

Jens Güthe

*Mouches Volantes -
Glaskörpertrübungen
psychologisch lösen*



**Wie Sie Ihr Leben wieder in die Hand
nehmen**

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Einleitung

Wie funktioniert eigentlich das Sehen?

Was sind Glaskörpertrübungen, sog. Floaters, überhaupt genau?

Ursachenforschung – Was könnten die wahren Gründe für die Entstehung der Mouches Volantes sein?

Weitere alternativ – naturheilkundliche Ansätze und Vermutungen zur ursächlichen Entwicklung von Mouches Volantes

Psychosomatik

Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es derzeit?

Sind Sie von der Harmlosigkeit der Erscheinungen WIRKLICH überzeugt?

Wissen befreit Sie aus der Ohnmacht

Das Problem der gefühlten Unvorhersehbarkeit

Die Nadel im Heuhaufen

Was Sie durch die Trübungen über sich selbst erfahren!

Ihre Denkweise bestimmt Ihr Sehen

Jeder Glaskörper verändert sich

Das, was Sie sehen, war immer schon da

Hochsensibilität begünstigt die Wahrnehmung von
Glaskörpertrübungen

Der lösende Fensterblick

Die Brille der Erleichterung

Farben, Licht und Hintergründe

Entscheidung für Ihr Wohlbefinden

Zwinkern Sie die Trübungen einfach weg

Wie Sie Ihre Perspektive ändern

Sich die richtigen Fragen stellen

Konflikte lösen

Innere Widerstände überwinden

Die Welt sehen – Ihre Entscheidung verändert alles!

Vorwort

Gehören Sie auch zu den vielen „Geplagten“, die sich unfreiwillig mit dem Phänomen „Glaskörpertrübungen“ beschäftigen dürfen? Treibt es Sie, ebenso wie viele Andere häufig an den Rand Ihrer Belastungsfähigkeit, sich mit visuellen Eindrücken befassen zu müssen, die Sie lieber gestern als heute loswerden würden?

Nun, so wie Ihnen geht es sehr vielen Menschen und die Auswirkungen dieser zumeist harmlosen, jedoch äußerst lästigen Erscheinungen sind oft weitreichend. So können negativer Stress, Depressionen, Angst und sogar die Unfähigkeit zur Weiterführung täglicher Aufgaben die Folge sein. Manch einer sieht sich sogar mit einer scheinbar ausweglosen Situation konfrontiert, der gegenüber das weitere Leben nur noch in schwarzweiß erscheint.

Doch warum belastet diese Situation einige Menschen so unfassbar stark, während andere jene endoptischen Erscheinungen kaum wahrzunehmen scheinen? Wieso treibt es so manche Leute fast in den Wahnsinn, andere wiederum nur zu einem müden Lächeln? Sicherlich kennen auch Sie die zeitraubende Suche nach der Nadel im Heuhaufen, die Suche nach einer ultimativen, heilsamen Lösung gegenüber einer mitunter nervtötenden Situation. Und sicherlich kennen Sie auch die damit verbundenen Enttäuschungen, denn im Regelfall findet sich im Ergebnis, außer guten Ratschlägen, zunächst einmal nichts, was das Ruder auch nur im Entferntesten entsprechend herumreißen könnte. Eine Erfahrung, die letztendlich Ihre Frustration nur nochmals steigert. Und dies, obwohl neuere Verfahren

zumindest ein leichter Hoffnungsschimmer am Horizont zu sein scheinen. Doch dazu später mehr. Ich persönlich vermute, dass viele dieser guten Ratschläge eher von Menschen erteilt werden, die innerhalb ihres eigenen Lebens wahrscheinlich noch nie mit dieser Situation selbst konfrontiert wurden. All diese Vorschläge sind nämlich so ähnlich, wie einem Migränepatienten in der Annahme leichter Kopfbeschwerden den Rat zu geben, doch besser eine Stunde an die frische Luft zu gehen. Außer einer noch intensiveren Belastung bringt ein solcher Rat gleichwohl nichts und ist wohl eher ein Schlag ins Gesicht. Viele Menschen sind derart verzweifelt, dass sie sogar risikoreiche Operationen ausschließlich aufgrund der Trübungen in Erwägung ziehen würden. Doch haben Sie sich eigentlich schon einmal die Frage gestellt, ob Ihr Wohlergehen in diesem Zusammenhang wirklich nur von einer rein physischen, also körperlichen Beseitigung dieser Erscheinungen abhängig ist? Haben Sie sich tatsächlich bereits einmal erlaubt, über eine alternative, psychologische Herangehensweise nachzudenken? Ich gehe davon aus, dass Sie diese Möglichkeit bisher weder ins Auge gefasst haben, noch davon ausgehen, dass Ihnen eine solche auch nur im Ansatz hilfreich sein könnte. Bis vor einigen Jahren erging es mir dabei ganz genauso. Unzählige Stunden, Tage, Wochen und Monate verbrachte ich mit einer gefühlt endlosen Recherche nach der ultimativen Lösung des Problems, doch nie fiel mir auf, dass ich diese Lösung lediglich im somatischen Bereich zu finden glaubte. Nie ist mir der Gedanke gekommen, dass der Schlüssel zum Glück ebenso in einem ganz anderen Bereich liegen könnte. So verbrachte ich unzählige Tage und Nächte damit, mir sich immer öfter wiederholende Informationen in der Hoffnung auf körperliche Beseitigung dieser Erscheinungen reinzuziehen, ohne auch nur einmal über die schier großartigen Möglichkeiten der menschlichen Psyche nachzudenken. Erst als mir auffiel, dass es mitunter

gravierende Unterschiede im Bereich der individuell wahrgenommenen Belastung einzelner Menschen gab, begann ich zu überlegen, woran dies liegen könnte. Wie konnte es denn eigentlich sein, dass bei physiologisch ähnlich umfangreicher Intensität die jeweils subjektiv empfundene Belastung in seiner individuellen Ausprägung deutlich unterschiedlich ausfiel? Dafür musste es Gründe geben, so viel war klar.

Mit diesem einmaligen, psychologischen Leitfaden haben Sie die Möglichkeit, Ihre Lebensqualität endlich wieder deutlich zu erhöhen und sich nicht mehr weiter von diesen Erscheinungen ihr Leben diktieren zu lassen. Kurzweilig, mit einem Hang zur Ironie lädt Sie dieses kleine Werk dazu ein, sich Schritt für Schritt und konsequent Ihrem eigenen Wohlergehen zuzuwenden und Ihr Leben wieder in die eigene Hand zu nehmen.

Bitte beachten Sie, dass dieses Buch nicht die Behandlung und Diagnose durch einen Facharzt ersetzt!

Einleitung

Herzlichen Glückwunsch, könnte man fast sagen, denn Sie sehen visuell betrachtet zunächst einmal mehr als andere. Punkte, Schlieren, Wolken und Klumpen, die sich vor Ihrem Auge zu befinden scheinen und das Sehen im Sichtfeld entsprechend beeinträchtigen können. Seit meinem 13. Lebensjahr kenne ich selbst nun schon diese Erscheinungen, mittlerweile also mehr als 30 Jahre, was mich zu der bescheidenen Vermutung treibt, mich in diesem Bereich nunmehr bestens auszukennen. Unzählige Augenarztbesuche mit überwiegend ähnlich deprimierenden Ergebnissen, wovon auch die meisten anderen, leidgeplagten Patienten berichten, gehören dabei ebenso zum Reportior meiner Erfahrungen, wie auch das Gefühl der Ohnmacht gegenüber einer Situation, die zunächst und besonders am Beginn des Geschehens als überaus bedrohlich erlebt werden kann. Unzählige Internet-Recherchen, Gespräche, Fachbücher sowie die Suche nach alternativen Behandlungsmöglichkeiten ließen mich zeitweise ganztagig beschäftigt sein und das eigentliche Leben vergessen. Im Ergebnis dieser Bemühungen stand nicht selten eher Frust und Enttäuschung statt wahrer Hilfe, denn es schien, als ob nichts, aber auch wirklich rein gar nichts möglich wäre, was der eigenen Lebensqualität wieder auf die Sprünge helfen könnte.

Ohnmachtsgefühle bis hin zur Resignation und dem Verlust des Interesses gegenüber all den Dingen, die eigentlich das Leben lebenswert machten, gehörten zeitweise zur Normalität des täglichen Ablaufs, in dessen

Verlauf das Wort „Funktionieren“ eine zunehmend bedeutendere Rolle einnahm.

Doch im tiefsten Inneren wollte ich mich offenbar nie wirklich mit einer Situation abfinden, gegenüber der ich mich zeitweise als ausgeliefert und ohnmächtig erlebte. Der Wunsch, das eigene Leben endlich wieder in die Hand zu nehmen, mich wieder auf die Dinge konzentrieren zu können, die mir persönlich am Herzen lagen und wieder die Regie über das eigene Wohlergehen zu übernehmen, war stets Thema und ließ mich weiter nach Lösungen suchen. Dabei fiel mir auf, dass es relativ wenig, wenn nicht sogar fast keine brauchbare Literatur im Zusammenhang mit einem Leben inklusive Glaskörpertrübungen gab. Jedenfalls keine, die auch nur annähernd dafür geeignet gewesen wäre, einen mutigeren Umgang damit zu erlernen beziehungsweise Wege aufzeigen würde, die in Bezug auf eine bessere Lebensqualität wirklich brauchbar gewesen wären. Stattdessen stieß ich auf esoterische Betrachtungsweisen und Ernährungstipps, die außer Hoffnung und Enttäuschung nichts Wesentliches bewirkten. Gepaart mit wenig nützlichen Hinweisen, wie zum Beispiel diese Punkte doch einfach zu ignorieren, ergab sich informativ eine eher überschaubare Situation, die weder half noch in irgendeiner Art und Weise brauchbar gewesen wäre. Inzwischen geht es mir jedoch sehr gut und ich habe nach langer Suche endlich einen guten Weg gefunden, mein Leben wieder zu genießen, ja Letzteres sogar erst recht und ganz bewusst. Wahrscheinlich mittlerweile viel deutlicher und mehr, als es ohne jene Erfahrungen jemals möglich gewesen wäre. Wieder die Dinge zu leben und zu erfahren, die mir wirklich wichtig sind und das Leben in aller Vielfalt genießen und gestalten zu können ist etwas, was, so komisch es sicherlich für Sie auf den ersten Blick auch anhören mag, etwas, was mir gerade durch diese Erscheinungen erst möglich geworden ist. So begann ich

schrittweise damit, die Situation sogar zu meinem persönlichen Gewinn zu machen.

All meine Erfahrungen habe ich daher für Sie in diesem Buch zusammengefasst. Eine alternative, psychologische Betrachtungsweise sowie Anleitung und Mutmacher für eine hohe Lebensqualität trotz und gerade durch Glaskörpertrübungen.

Ein kleines Werk mit großer Wirkung!

Wie funktioniert eigentlich das Sehen?

Unsere Augen sind ein wahres Wunderwerk. Die besten Kameras kommen bei weitem nicht an das Leistungsvermögen unserer Augen heran. In jeder Sekunde verarbeitet das Auge mehr als zehn Millionen Informationen, die äußerst schnell an das Gehirn zur entsprechenden Verarbeitung weitergeleitet werden. Sehen wir einen Gegenstand, fällt das von diesem Gegenstand reflektierte Licht zunächst auf die Hornhaut, das von der Hornhaut gebündelte Licht dann auf die sogenannte „Regenbogenhaut“ oder auch Iris genannt. Die hinter der Iris befindliche Linse bündelt das Licht weiter und das dadurch gebündelte Licht fällt entsprechend durch den Glaskörper letztendlich auf die Netzhaut. Und diese Netzhaut besteht wiederum aus ca. 100 Millionen Sehzellen. Diese Sehzellen wandeln das Licht dann schließlich in Nervenimpulse um, die über den Sehnerv an das Gehirn entsprechend weitergeleitet werden. Dies alles passiert in unglaublich rasanter Geschwindigkeit. Das eigentliche Sehen findet also aufgrund übertragener Nervenimpulse im Sehzentrum des Gehirns statt. Es wird dort aufgrund der eingegangenen Informationen entsprechend interpretiert und so empfangen Sie letztendlich die von Ihnen wahrgenommenen Bilder auf Grundlage jener Interpretation. Sie können sich vorstellen, dass das Sehen an sich bereits ein relativ hochkomplexer Vorgang ist und in seiner Qualität von einer ganzen Reihe verschiedener Faktoren abhängt. Aufgrund der Tatsache, dass das eigentliche „Sehen“ im

Gehirn stattfindet, können Sie sich zudem einmal den Gedanken erlauben, dass Ihre Empfindungen gegenüber den Glaskörpertrübungen grundsätzlich auch der jeweiligen Interpretation des Gehirns unterliegen. Wahrscheinlich ist dies auch mit ein Grund dafür, dass die Trübungen für einige Menschen nur äußerst schwer erträglich sind, während sie für andere kaum belastend erscheinen. So kann es sein, dass mitunter deutlich stärkere Schlieren bei einem beispielhaft zu nennenden Menschen vorhanden sein können, als es im Vergleich zu vielen anderen der Fall sein könnte und sich dieser Mensch trotz vergleichbarer Intensität nicht wirklich psychisch belastet fühlt. Dementsprechend liegt die Vermutung nahe, dass die jeweiligen Belastungen nicht nur durch das bloße Vorhandensein der Trübungen zustande kommen, sondern der Grad der Belastung sogar im Wesentlichen von der individuell unterschiedlichen Interpretation des Einzelnen abhängig ist. Dies würde auch erklären, weshalb eher ängstliche und mit ihren jeweiligen Bedürfnissen nicht konform gehende Menschen verstärkter zu einem Gefühl subjektiv hoher Belastungen neigen, wogegen Personen robusterer Natur oft nur müde darüber hinweg lächeln können. Nüchtern betrachtet müsste die Belastung doch für jeden gleich sein, wenn man vom tatsächlich vorliegenden Ausmaß in Hinblick auf die rein physiologisch vorliegende Ausprägung der Trübungen ausgehen würde. Ist sie aber nicht. Und weil sie es, selbst unter der Annahme des gleichen Ausmaßes nicht ist, muss es folgerichtig weitere Faktoren geben, die sowohl zur Belastung, jedoch auch zur möglichen Entlastung beitragen können. Immer wieder machte ich in der Praxis die Erfahrung, dass es sich bei von Glaskörpertrübungen belastenden Menschen so gut wie immer um Patienten handelte, die über eine sehr hohe Sensibilität verfügen, sich kopforientiert eine Menge Gedanken um alles nur erdenklich Mögliche machten, über diffuse Ängste berichteten und/oder mit ihren jeweiligen

Bedürfnissen, Wünschen und Zielen häufig nicht im Einklang waren. Reiner Zufall? Aus meinen persönlichen Erfahrungen heraus glaube ich nicht so sehr an Zufälle, sondern bin mittlerweile überzeugt von entsprechenden, kausalen Zusammenhängen. Ich selbst habe wahrlich ausreichende Erfahrungen mit den Trübungen gemacht und erst viele Jahre später damit begonnen, mir andere Fragen zu stellen. Viel zu spät, aus heutigem Wissen heraus, doch braucht man offenbar erst seine ganz eigene Zeit, um zu erkennen, dass es für alles einen Grund gibt und man ebenso alles daran setzen sollte, diese Gründe entsprechend zu erkennen und den darin liegenden Sinn zu verstehen. Das Erkennen einer Sinnhaftigkeit im Rahmen bestimmter Ereignisse ist ohnehin ein überaus wirksames Instrument zur Lösung so mancher Probleme, denn die daraus resultierende Klarheit liefert nicht selten automatisch die passenderen Antworten. Es gilt also umzudenken, denn wenn unser Gehirn in der Lage ist, visuelle Eindrücke in Verbindung zur gefühlten Belastung eben auch anders, also wesentlich hilfreicher sowie entlastender zu interpretieren, dann muss es auch möglich sein, durch ein entsprechendes „Umdenken“ die jeweiligen Überzeugungen in Richtung einer wirksameren und tatsächlich nachhaltigeren Entlastung lenken zu können.

Was sind Glaskörpertrübungen, sog. Floaters, überhaupt genau?

Glaskörpertrübungen, oder auch Mouches Volantes genannt, sind nun wirklich keine optische Einbildung, sondern diese Schlieren, Wolken, Klumpen und Punkte existieren wirklich und stellen für viele Menschen eine enorme psychische Belastung dar. Grund für diesen Zustand sind Veränderungen des Glaskörpers, also jenem Teil des Auges, welcher das Innere unseres Augapfels ausfüllt. Dieser besteht zu gut 98 % aus Wasser, die restlichen 2 % bestehen im Wesentlichen aus einem Netz feiner Kollagenfasern und Hyaluronsäure. Dieses Gerüst der feinen Kollagenfasern ist zu Beginn unseres Lebens gut strukturiert und so kann das Licht relativ ungehindert durch den Glaskörper hindurch einfallen, sodass die Sicht im Wesentlichen klar ist. Im Laufe des Lebens verändert sich im Rahmen des Alterungsprozesses der Aufbau des Glaskörpers. Er wird flüssiger und kann sich im weiteren Verlauf auch von der Netzhaut lösen. Bei einem Teil der Menschen gelangt das Licht bis ins hohe Alter relativ ungetrübt zur Netzhaut.

Wahrscheinlich sogar bei den meisten, obwohl sich der Glaskörper bei jedem Menschen im Laufe der Jahre verändert. Bei Einigen bilden sich jedoch aufgrund dieser Verflüssigung und /oder Ablösung sichtbare Klumpen, Schlieren, Punkte usw., die zwar meist harmlos sind, jedoch subjektiv erheblich stören können. Der Augenheilkunde ist häufig keine nennenswerte Behandlung dieses Zustandes bekannt und so weist man in der Regel einfach darauf hin,