir mit gutem Sehvermögen verwechselten. Wir konnten die Dias von ganz hinten im Zuschauerraum sehen, ohne zu erkennen, daß etwas verkehrt war, das auf tieferer Ebene in Ordnung zu bringen wäre. Tatsächlich wurde uns mitgeteilt, daß unser Sehvermögen vererbt wäre, und daß sowieso nichts gemacht werden könne.

Wenn wir dann auch noch mit den Brillen lasen, erhöhten wir den Stress auf unser System, was dazu führte, daß es schlechter wurde. Die Brillengläser selbst verschlimmerten das Problem. Aber die zugrundeliegenden Faktoren wie Ernährung, Schlafmangel, Imbalancen im Lebensstil, exzessive Verwendung des Computers, Unkenntnis unserer Bedürfnisse sowie emotionale Themen, die uns unsere Kraft entzogen – sie alle blieben unbehandelt. Da gab es wahrscheinlich auch noch einige familiäre Faktoren des Wahrnehmungsstils, der Intensität, der Fähigkeit zu fokussieren und des Temperamentes. Die Brillen ersetzten das Bedürfnis, unsere einzigartigen Probleme und inneren Absichten zu verstehen.

Ich kann mich erinnern, daß ich 1983 in mein Tagebuch schrieb, daß „Kurzsichtigkeit nicht einfach vom Himmel fällt oder bebrillt auf der Doppelhelix unserer Gene sitzt. Sie ist eine getroffene Wahl, ein gewohntes Muster, eine geistige Haltung, ich sehe das jetzt.“ Für viele Menschen ist eine Reduktion der Brillenstärke so „unpsychologisch“ wie meine ersten zweieinhalb Dioptrien, um die ich meine Brille abschwächte. Ich kenne aber keinen Erwachsenen, der annähernd so viele Dioptrien der Kurzsichtigkeit

verloren hat, ohne zu einigen größeren Einsichten über sich selbst in der Jugend oder Kindheit zu gelangen oder etwas Zorn oder Traurigkeit über getroffene Entscheidungen und die folgenden Jahre mit schlechtem Sehvermögen zu verspüren. Man realisiert, wie Dr. Kaplan meint, daß man „seine Kraft weggegeben hat“. Wie auch immer, es kann behoben werden.

Nach einem sanft ansteigenden Programm, um meine Brillenstärke auf -1.50 zu reduzieren, begann ich ein intensives Training für das periphere Sehen, das mit Körperhaltung, Balance, Gewahrsein und Verständnis eng verbunden ist, um das Wahrnehmungssystem für die Umgebung aufzuwecken. (Dr. Kaplan nennt dies das Sehen mit der Netzhaut im Gegensatz zum zentralen oder „Makulasehen“.) Bald benötigte ich weniger Dioptrien als mein erstes Paar Gläser hatte. Ich fühlte mich mehr „in der Welt“, mehr „von Angesicht zu Angesicht“. Hinter den starken Brillen hatte ich mich hinter einer Barriere befunden. Mit meinen schwachen Kontaktlinsen ist die Welt liebenswerter, und ich bin entspannt. Jetzt sehe ich bei meinen eigenen Patienten, daß sich die Menschen wohler fühlen, mehr mit der Welt und mit sich selbst in Berührung kommen, wenn wir die Linsenstärke reduzieren. Alle – sowohl Augenärzte und Optiker als auch Patienten – sollten wissen, daß Linsen, mit denen man 20/15 oder sogar sehr scharfe 20/20 sieht, in einem dunklen Untersuchungsraum nicht die beste Voraussetzung für gutes Gesamtsehen sein können.

„Bei starken Linsen gehen die Phaseninformation, das Volumen und die Komplexität verloren“, sagte eine Ärztin aus Harvard an jenem magischen Tag zu mir, als sie 20/20 ohne Brillen sehen konnte. Ein Jahr zuvor hatte sie -2.75er benötigt.

Mit starken Minuslinsen verspürt man oft andauernde Muskelspannungen im Nacken und um die Augen herum. Ich glaube, das ist das direkte Resultat, wenn man ein überscharfes zentrales Bild auf die Fovea plaziert („gesteigertes Makulasehen“) und das auf Kosten der peripheren Netzhaut („Netzhautsehen“). Peripheres Sehen, gewinnt man es wieder, verleiht ein erstaunliches Gefühl von Sicherheit im Raum, bessere Körperhaltung und entspanntere Bewegungen.

Es ist für diejenigen von uns, die kurzsichtig wurden, klar, daß es ein unbewußter Prozeß ist, gegen den wir wie verrückt kämpfen und den wir nicht stoppen können. Wir hätten die Hilfe informierter und gut ausgebil-

deter Optometristen gebraucht, um uns zu lehren zu fokussieren, uns zu entspannen und unsere Augen zu koordinieren. Statt dessen bekamen wir, was das Retinoskop, das Phoropter und der Autorefraktometer und unsere auf Unkenntnis beruhende Wahl („Was ist besser, eins oder zwei?“) entschieden, daß es das Beste für uns sei. Die kurzsichtige Anpassung war auf kurze Sicht gesehen nützlich. Sie gestattete uns, unser Sehvermögen in der Nähe zu oft zu verwenden und unsere Welt der Aufmerksamkeit bei Stress einzuengen, so daß wir einfach weitermachen konnten – ohne bedeutende Veränderungen. Sie ermöglichte, Kontrolle über einen kleineren Bereich unseres Lebens zu haben – die Arbeit, die wir in der Nähe verrichteten oder unser Studium – auch wenn wir nicht an die Wurzeln unseres Stresses gelangten. Wir mußten weder unsere Ernährungs- oder Lebensgewohnheiten überdenken, noch darauf achten, warum wir uns auf etwas fixieren und anderes beiseite lassen und warum wir keine Energie hatten, flexibel zu bleiben.

Dr. Kaplan beschreibt im Detail die Konzepte die ich erwähnte und hat zusätzlich eine einzigartige Theorie darüber entwickelt, wodurch gutes Sehvermögen gestört wird. Er hatte außerdem den Mut, die mysteriöse spirituelle Verbindung aufzudecken, die mit dem Sehvermögen in engem Zusammenhang steht, über psychologisches Verständnis hinausgeht und das „Fenster zur Seele“ öffnet. 1982 schrieb ich in meinem Sehtraining-Tagebuch – wenn jeder die Schönheit der Welt so sähe, wie ich sie sah, als ich das erste Mal die Tiefe und das Detail, das Volumen und die intensiven Farben wahrnahm, die meine „alten, starken, kalten Brillen“ ausblendeten, würde „Frieden auf Erden herrschen, da jeder zu glücklich zum Kämpfen wäre“. Hätte ich nicht darüber und über andere Wahrnehmungen geschrieben, vielleicht hätte ich mir über Dr. Kaplans Aussage Kopfzerbrechen bereitet, daß „mit dem Herzen sehen bedeutet, die Kleinlichkeit des ‚sie und wir‘-Bewußtseins abzulegen“. Aber es ist eine Tatsache, daß, – wenn Sie die Kontrolle über Ihr Sehvermögen übernehmen, beide Augen gleichzeitig verwenden, die Brillenstärke reduzieren, die Sicht verbreitern – Sie vom Hinter-der-Brille-sein wegkommen, zurück in die Welt, von Angesicht zu Angesicht, einzigartig in Ihrer Absicht, aber mit allem verbunden und Sie wissen das in Ihrem Herzen.



## EINLEITUNG

*Wenn du die Kraft deines Bewußtseins erkennst,  
die hinter deinen Augen ist, und die, wie man sagt,  
mehr Kraft hat als vor den Augen erscheint,  
verändert sich deine innere und äußere Wahrnehmung.*

Gary Zukav

Wie Millionen anderer Menschen, fühlen Sie sich unerfüllt und innerlich frustriert. Es mag sein, daß Personalcomputer, Mobiltelefone, Faxgeräte und elektronische Küchenausstattung vielleicht Ihr Leben erleichtern, doch obwohl Sie denken, daß Sie alles haben, scheint dennoch etwas zu fehlen.

*Die Integrative Sehtherapie* läßt sie jenen Bereich in Ihnen wieder entdecken, den Sie vergessen haben während Sie mit Ihrer Karriere beschäftigt waren und Familie und Heim gründeten. Dieses Buch fokussiert auf den Bereich in und um Ihren Kopf und Körper, der sich an Ihre Kindheit erinnert, jene Zeit als das Leben einfach erschien und Sie sich sorglos fühlten, als Ihnen die Tage lang vorkamen und jede Erfahrung aufregend war. Ob Sie hinunter zum Fluß gerannt sind, Blumen gepflückt, im Schnee gespielt oder Nachbars Kirschen gestohlen haben, Ihre Impressionen waren erfüllt von multidimensionalen Farben. Immerwährende prickelnde Lebensfreude erfüllte Ihren Körper.

Dieses Buch kann in Ihnen die Kraft und Freiheit eines natürlichen und vollkommen drogenfreien Hochgefühls wecken. Die Kraft in Ihnen

Augen taucht tief in Ihre Selbstwahrnehmungen und Art und Weise, das Leben wahrzunehmen. Ihre Augen sind Ihre Hauptverbindung zum Leben. Ihre Wahrnehmungen bestimmen wie Sie reagieren, Entscheidungen treffen und Ihr Leben führen. Indem Sie sich Ihrer gegenwärtigen Wahrnehmungen bewußter werden, können Sie die filternde Panzerung, die Ihr authentisches Wesen beschützt, entfernen und die natürliche Weisheit, derer Sie sich als Kind erfreut haben, wiedererlangen.

Kraft haben bedeutet, daß sie genau so sind wie Sie sind und daß Sie Ihren angeborenen kreativen Kräften zu fließen erlauben. Wenn Sie diese Kraft nutzen, werden Sie automatisch, basierend auf neuen und bewiesenen Wahrnehmungen Karriere machen, Beziehungen eingehen und Lebensentscheidungen treffen.

Oberflächlich mag dieses Buch als eines von vielen esoterischen Büchern erscheinen, das sich auf irgendeinen philosophischen Humbug stützt. Doch es ist so, daß *Die Integrative Sehtherapie* einen Lebensstil aktivieren kann, der durch verantwortliches Leben das Erlebnis der Selbstheilung hervorruft. Wenn Sie das Wahrnehmungsfiltersystem Ihrer Augen verändern, fangen Sie an, die Wahrheit über das Wahrgenommene zu erzählen.

Das Auge ist die „Satellitenschüssel“ Ihres wahrnehmenden Bewußtseins. Die Netzhaut des Auges empfängt das Licht auf zwei Arten. Ein gebündelter Lichtstrahl fällt auf einen speziellen Teil der Netzhaut, die Fovea. Hier ergibt sich klare 20/20 Sehkraft. Ich nenne die Mechanik der Sicht „hinschauen“.

Andererseits, wenn breitgestreutes ungebündeltes Licht wie mit einem Pinsel gemalt auf die schüsselförmige Netzhaut im Hintergrund des Auges auftrifft, entsteht Verschwommenheit. Das ist „sehen“. Auf das Leben zu schauen erfordert einen klaren, logischen und analytischen Vorgang, während das Leben zu sehen bedeutet, Ihre Emotionen zu fühlen und auf intuitive Weise die unbekanntene Verschwommenheit zu erforschen.

Die Integrative Sehtherapie nutzt den pragmatischen Mechanismus Ihrer Augen, um Zugang zu Gehirn und Geist zu erlangen. Mit speziellen Augenübungen ist es möglich, verbundene Gehirnfunktionen umzuschulen und effektivere Wege des Schauens und Sehens zu kultivieren. Frühere Methoden für ein besseres Sehvermögen waren allzu einfach und allein körperlich orientiert.

Um 1920 meinte William Bates, ein New Yorker Augenarzt, daß viele Sehprobleme von einer Überbeanspruchung der Muskeln herrühren, die die Augen umgeben. Sein Heilmittel waren eine Reihe physischer Übungen, wie die Augen mit den Händen abzudecken oder in die Sonne zu schauen. Bates glaubte, daß das die Augen entspannen und zu besserer Sehkraft führen würde.

Diese Bates-Methode hat die Zeit überdauert. Einige Lehrer nutzen diese Methode aus einer einfacheren Zeit noch immer, und in manchen Fällen ist sie, trotz der komplexen Weise, wie wir heute unsere Augen verwenden, wirksam. Moderne Sehfitneß-Ansätze hingegen erkennen die komplizierten Verbindungen aller Teile unseres Seins. Mit unserem tieferen Verständnis über die Funktionsweise des Gehirns, sollten wir ein breiteres Feld von Techniken mit einbeziehen, um unser Sehvermögen zu erhalten und zu verbessern; die physische Arbeit mit der physiologischen Arbeit kombinieren. Dieses Verfahren integriert die emotionalen Aspekte und wird von den spirituellen Aspekten unseres innersten Wesens beeinflusst. Die Integrative Sehtherapie akzeptiert diese wichtige ganzheitliche Verbindung. Die Techniken und Übungen werden die Zusammenarbeit Ihres Gehirns, Ihres Geistes und Ihrer Augen unterstützen. Das Bates- System war ein wichtiger Beginn. *Die Integrative Sehtherapie* ist der nächste Schritt.

Als *Optometristen* (Augenärzte, die auf die Diagnose von Sehstörungen spezialisiert sind) „Probleme“ diagnostizierten und ein Programm von Übungen initiierten, konnten ihre Patienten sowohl besser lesen als auch besser durch ihre Augen schauen. *Sehtherapie-Optometristen* (ein Arzt, der Brillen von einem konservativen und einem therapeutischen Standpunkt aus verschreibt und der spezielle Übungen anbietet, um das Sehvermögen zu verbessern) bezogen infolgedessen psychologische und Verhaltensaspekte mit ein. Durch diese neuen Techniken verbesserten die „Patienten“ ihr Selbstvertrauen, Kinder lernten effektiver, und angestrengte Augen konnten besser kontrolliert werden.

Seit mehr als 20 Jahren existiert eine Wissenschaft, die als *Verhaltens-Sehtherapie* bekannt ist und mittlerweile eine ausgereifte Gesundheitsdisziplin darstellt. Sie betrachtet das Sehvermögen von einem ganzheitlichen Standpunkt aus, der den Menschen als Ganzes miteinbezieht (In vielen Teilen der USA wurde die Sehtherapie zum Großteil von der Kranken-

kasse übernommen – bis zu 80 Prozent der Kosten). Verhaltens-Sehtherapie wurde verwendet, um sowohl die Wahrnehmung als auch das Verhalten zu verändern, um dadurch eine dynamische Bedeutung von „mehr bewußt zu sein“ zu erlangen. Der neueste Beitrag umfaßte die Idee, viele der Medizin verwandten Disziplinen zu integrieren und dadurch die Effektivität der Sehtherapie in Form eines ganzheitlichen Heilsystems zu steigern. Wissenschaftliche Forschung bestätigt die klinischen Entdeckungen der Integrativen Sehtherapie. Ihre Prämisse lautet, daß wir durch die Augen unser physisches Wohlergehen sowie die Art und Weise wie wir uns verhalten verändern können. Unser Verhalten kann entweder von einem Ego-getriebenen Zustand herrühren– „hinschauen“ was wir sozusagen für unsere angeborene Zusammensetzung halten, unsere Persönlichkeit– oder mehr mit dem Herzen verbunden zu sein, wodurch wir Aspekte unserer Seele auszudrücken vermögen. Das Leben bietet damit eine Möglichkeit, die Balance und Harmonie zwischen Körper, Geist und dem Zustand der Augen zu entdecken.

„Die Augen sind das Fenster der Seele“, sagte Shakespeare. Diejenigen unter uns, denen mitgeteilt wurde, daß sie Brillen benötigen, um sehr gut sehen zu können, können entdecken, was unsere Augen und unser Geist zu offenbaren versuchen. Unsere Brillen-Verschreibung beinhaltet alle Anhaltspunkte, die wir dazu brauchen.

Wie die meisten Augenärzte glaubte ich einst, daß die Probleme meiner Patienten dadurch gelöst würden, kompensierende Brillen zu tragen. Ich erinnere mich genau, zu welchem Zeitpunkt sich meine Betrachtungsweise der Sehprobleme meiner Patienten änderte. Ich saß gerade in meinem schuhschachtelgroßen Büro in Durban, Südafrika. In diesem dunklen Raum, in dem ich meine Patienten kaum sehen konnte, da zuwenig Licht vorhanden war, verbrachte einen typischen Tag. Ich sagte: „Ist es besser mit Linse eins oder Linse zwei? Und jetzt, ist es besser mit Nummer eins oder Nummer zwei?“

Eines Tages lehnte ich mich in meinem Bürosessel zurück, schob diese eigenartige Maschine zur Seite, die wir Augenärzte vor unseren Augen verwenden und die uns davon abhält, eine wirkliche Verbindung herzustellen (diesen Teil lernte ich erst später) und sah meiner Patientin in die Augen. Es war das erste Mal, daß ich dem menschlichen Wesen, das hier

bei mir saß, wirklich begegnete. Ich spürte, wie ein Schauer der Freude mein Herz durchflutete. Sanft berührte ich die Hand meiner Patientin und sagte: „Ich möchte Ihnen wirklich helfen zu sehen, und ich möchte nicht, daß sie von dieser Brille abhängig werden.“ Als ich sprach, schossen Tränen in ihre Augen.

Einen Moment lang neigte ich mich in meinem Sessel zurück. Viele Gedanken peitschten durch meinen Kopf. War ich gewillt, den Rest meines Lebens zu fragen: „Ist es besser mit Nummer eins oder zwei?“, dreiundneunzig Mal am Tag, fünf Tage in der Woche, neunundvierzig Wochen im Jahr und das die nächsten vierzig Jahre? Sicher gab es da etwas viel Bestärkenderes, das ich meinen Patienten mitgeben konnte.

Ich studierte das gerade ermittelte Rezept meiner Patientin – Weit-sichtigkeit mit Astigmatismus – und erinnerte mich daran, daß wir in der Schule für Optometrie gelernt hatten, ein Diagramm von diesem Rezept zu machen. Schnell zeichnete ich ein neues Diagramm auf ein Stück Papier und stellte fest, daß in der vertikalen Ausrichtung des Astigmatismus mehr Verschwommenheit vorlag als in der horizontalen. Ich schaute auf die Patientin und erkannte, daß ihr Körper, genauso wie der Astigmatismus, eine gedachte vertikale (aufgerichteter Kopf bis zu den Zehen) und eine horizontale Komponente (von links nach rechts mit ausgestreckten Armen) umfaßt. Vielleicht, so besann ich mich, ist das gemessene optische Rezept eine räumliche Landkarte davon, wie ein Patient seinen visuellen und körperlichen Raum organisiert.

Ich war sehr begeistert von diesem Konzept und meine täglichen Fragen: „Eins oder zwei?“ erfuhren eine neue Bedeutung. Ich fing an, mehr mit meinen Patienten zu sprechen. Kurz nachdem ich diese Erfahrung gemacht hatte, schlug mir ein Optometriekollege vor, eine Sehtherapie mit mir zu machen. Ich sprang auf diesen Zug auf. Als ich die Techniken gemeistert hatte, begann ich die Sehspiele (wie ich sie nenne) zu lehren, in einem hell erleuchteten Raum, ohne „Eins oder zwei“.

Als die Patienten die neue Therapie integrierten, bemerkte ich ein eigenartiges Phänomen. Die vormals starren Messungen der Patienten differierten von nun an. Das verwirrte mich zuerst. Wenn ich meine Patienten fragte, wie sie sich in bezug auf ihr Sehvermögen fühlten, berichteten sie von mehr Flexibilität und Freiheit in der Wahrnehmung ihres Lebens.

Ich begann zu schätzen, daß ich als Sehtherapeut über die Augen meiner Patienten Zugang zu deren Verstand finden und Veränderungen in der Wahrnehmung hervorrufen konnte. Ich fuhr fort, ihre Rezepte mehr und mehr abzuschwächen, so daß meine Patienten zunehmend herausgefordert waren, mit ihren visuellen Blockaden und eingeschränkten Wahrnehmungen umzugehen. Als sie begannen, ihre Kraft hinter ihren Augen immer mehr zu beanspruchen, begann sich ihr Selbstbild und ihre Lebensanschauung zu verändern.

Indem ich östliche Analysemethoden, Ayurvedische Medizin und meine eigenen Erfahrungen mit den Ritualen der Eingeborenen Südafrikas anwandte, begann ich, das linke Auge als den „weiblichen Kanal“ zu betrachten und das rechte Auge als den „männlichen Kanal“. Die Wahrnehmungsentsprechungen des „Hinschauens“ – die rationalen, intellektuellen und analytischen charakteristischen Merkmale – paßten ganz gut zu der rechtsäugigen Wahrnehmung; die Wahrnehmungsentsprechungen des „Sehens“ – die kreativen, intuitiven und nichtlinearen charakteristischen Merkmale – paßten zum linken Auge. Wie auch immer, ich bewahrte die Erkenntnis, daß sich die neurologischen Leitungen beider Augen zu den beiden Gehirnhälften vielfach überkreuzen.

Wie ein Fingerabdruck ist auch jedes Brillenrezept unterschiedlich. Der Grad der Weitsichtigkeit (schärfere Wahrnehmung in der Entfernung) oder Kurzsichtigkeit (schärfere Wahrnehmung in der Nähe) reflektiert, wie wir mit unserer Welt oder unserem persönlichen Raum umgehen. Kurzsichtigkeit ist eine Ansammlung geistig verengender Fehlwahrnehmungen. Ihr Geist hat Ihre Augen programmiert, die Welt näher zu sehen als sie tatsächlich ist. Diese Art des Sehens ist überfokussiert und nach innen gerichtet. Weitsichtigkeit ist eine mentale Verschlüsselung, die verlangt, daß Ihr Blick von der Welt ausgedehnt und weit ist. Durch Ihre unrichtige Wahrnehmung glauben Sie, daß die Welt weiter von Ihnen entfernt ist, als sie tatsächlich ist. Die weitsichtige Programmierung Ihrer Augen bedeutet, daß Sie lieber nach vorne schauen und sich eher mit der Zukunft beschäftigen als mit dem Jetzt.

Unter Astigmatismus versteht man eine ungleiche Krümmung oder Verwerfung der Hornhaut. Das ist ein äußerlicher Ausdruck von Starre in der Wahrnehmung. Diese Wahrnehmungsverzerrung ist die Reaktion

auf das Fehlen eines oder mehrerer Teile des Lebens. Astigmatismus ist ein Wahrnehmungsmißklang zwischen Ihrer genetischen Realität und der Art, die Sie gewählt haben, Ihre gegenwärtigen Lebenserfahrungen zu sehen. Sie haben ein Glaubenssystem um diese Wahrnehmungen gebaut, in dem Sie sich fühlen, als ob Sie „nicht hineinpassen“. Die häufigste Art des Astigmatismus bezieht sich auf eine Vermeidung, sich mit der Wahrheit der Seele zu verbinden. Durch diese Augenzustände oder durch die Botschaften von Augen/Gehirn können Sie feststellen, welche Bereiche Ihrer „Lebens“-Wahrnehmungen mehr verzerrt sind als andere.

Die Vorgehensweise, durch Sehspiele die Wahrnehmung zu öffnen, schien einfach. Aber durch gründlichere Untersuchungen wurde ich mir bewußt, wie stark die Gläserstärke des linken und des rechten Auges variieren können. Warum zeigen die Leute so unterschiedliche Wahrnehmungen?

Ob Sie eine Brille tragen müssen oder nicht: Die Art und Weise, wie Sie jedes Auge benutzen, erzählt eine bemerkenswerte Geschichte über Ihre Wahrnehmung in Beziehungen, im Beruf und in kreativen Unternehmungen. Die früheste Stimulierung und Entwicklung unserer Wahrnehmung geht auf die Art und Weise zurück, wie unsere Eltern mit uns umgegangen sind. Die Blaupause dieser Wahrnehmung wird bei der Empfängnis durch die Gene unserer Mutter und unseres Vaters gebildet. Ich zog Schlußfolgerungen aus dem Rayid-Modell der Irisinterpretation von Danny Johnson – und auch aus den Bereichen der Genforschung und Ahnenforschung, wodurch sich meine Überzeugung, daß die Wahrnehmung des rechten Auges dem DNS-Code der väterlichen Seite der Familie und die Wahrnehmung des linken Auges der Seite unserer Mutter entspricht, festigte. Die Entwicklung der Wahrnehmung, die durch die Gene festgelegt ist, wird in Folge von unseren Lebenserfahrungen beeinflusst. Wir könnten zum Beispiel von unserem Vater die vererbte Veranlagung zum Zorn in uns tragen, und wenn er uns dann, während unserer frühen Erfahrungen, ein Verhaltensmuster dieses Zorns zeigt, haben wir zwei klare Botschaften von Zorn erfahren: zum einen die unserer genetischen Veranlagung und zum anderen jene, die auf dem Verhalten unseres Vaters basiert. Nach dem Rayid-Modell können 40 solcher Einflüsse der letzten vier Generationen auf uns wirken. Diese genetischen

Verhaltensprädispositionen beeinflussen unsere Wahrnehmungen, die Wahl unserer Visionen und die Anpassungen, die wir vornehmen.

In der japanischen Makrobiotik wird das Universum als eine geordnete Ying- und Yangform definiert. Diese Unterteilungen sind energetische Formen. Idealerweise interagieren die beiden gleich miteinander und stellen einen dynamischen und balancierten Energiezustand her. Die Ying-Energie ist expansiv, peripher, weiblich und beinhaltet Raum. Die Yang-Energie ist expressiv, zentral, männlich und auf die Zeit bezogen. Das rechte Auge ist gleichbedeutend mit der Yang-Energie – expressiv, männlich, äußerlich wahrnehmend. Das linke Auge, dem Ying entsprechend, ist empfänglich und weiblich für Wahrnehmungen, die nach innen gerichtet sind. Das Sehvermögen durch das rechte Auge offenbart Aspekte der Persönlichkeit und Verhaltensweisen, die mit der väterlichen Seite der Familie assoziierbar sind. Ich nenne diese Wahrnehmung „Harry“. „Sally“ bezieht sich auf die Wahrnehmungen durch das linke Auge, Einflüsse und Faktoren die sich auf das Sehvermögen von der mütterlichen Seite der Familie her auswirken.

Mein erstes klinisches Sehtherapie-Experiment fand statt, als meine Patienten ein Auge abgedeckt hatten und über Gefühle, Erfahrungen und emotionalen Reaktionen sprachen. Ich bemerkte, daß die Kommunikation mehr rational, fokussiert und linear stattfand, wenn das linke Auge abgedeckt war. Wenn das rechte Auge abgedeckt war, war die Ausdrucksweise emotional, gefühlvoll und kreativ. Diese Verhaltensweisen bestätigten, was die Forschung über die Gehirnfunktionen herausgefunden hat; nämlich, daß die linke Gehirnhälfte mehr für das analytische Denken zuständig ist, während die rechte Gehirnhälfte für das intuitive und kreative Leben verantwortlich ist. Von einem energischen Standpunkt aus gesehen habe ich den Schluß gezogen, daß das rechte Auge als Äquivalent für die männliche/linke Gehirnhälfte gesehen werden kann und das linke Auge für die weibliche/rechte Gehirnhälfte. Die Rayid-Methode der Irisinterpretation bestätigte meine Diagnose, indem sie andeutet, daß die rechte Iris die genetischen Muster der väterlichen Seite der Familie trägt und die linke Iris die der mütterlichen Seite. Ich verglich diese Ergebnisse mit den Ying- und Yang-Beziehungen, wie sie in den makrobiotischen Prinzipien beschrieben werden. Meine Arbeit an der Sehtherapie entwickelte sich

weiter, jede Phase bildete die Grundlage für die nächste. Später haben meine Erforschungen der Spiritualität der Jüdischen Kabbalah und des Tibetischen Buddhismus die Beziehung des Geistes (im Gegensatz zu der des Gehirns) zum Sehen hervorgehoben. Die Idee, daß es sich um eine Fehlwahrnehmung der Welt handelt, wurde zu meinem Gebiet für klinische Forschungen. Mein intuitives afrikanisches Erbe, das auf einer Wahrnehmungsweise basiert, die Welt ganzheitlich und zusammenhängend zu sehen, half mir, viele Disziplinen und Erfahrungen zu integrieren und dadurch die Grundlage für das Modell der ganzheitlichen Integrativen Sehtherapie zu bilden. Meine Patienten, Zehntausende an der Zahl, halfen mir, diese Verbindungen zu erkennen, während mir mein fortdauerndes persönliches Experiment mit Doppelbildern unglaubliche Einsichten davon verlieh, was Sehvermögen tatsächlich ist.

Während wir uns entwickeln, integrieren wir beide, sowohl den empfänglichen als auch den expressiven Sehstil. Jedoch kann an jedem Punkt dieser Prozeß der Integration unterbrochen werden, und einer dieser wahrnehmenden Kanäle kann folglich unsere Sicht auf das Leben dominieren. Wenn ein Auge beim Sehen mehr dominiert als das andere und das zu einer vorherrschenden Art des Schauens führt, das heißt, daß man zuviel zentralen Fokus hat, kann das zu Kurzsichtigkeit oder Astigmatismus in diesem besonderen Auge führen. Auf der anderen Seite, wenn die Wahrnehmung durch das Auge zu offen ist, oder die Netzhaut zu stark stimuliert wird, kann das zu Weitsichtigkeit führen, die schließlich auch in diesem Auge festgestellt werden kann. Wenn wir entweder durch Harry oder durch Sally schauen, können wir eine unvollständige Wahrnehmungserfahrung in unser Bewußtsein einprogrammieren.

Ich bin überzeugt, daß, wenn die dominante Wahrnehmung durch das linke Auge stattfindet, die Sichtweise unseres Lebens mehr Ying sein wird – kreativer und emotionaler – entweder eingeschränkt oder offen, abhängig davon, welche Wahrnehmungen unsere Mutter uns vererbt hat. Das Gegenteil gilt für eine Dominanz des rechten Auges. Unsere Sicht im Leben ist dann rationaler und fokussierter und wird von den Glaubenssätzen und Wahrnehmungen beeinflusst, die wir von unserem Vater und seiner Familie gelernt oder modelliert haben. Idealerweise integrieren sich die zwei Wahrnehmungsarten zu dem was Carl Jung die „Göttliche Hochzeit“ nennt.

Wenn der Zustand des linken und des rechten Auges ausbalanciert und integriert sind, können wir auf multidimensionale Weise sehen. In der konventionellen Sehtherapie wird dies als binokulares stereoskopisches Sehen bezeichnet. Nach Gary Zukav, Autor von *Die Spur der Seele*, reichen die Wahrnehmungen eines Menschen mit multisensorischer Wahrnehmung über die physische Realität hinaus, zu dem größeren dynamischen System, von dem unsere physische Realität ein Teil ist. Der multisensorische Mensch ist fähig, die Rolle, die unsere physische Realität in dem größeren Bild der Entwicklung spielt und die Dynamik, durch die unsere physische Realität erschaffen und aufrecht erhalten wird, wahrzunehmen und wertzuschätzen. Dieses Gebiet ist für einen Menschen, der nur seine fünf Sinne verwendet, unsichtbar.

Vom Standpunkt der Sehkraft und des Sehvermögens aus gesehen, schließt diese Dimension des Sehens jenseits der Sinne wahrscheinlich die Seele mit ein. Wenn wir unsere Wahrnehmungen nur auf die Sinne beschränken, fokussieren wir dann nicht durch die Augen der Persönlichkeit? Wenn das wahr ist, begrenzen wir unser Potential, während wir bevorzugt nur durch Harry und Sally schauen? Ich weiß sicher, daß wenn eine dieser Wahrnehmungen mehr Kontrolle als die andere hat, wir uns nicht in Balance befinden und uns unvollständig fühlen. In der Integrativen Sehtherapie schließt die Steigerung der Sehkraft mit ein, daß wir uns des Sehvermögens jenseits des physischen Sehsinnes bewußt werden – des Sehvermögens, das uns erlaubt, das Unsichtbare zu sehen. Durch diese Art des Sehens finden wir Zugang zur Kraft hinter unseren Augen.

*Die Integrative Sehtherapie* ist kein Buch, das beabsichtigt, Ihnen zu helfen, noch fleißiger zu werden und noch mehr Dinge in Ihrem Leben zu tun. Das Gewahrsein, das wir suchen, hat mit Sein zu tun. Die Augen sind nur das Tor zu Ihrem Sehvermögen. Bei der Bedeutung des Sehvermögens geht es um mehr als scharf sehen, es geht darum, wie Sie Ihr Selbstbild, Ihr Streben, Ihre Ängste und Ihre Familienbande erleben. Manchmal, ohne daß Sie es wissen, werden Ihre Entscheidungen, die Sie heute treffen, negativ von früheren Ereignissen in Ihrem oder dem Leben Ihrer Eltern oder Großeltern beeinflusst. Diese ererbten Einflüsse, so subtil sie auch sein mögen, lenken Sie von Ihrem eigenen wahren Lebenssinn ab. Wenn Sie Ihr Gewahrsein erhöhen, kann Ihnen *Die Integrative Sehtherapie* dabei

helfen herauszufinden, warum Sie sich so verhalten wie Sie es tun; zudem bietet es Ihnen die Möglichkeit, Ihre Visionen zu leben und mit Klarheit und Bewußtsein neue Lebensentscheidungen zu treffen. Der Hauptzweck dieses Buches ist, Sie dazu zu inspirieren, diese Reise zur Entdeckung Ihres wahren Potential durch das Tor Ihrer Augen anzutreten.

Vor 20 Jahren begann ich, die Sehtherapie zu erforschen. Meine Anfangsuntersuchungen machte ich während meiner klinischen Praxis der Optometrie. Dann trat ich der Fakultät für Optometrie der Universität von Houston bei, wo ich Sehtherapie lehrte und klinische Studien über das Zusammenspiel der beiden Augen verfolgte. Während dieser Zeit wurde ich Vegetarier und bemerkte, wie meine eigenen Doppelbilder weniger vorherrschend schienen. Später begann ich die Brillenrezepte zu verändern und versuchte dadurch, meine Patienten davor zu bewahren, sich auf immer stärkere Brillen zu verlassen. Zur selben Zeit studierte ich Schwißwissenschaft und arbeitete an meinem Abschluß auf dem Gebiet der physiologischen Optik und machte mich dort mit der Grundlagenforschung über visuelle Funktion vertraut. Diese Studie bildete die Basis für therapeutische Interventionen wie solche, ein Auge mit einer Augenklappe abzudecken, als eine Möglichkeit, Gehirnfunktionen umzuschulen. Bald war ich von der Grundlagenforschung gelangweilt, dehnte die Arbeit an meinem Master-Abschluß aus und bezog pädagogische und psychologische Studien mit ein. Damals lernte ich, wie Wahrnehmungen geformt werden und wie anpassungsfähig das Gehirn tatsächlich ist. Ich arbeitete mit Kindern, die sowohl körperlich behindert als auch visuell und/oder auditiv beeinträchtigt waren. Mit Geduld und therapeutischem Einfallsreichtum sah ich, wie Kinder mit schweren Entwicklungsstörungen begannen, Herrschaft über ihre Körper und Gehirnfunktionen zu erlangen. Die Integrative Sehtherapie erwuchs aus Experimenten, unterstützt durch meine intuitive afrikanisch-jüdische Herkunft.

Der Großteil der Informationen, die ich in diesem Buch mit Ihnen teile, reflektiert meine persönliche Reise und meine eigene Forschung über die Verbindung zwischen Geist, Gehirn, Körper und Augen.

Meine Präsentation dieser fortgeschrittenen Methode, die auf dem neuesten Stand der Technik ist, ist eher experimentell als einfach wissensorientiert. Ein wichtiges neues Modell für das Lernen ist eine nicht-

intellektuelle, auf Wissen basierende Methode, die in dem entspannten, kreativen Alphabereich der Gehirnwellen stattfindet. Statt zu „versuchen zu verstehen“, können Sie die Information empfangen und sie in den höheren Gehirnbereichen durch das Gewahrsein verarbeiten. Dieses Modell können Sie sofort sehr sinnvoll in Ihrem täglichen Leben anwenden. Es sind praktische Übungen in diesem Buch enthalten, so daß Sie selbst experimentieren können.

Die Kraft hinter den Augen ist die innere Weisheit, die in jedem einzelnen von uns existiert. Indem wir die tarnenden Netze wegziehen, die versteckten Bereiche unserer Existenz bedecken, geben wir uns selbst die Möglichkeit, unsere Wahrnehmung zu befreien. Wir können unsere Augen öffnen, um das zu sehen, von dem wir wirklich fühlen, daß es für unser Leben wertvoll ist, statt zu denken, daß es wichtig ist.

*Die Integrative Sehtherapie* bietet die Möglichkeit zur Einigung aller Teile Ihres Wesens. Die Botschaft ist ziemlich einfach. Da gibt es nichts, was Sie tun müssen, außer zu sein.

# Das Tor zum Sehvermögen

## *Was ist Sehvermögen?*

Wenn ich Sie fragen sollte, was Sehvermögen bedeutet, könnten Sie sagen, daß es darum geht, wie genau Sie sehen, wie stark Ihre Sehkraft ist oder vielleicht wie gut Sie auf einer Augentest-Tafel perfekt 20/20 sehen können. Andere könnten unter Sehvermögen esoterische Einsichten des Geistes verstehen. Alle diese Informationen sind gültig.

Wir wurden programmiert zu glauben, daß das Auge wie eine Kamera ist, die ein Bild auf etwas Filmähnlichem, der Netzhaut, festhält. In Wirklichkeit jedoch tragen die Augen nur zum Sehvermögen bei: Sie sind das Tor zu Ihrem Geist. Sie empfangen und organisieren das Licht, um es danach zu verteilen. Das Licht setzt den Energiefluß zum Verstand in Bewegung, wo dann die Erfahrung dessen, was Sie wahrnehmen und sehen, konstruiert wird. Diese unglaublichen Organe sind Mikrokosmen unseres ganzen Körpers. Das Licht und das lebende Gewebe wirken aufeinander ein und die kombinierte Energie wird zum Gehirn geleitet, wo 90 Prozent des Prozesses, den wir Sehvermögen nennen, vor sich gehen. Immer noch bestimmen *Optometristen* (Augenärzte, die auf die Diagnose von Sehstörungen spezialisiert sind) und *Ophthalmologen* (Augenärzte, die auf Augenkrankheiten spezialisiert sind) die Qualität Ihres Sehvermögens, in dem sie nur Ihre Augen untersuchen. Ihr professioneller Fokus ist auf den Krankheitsverlauf gerichtet oder darauf, was an der Art wie Sie schauen falsch ist.

Die ungünstige Wirklichkeit ist, daß sich während einer Routine-Augenuntersuchung viele Beurteilungen nur darauf konzentrieren, die Gesundheit der Augen zu überprüfen statt die Effektivität Ihrer individuellen Fähigkeit, das hereinkommende Licht zu organisieren und zu verarbeiten. Warum berücksichtigen die meisten Augenärzte nicht die anderen Aspekte der Person?

Diese Art zu praktizieren wurde rund um ein medizinisches Versicherungswesen entwickelt, das Arztbesuche trägt, wenn ein physisches Problem entdeckt wird und aufgrund dessen das Auffinden solcher Probleme fördert. Jedoch verfolgen Patienten oft Fälle von falschen Diagnosen, und schließlich wurde das einträgliche Geschäft der Schadenersatzforderungen nach Kunstfehlern eine riesige Bedrohung für Gesundheitsspezialisten.

Augenspezialisten haben wie die meisten Ärzte auf diese Bedrohung so reagiert, daß sie immer mehr Tests an ihren Patienten durchführten, um ja jede Augenkrankheit zu identifizieren. Die ursprüngliche Idee der Prävention war gut, aber die Situation nahm Mitte der 80er Jahre paranoide Ausmaße an, als 80 bis 90 Prozent der Gesamtzeit für Untersuchung der Augen und des Sehvermögens für die Suche nach einer Augenkrankheit verschwendet wurden. Nur 10 bis 20 Prozent der Untersuchungszeit wurden darauf verwendet zu testen, wie gut die Augen arbeiteten und wie gut sie die Informationen dem Gehirn übermitteln konnten. Nur eine kleine Minderheit der Augenärzte, etwa 15 Prozent (meist fortschrittliche Sehtherapie- oder Verhaltensorthoptometristen), wagten, den Patienten als eine Person mit Augen zu sehen. Diese Augenärzte und Optiker, die auf dem Gebiet des Verhaltens ausgebildet sind, besitzen die Fähigkeit, Sehvermögen von einem funktionalen und einem fortgeschrittenen Standpunkt aus zu untersuchen. Aber schauen Sie mal in die Gelben Seiten und sehen Sie wie viele Augenärzte ihre Praxis auf die Netzhaut, die Hornhaut oder eine spezielle Mikrochirurgie beschränken.

Wenn Optiker ihre Dienste bewerben, scheinen sie oft vor allem ihre große Auswahl an Designerfassungen hervorzuheben. In den 80er Jahren erreichte das Konsumdenken in Nordamerika seinen Höhepunkt. Der Industriezweig der Augenheilkunde konzentrierte sich darauf, massenhaft Produkte für die Augen herzustellen, denn es schien, daß mit dem Verkauf von Brillen und Kontaktlinsen mehr Geld verdient werden konnte als mit

präventiver Sehvorsorge. Einige der Kosmetik- und Pharmariesen nahmen Kontaktlinsen in ihr Programm auf. Hersteller von Designerbrillen traten auf den Plan und beuteten eitle Brillenträger aus.

Diese Überfokussierung auf Endprodukte hat die Bedeutung des Sehvermögens in den Schatten gestellt. Es wird weniger Geld in die Untersuchung des Sehvermögens investiert als in die Produkte des entsprechenden Industriezweiges (Brillen, Kontaktlinsen, Lösungen, Medikamente und ähnliches). Für uns Konsumenten wurde das Denken über das Sehvermögen darauf reduziert, unser Sehvermögen rein physisch auf 20/20 zurückzuregulieren. *Die Integrative Sehtherapie* schlägt demgegenüber einen frischen und bestärkenden Weg vor, auf dem man das eigene Sehvermögen betrachtet, sich um seine Augen kümmert und sie pflegt.

Sehen ist ein Prozeß, ein dynamischer Zustand des Tuns und des Seins. „Tun“ ist mit der rationalen und logischen Tag-für-Tag Existenz der Betriebsamkeit und des Aufgaben-Erledigens assoziiert. „Sein“ bedeutet, Pause zu machen, zu entspannen, loszulassen, uns zurückzuziehen von der Betriebsamkeit des Lebens. Idealerweise sind diese beiden Verhaltensweisen miteinander verwoben, um einen physiologischen Tanz zu erzeugen, der unsere inneren Organe, Muskeln, und, was am wichtigsten ist, unser Nervensystem zu harmonisieren.

Für die meisten von uns ist dieser Tanz nicht ausgewogen. Für die Mehrheit der Menschen dominiert das „Tun“ die tägliche Existenz. Ein geschickter Sehtherapie-Optometrist kann Abweichungen von der Norm in Ihren Augen feststellen; er kann diese Messungen zueinander in Beziehung setzen und die Art, wie Sie Ihr Sehvermögen im Leben einsetzen, interpretieren.

Klinische Forschung lehrt uns, daß das Auge auf die meisten physiologischen Prozesse des Körpers reagiert. Das Nervensystem, daß Sie warnt, auf die Bremse Ihres Autos zu treten, führt durch die Augen; die Zuckerverdauung durch Ihre Bauchspeicheldrüse wirkt sich auf die Fokussierung aus; eine anregende Landschaft verändert die Größe Ihrer Pupillen. Eine größere Pupille reflektiert den Kampf- oder Fluchtzustand, und eine kleinere Pupille zeigt einen entspannten Zustand an. So viel wie möglich über die visuellen Funktionen zu lernen kann Ihnen dabei helfen, gesunde Lebensentscheidungen zu treffen und Ihre Kinder zu

lehren, wie sie ein integriertes, starkes und klares Sehvermögen haben können, wenn sie älter werden.

Früher wurde ich zu 50 Prozent der Zeit, die ich wach war, von Doppelbildern beeinträchtigt. Trotz klarer Sehkraft und perfektem 20/20 Sehvermögen erschienen plötzlich zwei Bilder derselben Szene vor mir, wenn ich weit weg schauen oder lesen wollte. Haben Sie jemals versucht, mit zwei Paaren von Scheinwerfern, die auf der Autobahn auf Sie zurasen, fertig zu werden? (Ich erinnere mich an ein Erlebnis, als ich die *Interstate 5* südlich von Seattle entlang fuhr und meine Doppelbilder dazu beitrugen, daß ich mit meinem Wagen im mittleren Straßengraben landete.) Versuchen Sie etwas zu lesen, das einem vorkommt, als lese man zwei Bücher zur selben Zeit. Es war irritierend. (Kein Wunder, daß ich lieber zum Nichtleser wurde.)

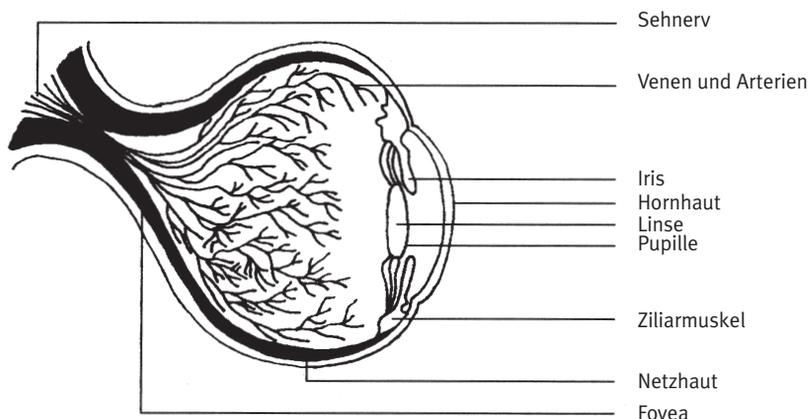
Die Zeiten, in denen ich überhaupt nicht doppelt gesehen habe, waren entspannend. Meine Doppelbilder lehrten mich meine Aufmerksamkeit mehr zu fokussieren, um präsent zu sein und einfach zu sehen. Es war leicht für mich, geistig abzudriften. Meine Doppelbilder schienen sich mit der Zunahme des *Distress* (schädlicher Stress) zu verstärken, den ich erlebte, wenn ich stundenlang arbeitete. Außerdem nahmen sie zu, wenn ich *fast-food* und fette Nahrung zu mir nahm, wenn ich zu wenig schlief, zu wenig an der frischen Luft war und mir zu wenig Bewegung verschaffte. Diese Variablen wirkten sich auf meine Konzentrationsfähigkeit aus und förderten mein geistiges Abdriften. Als Kinder bekamen wir diese wichtigen Bestandteile eines gesunden Lebens eingehämmert, und wir wiederum predigen sie unseren Kindern. Aber manchmal vergessen wir sie. Als ich erkannte, daß zum Beispiel der Bewegungsmangel mein Sehvermögen und mein Wohlbefinden beeinträchtigte, wurde ich mir bewußt, daß es notwendig war, meinen ungesunden Lebensstil zu verändern.

Ich entdeckte auch eine emotionale Verbindung zu meinem Sehvermögen. Jedesmal, wenn mich mein Vater, der im Ausland lebte, besuchte, erlebte ich Perioden mit Doppelbildern. Unsere Beziehung war schon immer ziemlich turbulent, und jedesmal, wenn ich auf ihn reagierte, konnte ich dramatische Veränderungen in meinem Sehverhalten bemerken. Meine Patienten erzählten mir von ähnlichen Sehveränderungen; negative, ängstliche oder zornige Gedanken sowie einschränkende Überzeugung schienen

die Verschwommenheit zu erhöhen. In seinem Buch *Das wiedergefundene Licht* erzählt Jacques Lusseyran von seiner Erblindung im Alter von acht Jahren und seinem folgenden Heilungsprozeß. Am Anfang konnte er die ganze Fülle des nichtreflektierten Lichtes in seinem Augapfel nur dann erfahren, wenn er seinen Geist von einschränkenden Gedanken, Selbstmitleid und anderen selbsterniedrigenden Wahrnehmungen freihalten konnte.

In meinem Fall, nachdem ich spezielle Sehtherapieübungen und -abläufe durchgemacht hatte, entwickelte ich die Fähigkeit, mein Gehirn einzusetzen und meine Augenmuskeln zu kontrollieren. Die Perioden der Doppelbilder wurden geringer, aber verschwanden nicht ganz, da ich noch nicht gelernt hatte, meine einschränkenden Gedanken und Ängste zu kontrollieren. Sicherlich halfen mir die Prismenlinsen meiner Brille dabei, eine einheitliche Sicht zu wahren, doch wenn ich die Brille abnahm, nahm meine Doppelsichtigkeit zu. Nur wenn ich das volle, vom Geist kontrollierte Sehvermögen einsetzte und durch beide Augen sah, verstand ich, daß die Muster meiner unbewußten Wahrnehmungen Verschwommenheit und Doppelbilder verursachten.

## Die Anatomie des Auges



© 1994 Aus dem Buch *Seeing without Glasses*, Beyond Words Publishing Inc. Hillsboro, Or.  
Mit Erlaubnis verwendet.

- Fast 50 Prozent der Kranielnerven, die aus dem Gehirn kommen und alle Körperfunktionen kontrollieren, sind speziell für die Augen zuständig.
- Einige Teile des Auges funktionieren ohne direkte Blutversorgung.
- Die innere Linse des Auges, die einer durchsichtigen Fensterscheibe ähnelt, hat ihr eigenes Stoffwechselsystem zur Zellregeneration.
- Die äußere Oberfläche des Auges (die vorderste Schicht der Hornhaut) kann sich selbst innerhalb von 24 Stunden regenerieren.

In der Netzhaut gibt es zwei verschiedene Strukturen, die Stäbchen und die Zapfen. Die Zapfen sind für das Sehen bei Tageslicht zuständig (die meisten Zapfen sind in dem Gebiet der Makula und der Fovea, dem Ort für 20/20 zentrales Sehen) und die Stäbchen für das Sehen bei Nacht da. Ein anderer Aspekt der Art und Weise, wie unsere Augen arbeiten und der von den meisten Augenärzten, die keine Sehtherapie betreiben, gar nicht wirklich bedacht wird, ist, daß die Fovea und die Netzhaut des einen Auges mit der Fovea und der Netzhaut des anderen Auges zusammenarbeiten müssen. Die Gedanken, Gefühle und Emotionen, die wir durch diese Augenteile erleben, beeinflussen unsere Wahrnehmung des Lebens und die meisten Entscheidungen, die wir treffen – genauso wie wir Sport betreiben und wie wir uns zu einem Beruf, Hobby oder Freunden hingezogen fühlen und wie wir unser Sehvermögen verwenden – werden von diesen inneren Wahrnehmungen beeinflusst.

Vielleicht sind Sie einer der Millionen von Menschen, die eine hervorragende 20/20 Sehkraft haben. Möglicherweise können Sie sich jedoch nicht gut länger als dreißig Minuten beim Lesen, beim Arbeiten am Computer oder beim Nähen konzentrieren, ohne daß Ihre Gedanken abwandern oder Sie vergessen, was Sie gerade gelesen haben oder Ihre Augen schmerzen. Wenn das der Fall ist, arbeiten die rechte Fovea und die Netzhaut nicht mit der linken Fovea und der Netzhaut zusammen. Sie kämpfen miteinander anstatt zu kooperieren.

Eine scharfe 20/20 Sehkraft wird durch die Fovea erreicht, die metaphorisch Klarheit, Fokus, Logik, Genauigkeit, Rationalität und Analyse repräsentiert. Die fovealen Qualitäten der Wahrnehmung werden kulturell mit dem Tun assoziiert. Die periphere Netzhaut bezieht sich auf das Sein und repräsentiert Gefühle, Emotionen, Kreativität, Spüren und Intuition. In meinem ersten Buch *Spielend besser sehen* nannte ich den fovealen oder Tun-Vorgang „hinschauen“ und die Arbeit der peripheren Netzhaut, den Vorgang des Seins „sehen“. Die Begriffe sind von dem großartigen Lehrer Frederick Franck geliehen, der im Buch *Zen in der Kunst des Sehens* eine innovative Art des Zeichnens lehrt.

Als meine Frau und ich bei Franck ein Wochenende lang lernten, mußten wir auf Blätter schauen. Dr. Franck ließ uns die strukturellen Details zeichnen – eine sehr herausfordernde visuelle Übung. Wir sollten uns an

unseren Atem erinnern und mit unseren Augen jeden Zentimeter des Blattes abtasten, während unsere Finger den Stift über den Skizzenblock führten. Die Darstellung war erstaunlich. Aber ein Element fehlte: das Blatt zu sehen. Ohne die Erlaubnis, daß auch die Emotionen und Gefühle der Netzhaut beim Zeichnen dabeisein durften, wurde das Bild technisch zu perfekt und Wärme und Herzensverbindung fehlten.

Durch die Netzhaut fühlen und spüren wir Emotionen und öffnen eine andere Form des Gewahrseins, das durch Bewegung und Verschwommenheit hervorgerufen ist. Das könnte eine Überraschung sein. Mit der Netzhaut zu sehen heißt, doppelt und verschwommen zu sehen. Je mehr wir uns der Verschwommenheit oder des „Grundes“ um das Blatt herum bewußt bleiben konnten, desto mehr Leben konnten wir in die Zeichnung bringen.

Nachdem ich endlich den disziplinierten Modus des Hinschauens meiner herkömmlichen Erziehung aufgegeben hatte, konnte ich die Kombination des Hinschauens und Sehens als einen Prozeß beschreiben, den ich integriertes Sehvermögen nenne. Die Integrative Sehtherapie ist eine Art, Ihre Augen zu benutzen, bei der Sie sich gleichzeitig bewußt sind, was vor und auch seitlich von Ihnen ist (peripheres Sehen). Meine Doppelbilder zum Beispiel, wurden tatsächlich in meinem Geist durch eine Kombination von ererbten Faktoren und Lebenserfahrung aktiviert. Ohne direkt auf meinen Vater oder meine Mutter hinzuschauen, das heißt, auf eine weitsichtige Weise hinter ihnen fokussierend, sah ich sie nur, und das rief Doppelbilder hervor. Ich lernte, daß diese Art des Sehens physiologisch akzeptabel und emotional unterdrückt war. In Situationen, in denen ich verschwommen oder doppelt sah, konnte ich nun also meine neue Kraft einsetzen – nämlich meine Fähigkeit, in die Nähe oder nach innen zu fokussieren. Als ich mein Hinschauen und Sehen integrierte, waren meine Doppelbilder nicht einmal zu drei Prozent vorhanden. Innerhalb von drei Monaten brauchte ich keine Prismengläser mehr. Ich war befreit.

Jetzt bin ich Mitte vierzig und habe immer noch eine hervorragende Sehkraft zum Lesen, doch ich wurde wiederholt von meinen Kollegen gewarnt, daß ich wegen des verfluchten „Kurzer-Arm-Syndroms“ unvermeidlich eine Lesebrille brauchen werde. Eines Tages, so sagen sie, wird mein Arm nicht mehr lang genug sein, um Dinge so weit weg zu halten, damit ich sie scharf sehen kann. Was ich ihnen aber nicht gesagt habe ist, daß ich meine

Integrative Sehtherapie täglich praktiziere und auch die Absicht habe, das für immer zu tun, so wie ich mich frisiere oder Zahnseide benutze. Mein Sehvermögen ist mir die wenigen Extra-Minuten am Tag wert.

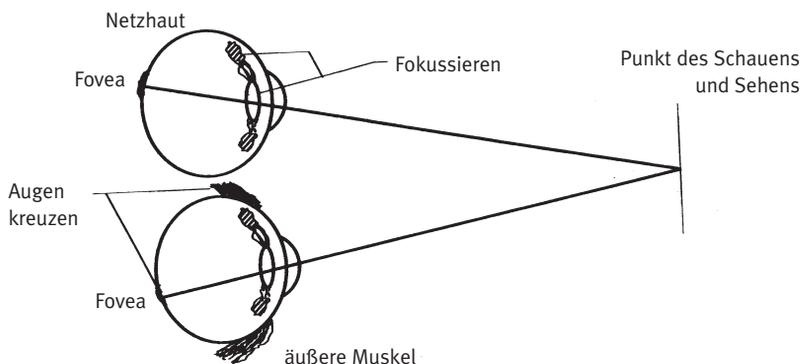
Als wir Kinder waren, hatten mein Bruder und ich eine Linse aus einem alten Projektor, mit der wir die Details unserer Markensammlung vergrößerten. Eines sonnigen Tages spielten wir im Freien. Zu unserer Freude fanden wir heraus, daß, wenn wir das Sonnenlicht durch die Linse auf ein Stück Papier fokussierten, das Papier zu brennen anfing. Ähnlich heftig fokussiert eine Brille oder Kontaktlinse das Licht auf die Fovea oder die Netzhaut im Hintergrund des Auges. Diese Explosion des Lichtes ruft eine Überreizung der fovealen Energie auf Kosten der Netzhautfunktion hervor. Das bedeutet, daß die meisten Brillenrezepte mehr Tun und Hinschauen in unserem Leben verursachen und weniger Sein oder Sehen. Ist es möglich, daß unsere Wahrnehmung davon beeinflusst wird, wie starke 20/20 Brillen oder Kontaktlinsen das Licht auf die Fovea fokussieren? Es ist schrecklich zu denken, daß durch die künstlichen Linsen, durch die wir schauen, zum Beispiel Arbeitssucht gefördert werden kann.

Alleine in den USA tragen 132 Millionen Menschen Augengläser oder Kontaktlinsen. 25 Prozent der Weltbevölkerung sind kurzsichtig. Wenn etwas mit unseren Augen nicht in Ordnung zu sein scheint, geben wir oft unsere Entscheidungskraft an einen Augenarzt ab, und mit einem Brillenrezept ersetzt dieser sie durch eine künstliche Kraft. Augengläser oder Kontaktlinsen ersetzen unsere natürliche Kraft (die Kraft hinter unseren Augen), und wir werden von einer äußeren Kraftquelle abhängig. Die äußere Kraftquelle wird zur Krücke.

Ich fühlte mich gezwungen, mit verschiedenen Linsenrezepten zu experimentieren, um zu sehen, ob sich das Verhalten tatsächlich verändert, wenn das Licht im Auge mehr über die Netzhaut gestreut als nur auf die Fovea konzentriert wird. Was ich schließlich nach 20 Jahren klinischer Untersuchungen beobachtete, schien meine Hypothese zu unterstützen: Schwächere Linsenverordnungen fördern zum einen nicht nur das Sehen mehr als das Hinschauen, sie erzeugen zum anderen auch einen perfekten Biofeedbackmechanismus, um Ihre Gedanken, Emotionen und Gefühle beobachten zu können. Dadurch können Sie Zeuge sein, daß sich die Verschwommenheit Ihres Sehens unter bestimmten Umständen verändern kann. Ich werde diesen Prozeß in Kürze genauer beschreiben.

Diese Verbindung zwischen Sehkraft und Emotionen ist die Zukunft der Sehvorsorge. Sie steht Ihnen jetzt zur Verfügung, wenn Sie bereit sind, sich zu verpflichten, aktiv an Ihrer Selbstheilung teilzunehmen.

## Fokussieren und Klarheit



Fokussieren fragt: „Was ist das, was Sie sehen?“  
(befaßt sich mit der Verschwommenheit.)

Die Augen einwärts richten fragt: „Wo ist das, was Sie sehen?“  
(befaßt sich mit dem Sehen einzelner Bilder)

Kontrolle + Kraft = Klarheit

Kontrolle – Kraft = Überleben  
(Das wird VERSCHWOMMENHEIT genannt.)

Fokussieren (Klarheit) + Augen einwärts richten = integrierte Zweiäugigkeit (multi-dimensionales Sehvermögen)

## *Augensymptome – Kein Problem*

Mein Freund in Oregon fährt einen BMW – einen schnittigen und technisch ausgereiften Wagen. Als ich eines Tages mit ihm mitfuhr, bemerkte ich ein schwarzes Klebeband, das ein rot blinkendes Licht auf dem Armaturenbrett abdeckte. „Dick, was bedeutet dieses Lämpchen? Warum blinkt es?“, fragte ich. „Oh, das erinnert mich nur daran, daß ich wegen des Motors in die Werkstatt muß. Ich habe aber noch ungefähr 3.000 Kilometer, bevor ich wirklich etwas in der Richtung tun muß.“

Einen Moment lang dachte ich, wie eigenartig es war, daß er deutsche Technologie in Frage stellte. Das Licht leuchtete, weil etwas am Motor kontrolliert werden mußte, und er deckte das Lämpchen ab. Wie sehr leben wir in Verleugnung dessen, was wirklich mit uns passiert? Wie oft bedecken wir einfach unsere Symptome, die Verschwommenheit unseres Lebens? Wie oft versuchen wir, diese Symptome, die uns helfen könnten aufzuwachen und wahrzunehmen, abzudecken?

Das Beispiel des roten Lichtes machte mich neugierig. Ich begann meine eigenen Augen- und Körpersymptome und jede kleine Botschaft, die mir mein Körper übermittelte, zu beobachten. Ich erinnere mich an ein tief sinniges Gespräch mit meiner Tochter und ich spürte einen unglaublichen Schmerz auf der rechten Seite meines Kopfes als sie mit mir über ihr Leben sprach. Als sie mir ihre Gefühle mitteilte, schien mein Schmerz zu schwanken. Bevor ich begonnen hatte, auf die Botschaften zu achten, die mir mein Körper sandte, hätte ich den Schmerz wahrscheinlich gar nicht erkannt – ich wäre nicht so aufmerksam gewesen. Aber in diesem Monat war ich darauf eingestellt. Ich fühlte wie sich meine Brust verengte. Ich begann abzuschalten und Zorn und Frustration zu fühlen. Ich nutzte den Augenblick und damit die Gelegenheit, mich mit meinen eigenen Ängsten, zurückgewiesen und nicht mehr geliebt zu werden, zu konfrontieren.

Mit einer ehrlichen Einschätzung unserer besonderen Bedürfnisse und Ängste sowie mit einem klarem Geist können wir anfangen zu verstehen, daß physische Symptome etwas sehr Wichtiges offenbaren. Ich begann, in den Gesprächen mit meinen Patienten das Verständnis zu entwickeln, daß durch ihre Augenkrankheiten wichtige Botschaften von ihrem Geist mitgeteilt wurden.

Ein Augenarzt oder Optiker hat normalerweise keine guten Neuigkeiten. Auf die projizierte Augentest-Tafel zu fokussieren, kann ängstliche Erinnerungen wachrufen. Daran daß Ihnen Ihr Doktor mitteilte, daß Sie Brillen, Kontaktlinsen, Medikamente oder eine Operation brauchen. Im großen und ganzen basiert unsere Beziehung zu Augenfachleuten auf der Annahme, daß unsere Augen versagen werden. Der erste Schritt, das Sehvermögen zu verändern ist jedoch, einschränkende Wahrnehmung zu verändern. Symptome wie Verschwommenheit, Doppelbilder, rote Augen, Schmerzen in den Augen, körnige oder sandige Gefühle und diagnostizierte Krankheiten wie grüner Star, grauer Star und Astigmatismus können als gute Neuigkeiten angesehen werden.

Für die meisten meiner Patienten (und für mich selbst) bedeutet diese veränderte Einstellung einen Quantensprung zu einer neuen Art des Denkens. Wie könnte eine Krankheit, die zur Erblindung führen kann und eine große Herausforderung an das Leben stellt, wie grüner Star, als Geschenk betrachtet werden? Nehmen wir den Computer als Beispiel: Wenn 90 Prozent des Sehvermögens vom Geist initiiert werden, ist es dann nicht möglich, daß das Auge wie ein Computerausdruck ist, der uns hilft, unser inneres Denken, die Wahrnehmung unseres Geistes zu verstehen? Ich schloß daraus, daß die Zustände, die ich feststellte, die Art des Hinschauens und Sehens durch Harry und Sally und auch die Art ihrer Interaktion, wie eine gefaxte Botschaft von unserem Wahrnehmungsbewußtsein sind. Tief in Ihrem Unterbewußtsein ruft Ihnen eine leise Stimme zu: „Dein Lebensstil ist nicht in Balance, es gibt zu viel ‚Tun‘ (oder ‚Sein‘)“. Ich werde dir eine Botschaft schicken, Augenbeschwerden wie Kurzsichtigkeit (oder grüner Star oder Astigmatismus), um dich wachzurütteln, damit du dieses Ungleichgewicht und diesen Mißbrauch bemerkst!“

Ihre Augen sind wie das rote Warnlämpchen im Auto meines Freundes. Sie haben die Wahl, den Weckruf zu ignorieren, aber irgendwann werden Sie mit den Konsequenzen, wie einer weiteren Verschlechterung der Sehkraft oder dem Verlust der Maximalleistung Ihrer Augen, umgehen müssen. Auf der anderen Seite können Sie das empfindliche Nachrichtensystem Ihrer Augen anerkennen und sagen: „Danke, meine wunderschönen Augen, daß ihr mich wissen laßt, daß ich hier etwas verändern muß.“

Als ich am College für Optometrie an der Universität in Portland, Oregon, Sehtherapie lehrte, teilte ich dieses innovative Konzept einer Patientin mit. Normalerweise erntete ich dann eigenartige Blicke, die Reaktion dieser jungen Frau zeigte mir jedoch, daß sie meine Argumente sofort verstand. „Sie meinen“, sagte sie, „daß mein Geist versucht, mir durch die Augen etwas mitzuteilen?“ Während der zwei folgenden Besuche in meinem Büro stellten wir fest, daß ihr Verlust von scharfem Sehvermögen in der Entfernung (Kurzsichtigkeit) damit zusammenhing, daß sie ein intensives Studium an der Universität begonnen hatte. Sie mußte ihr Sehen auf einen beständigen Fokus in der Nähe einstellen, um viele Bücher zu lesen. Ohne ein Entspannungsprogramm für ihre Augen und ihr Sehvermögen war intensives Lesen nicht sehr gut für ihre Augen, ihren Körper und ihren Geist.

Unsere Augen sind biologisch immer noch zum Jagen und für den Ackerbau konzipiert. Wenn wir lesen, konzentriert sich unser Geist darauf, Informationen aufzusagen, nach guten Noten zu streben oder unserer Berufsziele zu erreichen. Unser Geist sagt zu unseren Augen: „Bitte, bleibt fokussiert und schaut scharf auf die kleinen Wörter auf der Seite!“ Mit der Zeit macht diese starke, in der Nähe stattfindende Kommunikation der Augen mit der Seite den Fokussmuskel unflexibel und dadurch unfähig, sich beim Sehen in die Ferne zu entspannen. Es entsteht eine verschwommene Sehkraft.

Früher, wenn Sie dachten, daß mit Ihren Augen etwas nicht in Ordnung war, liefen Sie zum Augenarzt, um eine Lösung zu finden. Die schlechte Nachricht war, daß Sie eine Brille brauchten, um „dieses Problem zu korrigieren“. Das ist weiter von der Wahrheit entfernt als der nächste Stern von unserem Planeten. In meiner Forschung führt der lang andauernde Gebrauch von herkömmlichen, auf 20/20 korrigierenden Brillen zu einer weiteren Reduzierung der Sehkraft. Andere Faktoren, die dazu beitragen, daß das Sehvermögen noch verschwommener wird, sind exzessives Lesen, Schlafmangel oder der Verzehr von Nahrungsmitteln, die eine allergische Stoffwechselreaktion hervorrufen.

Ich begann, mit schwächeren Linsenrezepten für 20/40 zu experimentieren. Statt 20/20 zu verwenden – das heißt, statt die Verschwommenheit auf Null zu neutralisieren – ließ ich ungefähr 16 Prozent davon über, das

resultierte in 84 Prozent Klarheit. Begleitet von Sehtherapie, gab diese Praxis meinen Patienten einen therapeutischen Vorteil. Wenn meine Patienten gewissenhaft die Hausaufgaben meines Programmes der Integrativen Sehtherapie befolgten, um die Sehfitneß in beiden Augen zu erhöhen und wenn sie lernten, diese Wahrnehmung zu integrieren, konnten sie schließlich noch schwächere Brillen tragen. Mit der Zeit wurden die 16 Prozent Verschwommenheit weniger. Das war eine Art, Linsen zu verschreiben, die wirklich korrigierend wirkten.

In den späten 70er und den frühen 80er Jahren wurde ich als klinischer Professor angespornt, Forschung zu betreiben. Ich war wirklich in einer glücklichen Position. Ich konnte mich in die Möglichkeiten von neuen Informationen vertiefen, die die Wissenschaft des Sehens weiter fördern würden. Ich nahm die Reaktion der klinischen Versuche auf Band auf und bemerkte, daß, wenn meine Patienten von ihren Augensymptomen sprachen, eine Geschichte zu Tage trat, die bestimmten Ereignissen in ihrem Leben mit ihren Augen und ihrem Sehvermögen entsprachen. Eine implizierte metaphorische Wahrheit begann aufzutauchen. Ich entdeckte auch, daß, so wie die Geschichten meiner Patienten, jeder Teil der Anatomie des Auges Stücke seiner eigenen Geschichte über das Sehvermögen erzählte und über spezielle Bedürfnisse des Geistes kommunizierte, Bedürfnisse, die Anerkennung und Aktionen verlangten.

Ich fand zum Beispiel heraus, daß ein Symptom und die nachfolgende Diagnose der Hornhaut – mit Folgen wie Schmerzen, Zusammenbruch der Intaktheit des Gewebes oder Entzündung – mit Aspekten eines Machtkampfes im Leben dieser Person in Verbindung stand. Die Hornhaut übernimmt mindestens 80 Prozent der Brechung des Lichtes, das schließlich die Fovea erreicht. Wenn Sie die Hornhaut im Querschnitt betrachten, sehen Sie eine bezaubernde Struktur, wunderschön geformt, total durchsichtig, wie eine klare Kuppel. Wenn das Unbewußte in unsere Wahrnehmung dringt, sind die natürlichen Funktionen der Teile des Auges von Verformung und Verzerrung bedroht. Die Hornhaut bedeckt die Iris, den farbigen Teil des Auges. Wenn die Kuppel verformt ist, sodaß die Brechkraft der Hornhaut an einer Stelle stärker ist als an einer andern Stelle, dann existiert ein Astigmatismus.

Schmerzen und Beschwerden bei problematischen Diagnosen anerkennen zu können und immer noch das Licht am Ende des Tunnels zu sehen, ist eine Herausforderung für jeden. Es erfordert, Ehrlichkeit tief in unserem wahren Wesen zu finden, um hinter diese Hürde sehen zu können. Diese Art des mächtigen Sehens kommt vom inneren Geist oder der Seele. Gary Zukav sagt in *Die Spur der Seele*: „Wenn wir durch Augen mit authentischer Kraft schauen, metaphorisch gesprochen, können wir besser ohne Behinderung sehen, besser Liebe und Weisheit leben, und wir haben mehr Fähigkeit und Sehnsucht, anderen dabei zu helfen, sich zur selben Liebe und demselben Licht zu entwickeln.“ Ich bin überzeugt, daß wir mit der Integrativen Sehtherapie diese Idee über die Metapher hinaus ausdehnen können. Die Kraft hinter Ihren Augen ist die Anerkennung einer Energie, die größer ist als nur die Anwesenheit unserer Augen. Das Wesentliche, unsere Seele, trägt dazu bei, daß wir klares Sehvermögen haben, was im Gegenzug unsere Augen anregt, gut zu funktionieren.

## Stephen

Im Alter von 22 Jahren ließ sich Stephen aufgrund der ansprechenden Werbung zu einer Hornhaut-Laseroperation verführen, die seine Kurzsichtigkeit ein für allemal korrigieren sollte. Mit seiner Brille konnte er ohne Mühe sehen und hatte eine 100-prozentige Sehkraft. Die Verlockung der Operation lag jedoch darin, daß sie ihm die Befreiung von der Kurzsichtigkeit und von der Notwendigkeit, eine Brille zu tragen, versprach.

Er unternahm, wie er glaubte, notwendige, fundierte Nachforschungen über dieses experimentelle Verfahren. Ihm wurde mitgeteilt, daß nur eine geringe Anzahl von Nebenerscheinungen bei dieser Operation auftreten, die alle mit der Zeit abheilen würden. Er ließ die Laseroperation durchführen. Das erste Verfahren am rechten Auge war nur teilweise erfolgreich; es wurde später eine zweite Operation am selben Auge notwendig. Aber der Arzt war hocheifrig darüber, daß Stephen ohne Brille eine perfekte 20/20 Sehkraft hatte.

Zu Beginn machte ihn der Reiz des Neuen, ohne Brille scharf sehen zu können, blind für die geringfügige Beeinträchtigung der Symptome einer

wolkigen Wahrnehmung. Als Wochen und Monate vergingen und er immer noch darauf wartete, daß die Hornhaut weiter heilen würde, wurde er depressiv. War er vorher ein junger Mann gewesen, der aus sich herausging, wurde er jetzt introvertierter, blieb Zuhause und zog zurück zu seiner Mutter. Sein erfolversprechender Beruf schien sinnlos. Er wurde arbeitslos und verbrachte Stunden Zuhause, saß herum und war trübsinnig. Seine Freunde und seine Mutter verstanden nicht, was in ihm vorging.

Ungefähr zu dieser Zeit konsultierte er mich. Ich war verblüfft, als er mit gedämpfter Stimme seine größte Besorgnis äußerte. Ich zitiere: „Ich möchte nicht durch diese Augen schauen.“ Seine Entscheidung, sich dieser zerstörenden Operationsmethode zu unterziehen und diese heftige Aussage zeigten, wie weit Stephen sich selbst von seinen Augen getrennt hatte.

Stephen erwähnte, daß, obwohl seine Hornhäute geheilt waren, ein Mückensehen (ein Objekt im Glaskörper des Auges) ihn ärgerte. Obwohl Stephen ohne Brille klare 20/20 Sehkraft besaß, zerstörten die Anwesenheit des Mückensehens und sein bewölktetes Sehen die Vorteile der Operation. Was war das für eine Botschaft von Stephens unbewußtem Geist? Warum waren diese Symptome für diesen Mann so schlechte Nachrichten? Konnte ich ihn dabei unterstützen, die guten Nachrichten bei einem vergleichsweise unumkehrbaren Leiden der Augen wie einer Glaskörpertrübung zu entdecken? War dieses Mückensehen immer schon dagewesen und hatte die Laseroperation der Hornhaut diesen Zustand nur vergrößert zugänglich gemacht? War das Mückensehen ein Resultat eines operativen Traumas?

Ich konnte all diese Fragen nicht beantworten, aber ich konnte Stephen unterstützen, die Botschaft der Augen wahrzunehmen. Eine große, zugrundeliegende Frage spielte noch eine wichtige Rolle: War Stephen bereit, seine Opferrolle aufzugeben und anzufangen, die Verantwortung für seine Lebensvisionen zu übernehmen?

So wie das mit vielen meiner Patienten der Fall ist, machten wir schon in der ersten Stunde Fortschritte. Er entdeckte, wie seine Augen viele Aspekte seines Lebens beeinflussen konnten. Seine wichtigste Erkenntnis war, daß er Angst hatte, weitere medizinische Entscheidungen in bezug auf seine Augen zu treffen, falls wieder negative Konsequenzen auftreten würden. Er war nie fähig gewesen, mit dieser Angst umzugehen, die zum ersten Mal auftrat, als sein ursprünglicher Doktor seine Kurzsichtigkeit feststellte.

Stephen dachte ein Jahr lang über das Ergebnis unseres ersten Treffens nach – dann rief er unerwartet an. Er wußte, daß er tiefe Einsichten gewonnen hatte. Bei seiner zweiten Sitzung schien Stephens Haltung anders zu sein. Er schien mit der schlechten Nachricht seiner Zwangslage, obwohl die Symptome seiner Augen nur ganz wenig zurückgegangen waren, mehr im Reinen zu sein. Er sprach mit mehr Selbstsicherheit und hatte die Schwierigkeiten seiner Augen mehr zu seinen gemacht. Statt dem Erlebnis die Schuld zu geben, schien er die Verantwortung für seine Lebensumstände übernommen zu haben. Das ist bei einer Heilung, die von der Seele herrührt, nicht außergewöhnlich. Stephen mußte den Grund für seinen Zustand sehen und durch die Veränderung seines Lebensstils seine Absicht zu heilen entfachen.

Indem er die emotionalen Erfahrungen, die seine Augen ihm bereitet hatten, integrierte, begann Stephen überlegtere Lebensentscheidungen zu treffen. Das bereitete die Grundlage für folgende körperliche Behandlungen, um das Mückensehen und die Beschwerden, die er in den Augen hatte, zu heilen.

Fälle, wie die von Stephen, gibt es öfter. Wenn die Prämisse lautet, daß das Sehvermögen im Geist beginnt und daß die Augensymptome und Verzerrungen des Sehvermögens dazu da sind uns wachzurufen, dann muß vielleicht der Aufwachprozeß allmählich vonstatten gehen. Möglicherweise lautet die Botschaft in diesem Fall, daß wir das Leben als eine Reise sehen sollten, auf der es gilt, jeden Moment auszukosten, statt zu sehr auf das Ziel konzentriert zu sein. Ein Prozeß, wie eine Operation mithilfe der Hornhaut-Lasertechnik, wird sehr schnell vollzogen. Der Geist hat wenig Zeit, sich auf die Rückkehr solch scharfen Sehvermögens vorzubereiten. Die Symptome, die häufig einer Augenoperation folgen, könnten als ein Ruf des Geistes nach Aufmerksamkeit übersetzt werden. „Du hast die Botschaft beim ersten Mal nicht erhalten, dann muß ich sie diesmal also wirklich betonen!“

Ziemlich oft plagen Patienten bestimmte Augenleiden und sie versuchen, die Botschaft, die sie erhalten, zu tarnen. Das Leiden kann verschwinden, und in vielen Fällen bleibt es auch eine Weile weg. Und dann – Peng! – tritt ein zweites Symptom oder Leiden auf. Mit der allmählicheren Methode,

immer schwächere Brillen zu verschreiben, gepaart mit spezieller Integrativer Sehtherapie scheinen das Gehirn und der Geist eine angemessenere Möglichkeit zu haben, für das neue Sehvermögen Platz zu schaffen.

Integrative Sehtherapie ähnelt dem Bau eines Hauses: Das Fundament muß stabil sein, um die anderen Strukturen unterstützen zu können. Sie sind auf einer Entdeckungsreise und jede Phase der Reise muß vollständig sein und in ihrer Zeit angenommen und akzeptiert werden. Sie haben den Überblick (wie wenn Sie ein Buch überfliegen) und bekommen ein Gefühl für den ganzen Prozeß, und dann beginnen Sie die Details einzufüllen. Meine Methode ist für jedes Augenleiden, jedes Symptom und jedes Bedürfnis eines Patienten leicht unterschiedlich. Der erste Schritt ist zu entdecken, was die Teile Ihrer Augen und die Ergebnisse der Messungen versuchen, Ihnen zu offenbaren.

In *What the Eye Reveals* behauptet Danny Johnson, daß die Iris – die leicht gesehen und mit Hilfe einer Lupe oder anhand von Fotos studiert werden kann – wie eine Landkarte gelesen werden kann. Johnsons wertvoller Beitrag auf dem Gebiet der Psychologie ist die Fähigkeit, die Iris von einem emotionalen sowie von einem Standpunkt der Persönlichkeit aus zu lesen.

Wenn Sie auf den Stumpf eines gefällten Baumes schauen, bemerken Sie feine Linien, konzentrische Kreise und andere Kennzeichen, die das Alter des Baumes, sein Wachstumsmuster und die Einflüsse der Umwelt anzeigen. Gleichermaßen erzählen die Färbung und die speichenförmigen Muster der Iris von familiären Einflüssen und Tendenzen. Die Anwesenheit oder das Fehlen von Fürsorge, Kreativität, Verpflichtung, Zorn und Ängsten kann durch kraterförmige (Blume) oder felsförmige (Juwel) Markierungen auf der Iris bestimmt werden. Zusätzlich werden der Grad des inneren Ausdrucks, die Erfüllung, die Berufung, Frieden und Harmonie und die Größe der Integration der beiden Gehirnhälften und der Verbindung zwischen unseren genetischen Erbschaften ebenfalls in der Iris offenbart.

Am Anfang schien Johnsons Form der Analyse zu metaphysisch für meinen wissenschaftlich gebildeten Verstand. Aber eine leise Stimme in mir sagte: „Versuch es! Versuch es!“ Ich fing an, klinische Versuche mit der Rayid-Methode durchzuführen (siehe Abbildung auf Seite 49). Nach der Rayid-Methode werden drei Grundmuster in der Iris dargestellt – emo-

tional, kinesthetisch und mental. Das vierte, der Aufrüttler (Extremist) ist eine Kombination von zwei oder mehreren Grundmustern. Dieses Muster reflektieren die genealogischen Prägungen des Familienstammbaumes, die der Nachkommenschaft vererbt wurden. Wie eine Zeitbombe können sich diese Einflüsse zu jeder Zeit als Verhalten manifestieren. In der Rayid-Methode der Irisinterpretation vergleicht man das Irismuster des linken Auges mit dem des rechten Auges. Was ich in meiner klinischen Forschung gefunden hatte, fand auch Johnson, nämlich daß das rechte Auge die väterliche Seite der Familie repräsentiert und das linke Auge die mütterliche Seite. Wenn das Muster des rechten Auges zu dominieren scheint, das heißt, wenn mehr strukturelle Aktivitäten an bestimmten Plätzen stattfinden, enthüllt das eine Dominanz der linken Gehirnhälfte. In diesem Fall kann man spekulieren, daß der Vater (rechtes Auge) den größten Einfluß auf die Entwicklung der Persönlichkeit dieses Patienten gehabt haben könnte. Ich verglich diese Beobachtungen mit meinen eigenen Messungen der Linsenstärke: War diese Person kurz- oder weitsichtig, und gab es einen Astigmatismus? Waren die Messungen der beiden Augen verschieden? Wie entsprach das den Markierungen auf der Iris und den Ergebnissen der Gehirn- und Familiendominanz?

Meine klinische Forschung brachte die Rayid-Interpretationsmethode noch ein Stück weiter. Ich verwendete die Ergebnisse der Linsenverschreibungen und eine gründliche Fallgeschichte, kombiniert mit der Irisanalyse, um zu erklären, wie die Patienten ihre Seh wahrnehmungen im Geist verbogen. Die Iris gab mir den Hintergrund der genetischen Einflüsse, mit denen meine Patienten umgehen mußten, um in ihrer Familie oder der allgemeinen Umgebung zu überleben, was später die Augenstruktur in eine bestimmte Form brachte oder zu einem bestimmten optischen Grad führte. Konventionelle Augenärzte und Optiker behaupten vehement, daß Kurz- oder Weitsichtigkeit auf einen kurzen oder langen Augapfel oder eine schlechte Krümmung der Hornhaut zurückzuführen sind. In der Verhaltensoptometrie sehen wir die Verformung des Auges als das Endresultat der Fehl wahrnehmungen des Gehirns oder des Geistes an. Mein Beitrag zum Modell der Integrativen Sehtherapie ist, die Rolle der Einflüsse des Familienstammbaumes, wie man sie in der Iris sieht, als eine Möglichkeit, die Ätiologie der Sehprobleme weiter zu erforschen und zu studieren.

Der Grad der Genauigkeit zwischen den klinischen Zusammenhängen und den genetischen Einflüssen der Patienten erstaunte mich. Wenn ich die Wahrnehmungsanpassung des Brillenrezeptes oder die visuelle Verzerrung von Harry gegenüber Sally nicht erklären konnte, schaute ich eine Vergrößerung des Irisfotos an und entdeckte folgende Information:

Meine kurzsichtigen Patienten tendierten dazu, dominante, kontrollierende mentale/intellektuelle Einflüsse zu haben, die von der Mutterseite der Familie zu stammen schienen. Das bedeutet, daß bei Kurzsichtigkeit im linken Auge, dem Einfluß der Mutter, mehr Juwelen gesehen werden können. Die emotionalen oder mentalen (intellektuellen) Markierungen in den Iriden der kurzsichtigen Patienten zeigten ein Übergewicht an angstbesetzten Mustern; das zeigt an, daß Kurzsichtigkeit größtenteils auf Angst zurückzuführen ist, Angst vor Liebesverlust, Angst vor Zurückweisung oder Mißbrauch, und Angst vor herrischen oder strengen Eltern.

Wenn der Patient rechtshirndominant ist, enthüllt das linke Irismuster einen stärkeren „Willens“-Einfluß von der mütterlichen Seite. So ein Patient könnte sich mehr linkshirinig verhalten, wie analysieren, übermäßig gesprächig und übertrieben logisch zu sein, um ins Gleichgewicht zu kommen. Das mag sich in der Kontrolle über andere Menschen zeigen, abhängig von den Harry-Einflüssen, die sich auf der Iris zeigen.

Bei weitsichtigen Menschen geht es im großen und ganzen um unge lösten Ärger aus dem Familienstammbaum. Vom Standpunkt der Rayid-Analyse her gesehen, kann Zorn so genetisch vererbt werden, daß er sich unbewußt in Tendenzen zu zornigem Verhalten zeigt. Die Person muß den Ärger nicht unbedingt zeigen, trägt aber in sich das Potential, zornig zu sein. Es wird vermutet, daß die Wahrscheinlichkeit, daß sich der Zorn manifestiert, mit jeder Generation, die diese genetischen Informationen trägt, ansteigt (Es ist wichtig, sich daran zu erinnern, daß diese Einflüsse über vier Generationen reichen und sich manchmal nicht in der unmittelbaren Eltern-Kind-Beziehung zeigen).

Astigmatismus kann ebenfalls mit bestimmten genetischen Einflüssen in Verbindung gebracht werden. Astigmatismus bedeutet, daß die Wahrnehmung des Augapfels speziell sein wird. Typischerweise sind die Meridiane oder Achsen der Augäpfel so wie die Markierungen auf dem Ziffernblatt einer Uhr angeordnet, und sowohl das linke als auch das rechte

Auge haben ihre eigene Uhr. Es gibt zwei Hauptmeridiane, einen vertikalen (sechs Uhr) und einen horizontalen (Viertel vor drei) und auch schiefe Orientierungen (zehn vor vier und zehn nach acht). Astigmatismus tritt auf, wenn die Hornhaut eine steilere Krümmung in einer dieser Orientierungen annimmt. Indem man die Refraktionsbestimmung des Auges analysiert, kann man feststellen, in welcher Orientierung die klarste oder die verschwommenste Wahrnehmung auftritt. Wenn man die Irisstruktur in bezug auf diese Orientierungen der Hornhaut begutachtet, kann man die genetischen Einflüsse und die visuellen Wahrnehmungsanpassungen, die sich entwickelt haben, vergleichen. Wenn die Orientierung des verschwommensten Meridians vertikal ist, muß die Person lernen, Geduld und Vertrauen zu entwickeln und Kompromisse zu machen. Wenn die Verschwommenheit horizontal ist, ist es notwendig, durch Verpflichtung die innere Wahrheit auszusprechen. Bei einer schrägen Orientierung der Verschwommenheit geht es um den Willen und ein spirituelles Erwachen, um das Zuhören und darum, verborgene Leidenschaft ans Licht zu holen.

Studien der vertikalen Orientierung des Körpers, von welcher einige annehmen, daß sie die Orientierung des menschlichen Energiesystems ist (Chakrasystem), zeigen, daß die Auge-Gehirn-Verbindung das Sehen mit der Quelle unserer Seele auf eine kreative oder intuitive Weise verbindet. Um in Balance zu sein, müssen die verschiedenen Energiezentren oder Chakras entlang der vertikalen Achse miteinander verbunden sein. Das ist eine andere Komponente der Integration. Die Wissenschaft vom Sehen erkennt zwei Typen von Astigmatismus, einen mit der größten Verschwommenheit in der vertikalen Orientierung und einen mit der größten Verschwommenheit in der horizontalen Orientierung. Der am meisten verbreitete Astigmatismus ist der mit der vertikalen Verschwommenheit und tritt meist gleichzeitig mit Kurzsichtigkeit auf. Dieser wird „Gewöhnlicher Astigmatismus“ genannt. Die Anwesenheit des Astigmatismus zeigt an, daß grundlegende Wahrnehmungen Ihre Fähigkeit stören, Ihr Herz, Ihr Ego und Ihre Seele vollständig zu integrieren. Idealerweise sollte optimale Klarheit auf beiden Hauptachsen gefunden werden. Das Erstaunliche am Astigmatismus ist, daß Verhaltensorthometristen feststellen, daß die Messungen der Verzerrungen im Auge mit wechselnden Gedanken und Gefühlen schwanken können. Der Grad, mit dem die Messungen gleich-

bleiben, zeigt, wie tief die visuellen Gewohnheiten der Person verwurzelt sind, was natürlich im Zusammenhang mit der Persönlichkeit steht.

Je mehr Sie fähig sind, die Kraft hinter Ihren Augen durch flexibles Denken, durch einen Traum oder tief empfundene Eingebungen zu nutzen, desto schwacher zeigt sicher der Astigmatismus.

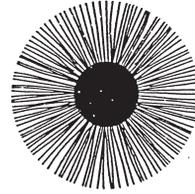
Die Informationen der Iris sind ein Schlüssel zu den unbewußten Variablen, die in der dunklen Höhle unseres visuellen Wahrnehmungs-Bewußtseins lauern. Diese kontrollierenden Kräfte unterminieren unsere Stärke, und wir erzeugen deshalb Glaubenssätze der Wahrnehmung, um unsere Selbstsicht zu rechtfertigen. Als Kinder glauben wir, was unsere Eltern uns erzählen, wer wir sind oder wer sie glauben, wer wir sind (gut oder schlecht, klug oder gescheit u.s.w.). Unsere DNS-Moleküle, die genetische Erbschaft unserer Eltern und Großeltern, beinhalten eine Wahrheit darüber, was wir glauben können, wer wir selbst sind. Zusätzlich zu dieser Prägung gibt es in unseren Gehirnzellen eine Videothek von unserem wahrgenommenen Selbst, das im Laufe der vielfältigen Lebenserfahrungen durch unsere Sinne geformt wurde. Unsere Augen sind es gewohnt, auf visuelle Weise zum Großteil der Videothek beizutragen, um die Genauigkeit unseres wahrgenommenen genetischen Selbst zu verifizieren. Das heißt, wenn unsere Lebenserfahrung dessen was wir sehen nicht zu unserer genetisch geprägten Überzeugung darüber wer wir sind paßt, formen wir unsere Wahrnehmung um, so daß wir die Umstände überleben können. Diese mentale Fehlwahrnehmung zeigt sich später biologisch als gemessenes Sehproblem in den Augen. Es existiert immer noch ein anderer Aspekt unseres Selbst, und das ist unser Wesen, unser Licht. Zukav nennt das die Seele. Die Seele mag der wichtigste Weg sein zu definieren, wer wir wirklich sind und worum es beim Sehen wirklich geht. Das Streben der zweiten Lebenshälfte nach unserem wahren Selbst erfordert, daß wir unsere einschränkenden Überzeugungen loslassen.

Jetzt haben wir die Möglichkeit, diese visuellen Anpassungen zu entziffern und einen Rehabilitationsprozeß der Integrativen Sehtherapie anzuwenden, der unser ganzes Bewußtsein betrifft.



### EMOTIONALER TYP (Blume)

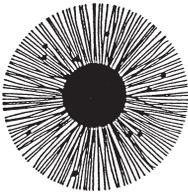
Er hat gebogene oder runde Öffnungen, wie Blütenblätter. Diese Menschen sind gefühlmäßig ausgerichtet, sprechen in Bildern und lernen auditiv. Sie sind flexibel, spontan und unbeständig. Sie kommen in sozialen Situationen gut zurecht, sind lebhaft, ausdrucksvoll, erzeugen Begeisterung und stellen sich gerne zur Schau. Da sie für den Moment leben, kann ihr Enthusiasmus kurzlebig sein. Sie sind hervorragende Künstler, Musiker und Ingenieure. Sie brauchen Kontrolle, deshalb ziehen sie MENTALE TYPEN für langfristige Beziehungen an.



### KINESTHETISCHER TYP (Strom)

Einheitliche lang gestreckte Faserstruktur, die eine Tendenz offenbart, daß diese Menschen der Ansicht sind, ihr Körper wäre alles. Sie mögen Stabilität, sind unterstützend und erschaffen mit großer Einfühlung Gruppenzusammengehörigkeitsgefühl. Sie zeigen die Tendenz, anderen zu dienen und sie auszugleichen. Sie kommunizieren durch Körpersprache (Berührung und Bewegung) und sind Naturtalente in Athletik, beim Tanz, in Gesundheitsberufen und im öffentlichen Dienst. Sie lernen auditiv, visuell und durch Nachahmung. Da sie Offenheit schätzen, ziehen sie EXTREMISTEN (Aufrüttler) für langfristige Beziehungen an.

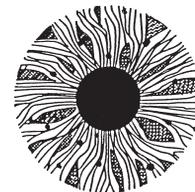
↑  
Anziehung  
↓



### MENTALER TYP (Juwel)

Punktartige Pigmente auf der Iris zeigen eine denkende, intellektuelle Person an, die dazu tendiert, sich selbst, Situationen und andere zu kontrollieren. Sie kommunizieren genau, zeigen wenig Emotionen und verwenden wenige Gesten. Sie sind oft intensive, bedächtige und ehrgeizige Menschen, die es genießen, ihre Ziele zu verfolgen. Sie kombinieren klar definierte Ansichten, besitzen Aufmerksamkeit fürs Detail und treten gebieterisch in Erscheinung. Sie sind hervorragende Führer, Lehrer und Wissenschaftler. Sie lernen visuell. Sie ziehen EMOTIONALE TYPEN für langfristige Beziehungen an, die ihnen helfen, sich zu öffnen, die Gefühle zulassen, sich hingeben und Gefühle erleben, anstatt zu analysieren.

↑  
Anziehung  
↓



### Der EXTREMIST (Aufrüttler)

Er hat sowohl punkthähnliche Pigmente als auch runde Öffnungen. Sie vereinen mentale und emotionale Züge und Kommunikationsstile. Sie sind dynamisch, fortschrittlich und unkonventionell in ihren Gedanken und Handlungen, sie stehen bei Veränderungen und Lebensherausforderungen mit Hingabe und Unbekümmertheit an vorderster Front. Sie machen sich oft lächerlich. Sie sind ehrgeizig und doch ungeerdert, dadurch durchlaufen sie Zyklen von Erfolg und Versagen. Sie geben sich einer Sache und dem Abenteuer oft voll und ganz hin. Sie sind hervorragende Erneuerer, Motivatoren und Forscher. Sie lernen durch Berührung und Bewegung. Der Aufrüttler verlangt nach Unterstützung und Gleichgewicht und zieht deshalb KINESTHETISCHE TYPEN für langfristige Beziehungen an.