

Entspannungsübungen für die Augen: Besser sehen ohne Brille

Natürliches Augentraining mit einfachen Entspannungsübungen steigert Ihre Kreativität und Lebensfreude

Die Philosophin und Psychologin Janet Goodrich lehnt es ab, das menschliche Auge als bloße Kamera zu betrachten, die mit einer vorgesetzten Linse repariert werden kann. Wenn ein Mensch Gegenstände in der Ferne nur noch unscharf wahrnehmen kann, steckt dahinter möglicherweise eine sinnvolle Beschränkung des Gehirns auf die Dinge in der Nähe. Die Fähigkeiten des Auges wandeln sich entsprechend unseren inneren Bedürfnissen. Mit einer Brille wird der gegenwärtige Zustand „eingefroren“, die Möglichkeiten eingeschränkt. Janet Goodrich plädiert für eine fröhliche, undogmatische Weise, die Brille auch einmal beiseite zu legen und die Fähigkeiten des Gehirn-Auge-Verbunds neu zu entdecken.

Schließen Sie Freundschaft mit dem verschwommenen Sehen

Erlauben Sie sich, die visuelle Welt so wahrzunehmen, wie Gehirn und Auge sie Ihnen derzeit darbietet. Sagen Sie sich: „Ich bin dankbar für das, was ich klar sehen kann. Ich genieße die Wasserfarbenwelt der Unschärfe. Nach und nach werde ich verstehen, wie ich mir diese meine Welt geschaffen habe und wie ich sie in Klarheit umwandeln kann.“

Machen Sie Urlaub von Ihrer Brille

Schaffen Sie sich als Entspannungsübungen möglichst viele Situationen, in denen Ihre normale Sehfähigkeit ausreicht. Lassen Sie sich eventuell eine Brille machen, die ein wenig

schwächer ist als Ihre derzeitige. Augenärzte und Optiker verordnen gern überscharfes Sehen und verstärken die optische Korrektur von Brille zu Brille. Wenn Sie das verschwommene Sehen nicht als Feind, sondern als kluge Möglichkeit Ihres Gehirns betrachten, kommen Sie auch mit normal scharfem statt überscharfem Sehen zurecht.

Gähnen Sie

Beim Gähnen öffnet sich das Kiefergelenk, befreit den Kaumuskel, lockert die Augenmuskeln, vertieft die Atmung, erschließt unbenutzte Regionen der Lunge, führt Gehirn und Augen frischen Sauerstoff zu, verringert den Giftstoffpegel im Organismus, regt die Produktion erfrischender Tränenflüssigkeit an und verbessert das Wohlbefinden. Beginnen Sie bewusste Entspannungsübungen für die Augen mit einem unverkrampften Gähnanfall. Gähnen Sie lautstark, genießen Sie die zusätzliche Entspannung, die sich durch ihre Stimme im Körper ausbreitet.

Benutzen Sie Ihren Nasenstift

Stellen Sie sich für Entspannungsübungen vor, auf Ihrer Nasenspitze sei ein gewichtsloser Zauberstift angebracht, der sich automatisch verlängert und verkürzt. Zeichnen Sie mit diesem Stift Formen, Linien und Ränder in Ihrer Umgebung nach. Verbinden Sie die Dinge, die Sie sehen, mit der weichen Spitze Ihres Zauberstifts locker und rhythmisch. Indem Sie nicht nur mit Ihren Augen, sondern mit vielen anderen Muskeln dabei winzige („saccadische“) Bewegungen ausführen, wird der Sehvorgang umfassender, das Gehirn stimuliert und die einseitige Konzentration auf die Augen entspannt.

Üben Sie den Nah-Fern-Schwung

Mit dem Nasenstift dürfen Sie auch während des Spazierengehens und Autofahrens spielen und

Entspannungsübungen probieren. Versuchen Sie, nahe und ganz ferne Dinge mit einem Strich Ihres Zauberstifts zu verbinden. Gleiten Sie mit dem Stift dabei elegant und schwungvoll von nah nach fern und wieder zurück. Das ist Gymnastik für Ihre elastische Augenlinse und gleichzeitig eine Entknüpfung Ihres Gehirns, das z. B. bei Kurzsichtigkeit weiter entfernte Dinge ausgeblendet hat.

Palmieren Sie

Legen Sie Ihre leicht gewölbten Handinnenflächen über Ihre Augen, so dass alles Licht von außen abgeschirmt wird, Sie die Augäpfel aber nicht berühren. Spüren Sie, wie aus Ihren Händen wohltuende Wärme und Kraft in Ihre Augen fließen. Entspannen Sie dabei Ihre Augen, schließen Sie die Lider, atmen Sie ruhig oder gähnen Sie. Stellen Sie sich nun eine blaue Sonne im Mittelpunkt der Erde vor. Die blauen Farbschattierungen dringen durch alle Erdschichten, fließen durch Ihre Beine und Arme bis in alle Adern. Sie fluten durch Ihre Schultern und lockern sie dabei. Dann sammeln sie sich in Ihren Handflächen und strömen weiter in Ihre Augen und Ihr Gehirn. Öffnen Sie nach einiger Zeit Ihre Augen und genießen Sie die Frische Ihrer Sehkraft.

Betrachten Sie Mandalas

Wenn Sie kreisförmigen Figuren mit dem Zauberstift nachfahren, können Sie die von Astigmatismus verursachte Unschärfe mildern (beim astigmatischen Sehen erscheinen z. B. waagerechte Linien deutlicher als senkrechte). Besonders geeignet für diese Entspannungsübungen für die Augen sind Mandalas (indisch: Rad) mit Speichen. Malen Sie die senkrechten, waagerechten und diagonalen Linien innerhalb des Umkreises mit dem Zauberstift nach. Legen Sie dann das Bild weg, schließen Sie die Augen und stellen Sie es sich vor dem geistigen Auge vor. Nun öffnen Sie wieder die Augen und malen die Speichen des imaginären Mandalas nach. Das können Sie bei vielen Gelegenheiten

wiederholen als „heimliche“ Übung, die kein Außenstehender mitbekommt. Noch wirksamer wird dieses Training, wenn Sie sich die kleinen Perlen auf den einzelnen Speichen einzeln klar und scharf vorstellen.

Bleiben Sie locker

Sie müssen Ihre Brille nicht wegwerfen, Sie brauchen sich zu nichts zu zwingen. Führen Sie alle Entspannungsübungen für die Augen zwanglos und ohne Druck durch. Dann gewinnen Sie ganz nebenbei und allmählich Ihre volle Sehkraft zurück. Ihre vom Gehirn gesteuerten Sehfunktionen erweitern sich, Ihr Denken wird breiter, entkrampfter und kreativer.

Gezieltes Augentraining mit einfachen und effektiven Augenübungen

Die Augen gehören zu unseren **wichtigsten Sinnesorganen**. Wenn auch Sie täglich längere Zeit vor dem Computer verbringen, sollten Sie Ihren Augen regelmäßig zwischendurch **Erholung gönnen**. Denn eine Überlastung der Augen kann zu einer **Reduzierung der Sehleistung, zu brennenden, trockenen Augen oder zu Kopfschmerzen führen**.

Die meisten Übungen bedürfen **nicht mehr als einer Minute**. Machen Sie regelmäßig eine der Übungen und Ihre Augen werden es Ihnen danken. Damit ich selbst die Durchführung nicht vergesse, habe ich mir eine **automatische Erinnerung** eingerichtet.

Dennoch soll bei häufigen Augenbeschwerden und Nachlassen der Sehkraft **unbedingt ein Augenarzt** aufgesucht werden. Achten Sie auch auf **günstige Arbeitsbedingungen** zur Augenschonung, wobei vor allem der Bildschirmstandort eine wesentliche Rolle spielt.

Der Bildschirm sollte **nicht vor einem Fenster** positioniert werden oder so, dass sich Lichtquellen darin spiegeln. Im Handel gibt es spezielle **Blendschutzfolien**. Auch können die Helligkeit und der Kontrast jedes Bildschirms nachgeregelt werden.

16 effektive Augenübungen für zwischendurch

Am besten testen Sie sämtliche der folgenden Übungen und wählen danach Ihre Favoriten aus, die Sie in Ihren (Arbeits-)Alltag integrieren.

1. Folgen Sie Ihrem Finger

Diese Übung **stärkt die Augenmuskulatur**.

- Halten Sie Ihren Zeigefinger mit etwa 20 Zentimetern Abstand vor Ihre Augen.
- Richten Sie nun Ihren Blick auf die Fingerspitze.

- Dann „malen“ Sie mit dem Zeigefinger Figuren, Buchstaben oder Zahlen in die Luft – langsame Bewegungen.
- Folgen Sie mit Ihrem Blick der Zeigefingerspitze.
- Steigern Sie langsam die Geschwindigkeit der Bewegungen, bis Sie mit den Augen gerade noch folgen können. Dann Pause.
- Nach der Anspannung folgt die Entspannung: Schließen Sie für eine Weile Ihre Augen.

2. Bewegungen im Dunkeln

- Schließen Sie die Augen.
- Richten Sie dann Ihren „Blick“ bei geschlossenen Augen abwechselnd nach unten und dann nach oben. Sie bewegen also nur Ihre Augen. In jede Richtung etwa zehn Mal.
- Dann blicken Sie nach links und dann nach rechts. Auch wieder zehn Mal.
- Abschließend machen Sie mit Ihren Augen Kreisbewegungen.
- Das gleiche Prozedere dann mit offenen Augen.

Durch die Bewegungen werden die Augenmuskeln trainiert, das Dunkel entspannt sie aber auch.

3. Augendusche

Das ist eigentlich keine Übung, aber eine kleine **Wohltat für Ihre Augen:**

Am Abend, bevor Sie zu Bett gehen, gönnen Sie Ihren Augen eine Dusche. Öffnen Sie den Wasserhahn – kaltes Wasser. Schwappen Sie dann mit den Händen Wasser auf Ihre geschlossenen Augen. So etwa zehn Mal.

Dann stellen Sie die Temperatur auf lauwarm. Auch damit benetzen Sie die geschlossenen Augen weitere zehn Mal. Das tut gut!

Am Morgen genau **in umgekehrter Reihenfolge**. Das

heißt, Sie beginnen mit lauwarmem Wasser und wechseln dann zum kalten. Das erfrischt die Augen.

4. Der Blick in die Sonne

Eine weitere Entspannungsübung für die Augen:

„Blicken“ Sie **mit geschlossenen (!) Augen in die Sonne**. Aber Achtung: nicht bei intensiver Sonnenstrahlung wie etwa im Sommer in der Mittagszeit! Am besten dann, wenn die Sonne etwas schwächer scheint (z. B. am späteren Nachmittag, in den Morgenstunden, bei trüberen Himmel). Genießen Sie die Wärme und das Licht, das durch die geschlossenen Lider dringt. Am besten bei geöffnetem Fenster. Atmen Sie auch tief durch. Diese Übung entspannt nicht nur die Augen, sondern trägt allgemein zum Wohlbefinden bei.

5. Blinzeln, was das Zeug hält

Schlagen Sie Ihre Augenlider auf und zu – so schnell und locker es Ihnen möglich ist. Das Ganze etwa eine Minute lang. Das **trainiert die Augenmuskeln und löst den „starren Blick“**.

Positiver Nebeneffekt: Es legt sich ein feiner **Tränenfilm über die Augen**. Und das tut gut. Schließen Sie Ihre Augenlider nach dieser Übung wieder für eine Weile und schenken Sie ihnen damit Entspannung.

6. Gegen brennende Augen

Schließen Sie Ihre Augen und halten Sie sie einige Atemzüge lang geschlossen. Diese Übung vertreibt brennende Augen.

7. Augenrelax

Die Augen weit öffnen und dabei den Blick in die Ferne schweifen lassen.

8. Der scharfe Blick

Fixieren Sie eine Weile einen Gegenstand, lassen Sie dann den Blick in die Ferne schweifen und wiederholen Sie das Ganze mehrmals.

9. Augenmassage

Diese Augenmassage massiert zwar nicht die Augen direkt, aber den Augenbereich:

Fassen Sie mit Daumen und Mittelfinger Ihre Nasenwurzel an und legen Sie gleichzeitig den Zeigefinger zwischen die Augenbrauen. Führen Sie dann mit den drei Fingern leichte Bewegungen durch.

10. Eine weitere Augenmassage

Diese gezielte Massage bewirkt bei vielen Menschen die am schnellsten spürbare Entspannung der Augen:

- Legen Sie die Mittelfinger beider Hände etwa auf die Mitte der Stirn.
- Führen Sie gleichförmige Kreisbewegungen durch.
- Bewegen Sie dabei die Finger langsam jeweils seitlich über die Schläfen und dann nach unten, dicht an den Ohren entlang bis zu den Ohrläppchen.

11. Palmieren entspannt nicht nur Ihre Augen

Als Palmieren bezeichnet man folgende Durchführung:

- Reiben Sie Ihre Handinnenflächen gegeneinander, bis sie eine angenehme Wärme ausstrahlen.
- Legen Sie dann Ihre Hände nebeneinander und leicht gewölbt über die geschlossenen Augen, ohne die Augenlider zu berühren.
- Halten Sie Ihre Augen locker geschlossen. Versuchen Sie sich nun – ca. zwei Minuten lang –, zu entspannen und Ihre Gedanken völlig abzuschalten.
- Lassen Sie dabei Ihren Atem ruhig und gleichmäßig fließen.

Palmieren ist eine **hervorragende Erholung bei anstrengender Bildschirmarbeit**. Führen Sie diese Übung auch mal stehend durch. Dadurch entspannen Sie zusätzlich Ihren Rücken.

12. Übung zur Stärkung der Sehkraft

Mit diesem Augentraining stärken Sie Ihre Sehkraft:

- Halten Sie einen Zeigefinger ca. 15 Zentimeter vor Ihre Nase, den anderen Zeigefinger weitere 15 Zentimeter dahinter.
- Suchen Sie sich als dritten Punkt einen Gegenstand im Zimmer in etwas größerer Entfernung.
- Richten Sie nun den Blick auf den ersten Zeigefinger, dann auf den zweiten und schließlich auf den Gegenstand.

Wiederholen Sie diesen Vorgang einige Male im gleichmäßigen Rhythmus. Zum Abschluss der Augenübung ist Palmieren dran.

13. Der dritte Daumen

- Halten Sie beide Daumen senkrecht nach oben mit ca. zwei Zentimeter Abstand zueinander.
- Dann positionieren Sie Ihre Daumen (Abstand beibehalten!) im Abstand einer Armlänge in Höhe Ihrer Augen.
- Blicken Sie nun zuerst auf die Daumen, dann auf einen dahinter liegenden Punkt z. B. an der Wand.
- Nach einigen Wiederholungen – oder vielleicht auch gleich – sehen Sie zwischen Ihren beiden Daumen einen dritten. Nicht erschrecken. :-)
- Wechseln Sie nun mehrmals zwischen Nah- (Daumen) und Ferneinstellung (Punkt an der Wand) und achten Sie auf das Auftauchen und Verschwinden des "dritten Daumens".
- Beenden Sie die Augenübung wieder mit Palmieren.

14. Lichtbaden reduziert die Helligkeitsempfindlichkeit

- Richten Sie Ihr Gesicht mit geschlossenen Augen (!) zur Sonne. Sie können für die Übung auch eine Lampe verwenden – je nach Lichtempfindlichkeit 40 bis 100 Watt, die Sie in etwa einem Meter Entfernung auf Ihr Gesicht richten.
- Drehen Sie den Kopf leicht hin und her, damit das Licht auf verschiedenen Stellen Ihrer geschlossenen Augen trifft. Wenn die Sonnenstrahlen zu hell sind, wenden Sie die geschlossenen Augen einfach gegen den Himmel.
- Beenden Sie diese Augenübung je nach Lichtempfindlichkeit nach ca. drei bis fünf Minuten wieder mit der Palmieren-Übung.

15. Lichtblitze – noch eine Übung gegen die Helligkeitsempfindlichkeit

Halten Sie beim "Lichtbaden" Ihre Hände hintereinander in ca. 20 Zentimeter Entfernung gespreizt vor Ihr Gesicht. Bewegen Sie die Hände. Auf diese Weise entstehen Hell- und Dunkelreflexe, die wie schwache Lichtblitze wirken. Auch diese Übung wird mit dem Palmieren abgeschlossen.

16. Akkommodieren

Akkommodieren ist eine sehr effektive Augenübung und lockert die Augenmuskeln.

- Decken Sie das linke Auge mit der linken Hand zu.
- Halten Sie nun die rechte Hand mit ausgestrecktem Arm vor das rechte Auge.
- Betrachten Sie die Handfläche.
- Bewegen Sie die Hand langsam auf das Auge zu und stellen Sie dabei das Auge möglichst scharf auf die Handfläche ein, indem Sie einen Punkt auf Ihrer Hand fixieren.

- Danach bringen Sie die Hand wieder in die Ausgangsposition, das Auge folgt ihr dabei.

Nachdem Sie das einige Male wiederholt haben, führen Sie die Übung mit dem anderen Auge durch.