

# MEIN AUGEN BUCH

MEIR SCHNEIDERS

ÜBUNGSPROGRAMM

FÜR BESSERES SEHEN

M E I R S C H N E I D E R

Entwickelt von dem *Augentherapeuten*,  
der sich selbst von *seiner Blindheit* heilte



Meir Schneider  
*Mein Augen-Buch*



**Meir Schneider**

# **Mein Augen-Buch**

**Meir Schneiders Übungsprogramm  
für besseres Sehen**

**Entwickelt von dem Augentherapeuten,  
der sich selbst von seiner Blindheit heilte**



VAK Verlags GmbH  
Kirchzarten bei Freiburg

Titel der amerikanischen Originalausgabe:  
*Vision for Life. Ten Steps to Natural Eyesight Improvement*  
ISBN 978-1-58394-494-3  
© Meir Schneider, 2012  
Das amerikanische Original erschien 2012 bei  
North Atlantic Books., Berkeley (Kalifornien, USA)

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in  
der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische  
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

VAK Verlags GmbH  
Eschbachstr. 5  
79199 Kirchzarten  
Deutschland  
Das komplette Verlagsprogramm mit Leseproben finden Sie im Internet unter:  
[www.vakverlag.de](http://www.vakverlag.de)

Stand 2014  
© VAK Verlags GmbH, Kirchzarten bei Freiburg 2013  
Sehprobentafeln: Flavio Kauffmann  
Fotos: Richard Miller  
Übersetzung: Anni Pott  
Lektorat: Norbert Gehlen  
Coverfotos: Chris Gaede  
Coverdesign: Fuchs\_Design, München  
Layout: Karl-Heinz Munding (VAK)  
Gesamtherstellung: Himmer AG, Augsburg  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-86731-138-0 (Paperback)  
ISBN 978-3-95484-287-2 (ePub)  
ISBN 978-3-95484-288-9 (Kindle)  
ISBN 978-3-95484-289-6 (PDF)

# *Inhalt*

Geleitwort . . . . .	9
Vorwort . . . . .	11
Einführung . . . . .	19

## **KAPITEL 1:**

<b>WIE ICH MICH SELBST VON MEINER BLINDHEIT HEILTE</b> . . . . .	23
Wie ich die Bates-Methode für mich entdeckte . . . . .	28

## **KAPITEL 2: ZEHN SCHRITTE ZU BESSEREM SEHEN** . . . . .

Schritt 1: Der „Große Schwung“ . . . . .	40
Wie Sie den Großen Schwung ausführen sollten . . . . .	41
Schritt 2: In die Ferne schauen . . . . .	45
Vorbeugung gegen den Grauen Star . . . . .	47
Schritt 3: Die Peripherie erkunden . . . . .	48
Übung 1 für peripheres Sehen: In die Ferne schauen . . . . .	50
Übung 2 für peripheres Sehen: Zettel auf die Nase kleben . . . . .	50
Schritt 4: Sonnenbaden und in den Himmel schauen . . . . .	53
Sonnenbaden . . . . .	53
In den Himmel schauen . . . . .	56
Schritt 5: Nachspaziergang . . . . .	57
Schritt 6: Palmieren . . . . .	59
Die Vorbereitung auf das Palmieren . . . . .	60
So palmieren Sie richtig . . . . .	63
Nutzbringende Effekte des Palmierens . . . . .	66
Schritt 7: Den Fokus verlagern . . . . .	69
Wie Sie die Fokusverlagerung üben . . . . .	69
Das Kleingedruckte lesen . . . . .	74
„Die Buchstaben sind schwarz und die Seite ist weiß ...“ . . . . .	79

Schritt 8: Das stärkere Auge blockieren . . . . .	85
Mit einer Sonnenbrille experimentieren . . . . .	87
Noch einmal: Details anschauen . . . . .	91
Schritt 9: Blinzeln . . . . .	95
Schritt 10: Gesundheit und Wohlbefinden für Augen und Körper . . . . .	99
Richtig gehen . . . . .	99
Die Augen ausruhen lassen . . . . .	99
Richtig atmen . . . . .	102
Den Nacken entspannen . . . . .	103
Die Augenmuskeln dehnen . . . . .	106
Einen schönen Anblick genießen . . . . .	108
Nicht die Augen zusammenkneifen! . . . . .	110

**KAPITEL 3:**

<b>EMPFEHLUNGEN FÜR DIE ARBEIT AM COMPUTER . . . . .</b>	<b>113</b>
Wie Sie Ermüdungserscheinungen reduzieren . . . . .	114

**KAPITEL 4: BRECHUNGSFEHLER REDUZIEREN UND KORRIGIEREN . . . . .**

Kurzsichtigkeit . . . . .	125
Das Übungsprogramm bei Kurzsichtigkeit . . . . .	126
Zusatzübung: Den Ball werfen und fangen . . . . .	127
Weitsichtigkeit . . . . .	133
Das Übungsprogramm bei Weitsichtigkeit . . . . .	134
Alterssichtigkeit . . . . .	137
Das Übungsprogramm bei Alterssichtigkeit . . . . .	138
Zusatzübungen bei Alterssichtigkeit . . . . .	138
Überschriften, Groß- und Kleingedrucktes . . . . .	140
Hornhautverkrümmung . . . . .	150
Das Übungsprogramm bei Hornhautverkrümmung . . . . .	151
Zusatzübungen bei Hornhautverkrümmung . . . . .	151

## **KAPITEL 5:**

<b>SCHIELEN UND SCHWACHSICHTIGKEIT ÜBERWINDEN</b> . . . . .	157
Das Übungsprogramm bei Schielen . . . . .	159
Zusatzübungen bei Schielen . . . . .	160

## **KAPITEL 6:**

<b>AUGENERKRANKUNGEN – WAS SIE SELBST TUN KÖNNEN</b> . . . . .	179
<b>Grauer Star</b> . . . . .	179
Das Übungsprogramm bei Grauem Star . . . . .	182
Anmerkung zu Operationen bei Grauem Star . . . . .	183
Zusatzübung: Hüpfen und Fangen . . . . .	184
<b>Diabetes</b> . . . . .	186
Das Übungsprogramm bei Diabetes . . . . .	187
Zusatzübungen bei Diabetes . . . . .	188
Anmerkung zu Laserbehandlungen . . . . .	190
Grauer Star und Diabetes . . . . .	190
<b>Grüner Star</b> . . . . .	191
Das Übungsprogramm bei Grünem Star . . . . .	197
Körperbezogene Zusatzübungen bei Grünem Star . . . . .	198
Spezielle Anweisung zum Palmieren bei Grünem Star . . . . .	199
Weitere Hinweise zu Übungen bei Grünem Star . . . . .	199
<b>Sehnervenentzündung</b> . . . . .	209
<b>Netzhautablösung und Netzhautriss</b> . . . . .	211
Das Übungsprogramm bei Netzhautablösung . . . . .	213
Zusatzübung mit Dunkelheit und Licht . . . . .	214
<b>Glaskörperabhebung</b> . . . . .	216
<b>Makula Pucker und Makulalöcher</b> . . . . .	220
Das Übungsprogramm bei Makula Pucker und Makulalöchern . . . . .	220
Zusatzübung bei Makula Pucker und Makulalöcher: Lochbrille . . . . .	221

Retinitis pigmentosa . . . . .	223
Das Übungsprogramm bei Retinitis pigmentosa . . . . .	225
Zusatzübungen bei Retinitis pigmentosa . . . . .	227
<b>KAPITEL 7: DIE BLINDEN FLECKEN KONVENTIONELLER</b>	
<b>AUFFASSUNGEN VOM SEHEN . . . . .</b>	<b>233</b>
Das verborgene Risiko von Sonnenbrillen . . . . .	233
Risiken und Nebenwirkungen von Kontaktlinsen oder Brillen . . . . .	236
<b>SCHLUSSWORT: DIE REALEN KOSTEN VON AUGENPROBLEMEN . . .</b>	<b>241</b>
<b>ANHANG . . . . .</b>	<b>247</b>
Danksagungen . . . . .	247
Stichwortverzeichnis . . . . .	249
Über den Autor . . . . .	253

### **Hinweis des Verlags**

Dieses Buch dient der Information über bewährte Techniken zur Förderung des Sehvermögens und zur Selbsthilfe bei Augenproblemen. Wer sie anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Autor und Verlag beabsichtigen nicht, Diagnosen zu stellen oder Therapieempfehlungen zu geben. Die Informationen in diesem Buch sind nicht als Ersatz für professionelle therapeutische Hilfe bei gesundheitlichen Problemen zu verstehen.

## Geleitwort

Wer jemals das Privileg hatte, bei einem Vortrag von Meir Schneider dabei zu sein, der weiß, dass man dabei nicht nur die Rolle eines passiven Zuhörers hat. Er lädt das Publikum gleich ein, seine Übungen mitzumachen. Wichtiger, als über seine Methode zu *reden*, sei es, sie zu *erleben*, sagt Meir Schneider; Theorie hat nach seiner Auffassung nur dann einen Wert, wenn sie in die Praxis umgesetzt wird. Wir Menschen verfügen über ein unglaubliches Anpassungsvermögen und dem entspricht das, was er lehrt: Es ist einfach, direkt und transformierend. Es geht über die Grenzen vorgefertigter Konzepte hinaus und vermittelt die Gewissheit, dass wir die Passivität unseres gewohnheitsmäßigen Handelns hinter uns lassen, erfrischend Neues entdecken und es in unseren Alltag integrieren können.

Dieses Buch spiegelt wieder, wie er lehrt. Die interaktiven und dynamischen Inhalte verdeutlichen die Qualitäten des Autors und helfen uns, von einschränkenden Sehgewohnheiten abzurücken, die uns bisher scheinbar Sicherheit gegeben haben, um *neue* Möglichkeiten zu erfahren. Da er davon ausgeht, dass wir alle unser Sehvermögen auf natürliche Weise verbessern können, ist dieses Buch nicht nur für diejenigen bestimmt, bei denen Sehstörungen diagnostiziert worden sind; *es ist für uns alle*. Meir Schneider pflegt zu sagen: Unsere Routine, unsere Gewohnheit ist die eigentliche degenerative Krankheit.

Ich lernte Meir Schneider zum ersten Mal 1992 kennen, bei einer Konferenz mit 600 Teilnehmern in São Paulo, Brasilien. Er hinterließ bei den Zuhörern einen solchen Eindruck, dass man sich am Ende einig war, dies sei der ideale Zeitpunkt, um in Brasilien den ersten Trainingskurs anzubieten. Ich nahm daran teil, obwohl ich keine medizinischen oder ähnlichen beruflichen Vorkenntnisse oder Erfahrungen hatte. Dass man Mediziner oder im Gesundheitsbereich tätig war, das war für Meir Schneider keine notwendige Voraussetzung dafür, an seinen Kursen teilzunehmen. Er wollte bei dem,

was er lehrte, und bei seinen Vorträgen offen sein für jeden, der bereit war, an sich zu arbeiten. Als ich seine Techniken intensiver kennenlernte, veränderte das meine Einstellung zu meinem Körper und meinen kognitiven Prozessen sowie meinen Umgang damit völlig.

Wenig später begann ich, andere zu unterrichten; dadurch vervollständigten sich meine Kenntnisse und Erfahrungen weiter. Einige Jahre später, als ich bereits als voll ausgebildete Therapeutin arbeitete, die sich auf Sehschulung spezialisiert hatte, empfand ich das Bedürfnis, mein theoretisches Wissen zu vertiefen, und ging noch einmal zur Schule, um Augenoptikerin zu werden. Dadurch bekam ich bessere Voraussetzungen, um die Großartigkeit der Methode schätzen zu können – die großartige Fähigkeit von Meir Schneider, eine komplexe Theorie in etwas zu verwandeln, was uns direkt anspricht. Theorie versucht schließlich, zu erklären, was wir sind. Und Meir Schneider übersetzt sie mit einer seltenen Intelligenz und Freigiebigkeit. Bei dem, was er lehrt, bleibt nichts im Verborgenen; alles ist da, greifbar für alle, die bereit sind, sich selbst zu erfahren.

Dieses Buch ist weitaus mehr als ein Leitfaden für Übungen; es ist eine Einladung zur Selbstentwicklung. Viel Freude beim Lesen!

*M. Fernanda Leite Ribeiro*

(Augenoptikerin und Lehrerin für Selbstheilung,  
São Paulo, Brasilien)

## *Vorwort*

Die Welt wird möglicherweise schon bald mit einer „Epidemie“ von Sehstörungen konfrontiert sein, da Hunderte Millionen Menschen, die ständig Computerbildschirmen und fluoreszierendem Licht ausgesetzt sind und in übermäßig erleuchteten Städten leben, allmählich älter werden. Das Tragische ist, dass sie zwar alle Voraussetzungen zu haben scheinen, um diese Katastrophe vorherzusehen, das derzeitige medizinische Establishment jedoch nicht bereit ist, auf diese Epidemie angemessen einzugehen. Aus meiner persönlichen Erfahrung glaube ich, dass Mediziner im Grunde oft an einer eigenen Form von Kurzsichtigkeit leiden, einer kurzsichtigen Einstellung zu ganzheitlichen Ansätzen zur Wiederherstellung und Erhaltung unserer körperlichen Gesundheit.

In der heutigen Zeit verstehen wir sehr gut, wie wichtig effektive Bemühungen sind, Vorsorge für „Instandhaltung“ und „Wartung“ zu treffen. Wenn wir den Wert und die Schönheit eines Produkts oder Systems während seiner ganzen Lebensdauer erhalten und diese Lebensdauer so lange wie möglich ausdehnen wollen, müssen Schritte unternommen werden, um die Funktionstüchtigkeit aller lebenswichtigen Elemente zu erhalten und Mängel zu beseitigen, die sich durch falschen Gebrauch, Nachlässigkeit oder Beschädigungen entwickelt haben. Dem menschlichen Körper muss im Vergleich zu einer Maschine diesbezüglich sogar noch mehr Aufmerksamkeit geschenkt werden; er muss ernährt, versorgt und gepflegt werden.

Ich freue mich, dass immer mehr Menschen wach werden, diesen Gedanken aufgreifen und angefangen haben, sich eine präventive, schützende Einstellung zu ihrer körperlichen Gesundheit zu eigen zu machen. Jeden Tag nimmt die Zahl derer zu, die genauer darauf achten, welche Nahrungsmittel und Getränke sie zu sich nehmen, die auf die Umwelt achten, in der sie leben, und darauf, sich allgemein gesunde Gewohnheiten wie körperliche Bewegung zu eigen zu machen.

Aber wir nehmen uns immer noch nicht genügend Zeit, um der Gesundheit und dem Wohlbefinden unserer *Augen* Rechnung zu tragen. Das ist der Zweck dieses Buches: Menschen zu helfen, ihr Sehvermögen zu *erhalten* und zu „reparieren“, als Weg, sowohl die Dauer als auch die Qualität ihres *Lebens* zu erhöhen. Es erscheint mir wie eine Ironie, dass dem wissenschaftlichen Establishment möglicherweise die Schuld an dem traurigen Zustand zu geben ist, in dem wir uns befinden. Denn die Erfolge, die in den letzten Jahrzehnten in der Optometrie und Augenheilkunde zu verzeichnen waren, sind in weiten Teilen schuld an der in unserer Kultur so verbreiteten Laissez-faire-Haltung zur Gesundheit unserer Augen. Diese Haltung hat sich durchgesetzt, weil es gang und gäbe ist, Sehprobleme zu korrigieren, indem Brillen verordnet oder chirurgische Eingriffe vorgenommen werden, ohne dass eine Alternative aufgezeigt oder angeboten wird.

Für viele ist es eine Selbstverständlichkeit, dass sie von der medizinischen Wissenschaft „gerettet“ werden, wenn etwas mit ihrem Sehvermögen nicht (mehr) in Ordnung ist. Dies mag zwar in vielen Fällen zutreffen; ich bin dennoch der festen Überzeugung, dass es stets besser ist, einer Krankheit von vorneherein vorzubeugen, statt einfach abzuwarten, bis das System zusammenbricht, in der Hoffnung, dass die medizinische Wissenschaft dann schon eine Lösung bereithalten wird. Präventive Medizin ist vor allem billiger! Vergleichen Sie 20 Minuten aerobe Übungen am Tag (etwa Laufen am Strand oder Radfahren durch einen Park) mit den Kosten von 100 000 US-Dollar für eine Operation, mit der verstopfte Blutgefäße repariert werden. Selbst wenn Sie den Preis für eine teure Mitgliedschaft in einem Luxus-Fitnessstudio sowie regelmäßige Massagen mit einkalkulieren, ist der präventive Ansatz immer noch sehr viel billiger.

Wir sollten uns in die Pflicht nehmen, ein Gesundheitsprogramm für unsere Augen zu entwickeln, weil der ganze Körper durch Überanstrengung der Augen in Mitleidenschaft gezogen wird. Das menschliche Auge wurde ursprünglich entwickelt, um zu jagen, um

den Horizont abzusuchen, um Vögel zu beobachten, um in die Ferne zu blicken. Es war dafür vorgesehen, unter unterschiedlichsten Umständen genutzt zu werden, um unterschiedliche Dinge in unterschiedlichen Entfernungen und unter unterschiedlichen Lichtverhältnissen zu sehen und zu erkennen. Wenn wir hingegen den ganzen Tag bei gleicher Beleuchtung nur auf einen Computerbildschirm starren, verlieren unsere Augen ihre Variationsfähigkeit wie auch ihre Sehschärfe. Wir verlieren die Leidenschaft, die Vielfältigkeit des Lebens um uns herum zu betrachten. Und welche Folgen hat dies für unseren Körper und unseren Energiehaushalt?

Viele Menschen berichten, dass sie sich in der Mitte des Tages erschöpft fühlen und Stimulanzen brauchen, um wieder fit zu werden. Wir müssen uns vor Augen halten, dass alles, was wir mit den Augen tun, Einfluss auf den ganzen Körper hat.

Die Gewohnheiten, die Sie entwickeln werden, wenn Sie sich an die Übungen in diesem Buch halten, können die Rettungsleine sein, die Sie brauchen. Sie werden Ihre Leidenschaft für das Leben wieder entdecken, wenn Sie das Sehvermögen, das Sie haben, schützen und den degenerativen Zustand beseitigen, an dem Sie leiden. Das Beste von allem ist – wie bei jeder Art von persönlichem Übungsprogramm –, dass die neuen Gewohnheiten Ihr Leben in einer Weise nachhaltig beeinflussen werden, die über die nutzbringenden Effekte der Prävention von Krankheiten hinausgeht.

„Die Augen sind das Fenster zur Seele“, sagte ein Dichter. Indem wir uns mit unserem Sehen beschäftigen, stellen wir in einer grundlegenden, einfachen und schönen Weise eine Verbindung zu Licht und Dunkelheit, zur Natur, zu unserer physischen Umwelt und untereinander her. Joggen ist nicht nur eine gute körperliche Übung, es kann auch eine willkommene Entlastung und Entspannung für den Geist sein. Es ist ein Weg, die Verbindung zu Ihrer Nachbarschaft wiederherzustellen, aus Ihrer Alltagsroutine auszubrechen und Ihre psychische Komfortzone zu erweitern. Das Gleiche gilt, wenn man lernt, mit dem natürlichen Blinzeln des Auges (Lidschlussreflex) richtig umzugehen, und wenn man übt, Einzelheiten genau

wahrzunehmen oder weit in die Ferne zu blicken, und wenn man Nachspaziergänge oder -wanderungen macht.

Computer haben zweifellos viel zur Verbesserung der Lebensqualität beigetragen. Indem jedoch jedes Jahr Hunderte Millionen von Menschen Computer in ihren Alltag integrieren, setzen sie ihre kostbaren Augen einer permanenten, unnatürlichen Belastung und schlechtem Licht aus. Sie beanspruchen ihr zentrales Sehen übermäßig, da sie mit verschwommenen Augen auf den Bildschirm starren, und vergessen, ihr peripheres Sehen zu nutzen. Sie vergessen, den natürlichen Reflex des Blinzeln zu nutzen. Sie vergessen, richtig zu atmen. Sie sitzen mit zusammengezogenen Schultern und verspanntem Nacken da. Sie kneifen die Augen zusammen und versuchen, digitale Daten zu analysieren. Und statt die natürliche menschliche Fähigkeit zu nutzen, die Umwelt nach Bildern oder Eindrücken abzusuchen oder zu filtern, sitzen sie einfach da und warten passiv darauf, dass die Flut ständig wechselnder Bilder auf sie einströmt. Vergessen Sie nicht: Der Berg kam nicht zum Propheten – der Prophet musste zum Berg gehen.

Wir haben die Verantwortung (und damit gleichzeitig das Glück und die Freude), dass wir uns *selbst* darum kümmern (können), dass wir mit der Natur und mit unserem eigenen menschlichen Potenzial in engere Verbindung kommen. Wir sollten uns in die Pflicht nehmen, unseren Anspruch auf unser Erbe, unser Geburtsrecht geltend zu machen: Gesundheit, Glück und ein langes, ausgeglichenes, produktives Leben. Das alles beginnt bei unseren Augen!

Unsere Sinne verbinden uns eng miteinander, mit unserer Umwelt und mit uns selbst – vielleicht kein anderer Sinn so sehr wie unser Seh Sinn. Wenn jemand sein Sehvermögen verliert, sind dem Preis keine Grenzen gesetzt, den er bereit ist, einem Arzt dafür zu zahlen,

dass er das Problem löst. Leider richten viele Behandlungen und Verfahren, die heute bei den Augen angewendet werden (auch Lasik-Operationen), mehr Schaden an, als dass sie Nutzen bringen.

Das Problem wird noch weiter dadurch verschärft, dass bei den Augentests beim Optiker Fehldiagnosen gestellt werden, da die Personen, deren Augen wegen einer möglichen Brillenverordnung getestet werden, gestresst und nervös sind. Sie stehen verständlicherweise oft unter Stress und strengen sich beim Sehtest besonders an, aus Angst, ihre Sehfähigkeit könnte sich verschlechtert haben. An einem durchschnittlichen, entspannten Tag unterscheidet sich die Sehkraft jedoch erheblich von derjenigen in Situationen, in denen sie ängstlich und gestresst sind. Aber wann haben Sie jemals gehört, dass ein Optiker sich dieser Realität gestellt hätte? Hat Ihr Optiker Ihnen jemals die Schultern massiert und Sie gebeten, tief ein- und auszuatmen, bevor Ihre Augen gemessen wurden? Oder hat Ihr Augenarzt Sie jemals gebeten, zu beten oder zu meditieren, zu singen oder zu tanzen, bevor Ihr Augendruck gemessen wurde?

Die meisten Optiker geben sich keine Mühe, das Sehvermögen ihrer Patienten unter *normalen*, weniger stressintensiven Bedingungen zu testen. Und die meisten Menschen haben nicht die Möglichkeit, ihr Sehvermögen unter entspannteren Umständen zu testen. Das Ergebnis ist, dass Brillen auf der Grundlage eines Sehtests verordnet werden, der unter Stress durchgeführt wurde. Dies hat zur Folge, dass die Augen – da sie keine andere Wahl haben – lernen, sich auf die falsch verordnete Brille einzustellen, und sich mit der Zeit in die falsche Richtung anpassen: in Richtung des schlechteren, nicht des besseren Sehens. Tatsache ist, dass die meisten Augenoptiker nicht einmal glauben, dass schlechtes Sehen überhaupt etwas mit Stress zu tun habe.

Meine persönliche Erfahrung bei der Arbeit mit Tausenden von Ausbildungsteilnehmern und Patienten widerspricht jedoch dem, was diese Optiker und Ärzte zu wissen glauben. Stress und schlechtes Sehvermögen gehen in der Tat Hand in Hand!

Deshalb rate ich meinen Patienten und Ausbildungsteilnehmern, manchmal ihre Brille abzunehmen, wenn sie Techniken üben, die ich ihnen beibringe, und den Leserinnen und Lesern dieses Buches rate ich dies ebenso: Sofern Sie sich in einem sicheren Umfeld befinden, nehmen Sie zeitweise die Brille ab, wenn Sie die Übungen dieses Buches ausführen! Bei einer Sehschwäche geht es um nichts anderes, als wenn man nach einem Beinbruch wieder gehen lernen muss: Wenn Sie die Krücken nicht (irgendwann einmal) weglassen, werden Ihre Beine ihre alte Kraft nicht wiedergewinnen. Deshalb möchte ich Sie dazu ermuntern: Trainieren Sie Ihre Augen genauso, wie Sie den übrigen Körper im Fitnessstudio trainieren, aber stets in einem sehr entspannten Zustand – das ist wichtig und das sollten Sie nicht vergessen!

Die Übungen in diesem Buch sollen Ihnen helfen, neue, gesundheitsfördernde Gewohnheiten zu entwickeln, die Sie sofort in Ihr Leben integrieren können. Wenn ausreichend viele von uns diese Übungen gewissenhaft machen und sich an die Ratschläge in diesem Buch halten, können wir die Epidemie an Grauem Star, Makuladegeneration und anderen degenerativen Augenerkrankungen abwenden, die nach den Vorhersagen von Wissenschaftlern wie ein Güterzug auf unsere Kultur zurollt.

Fragen Sie sich einmal, was am ehesten im Interesse des medizinischen Establishments ist: die Augenheilkunde auf den Prüfstand zu stellen und neue Ideen aus Bereichen außerhalb der etablierten Schulmedizin einfließen zu lassen – oder weiterhin darauf zu setzen, dass man neue Methoden auf der Grundlage des alten Denkens entwickeln könne? Haben die Vertreter des bisherigen Systems das Interesse, Ihnen zu helfen, *sich selbst* mit einem Minimum an Zeit und Mühe zu heilen, oder sagen sie Ihnen, dass es kein Problem sei, ungesunde Gewohnheiten zu haben, weil sie wissen, wie sie das wieder in Ordnung bringen können? Ich möchte hier nicht anklagen und Schuld zuweisen oder einer Verschwörung das Wort reden. Ich versuche einfach, die Weisheit eines alten Sprichwortes anders zu formulieren, das besagt, man solle nie einen *Friseur* fragen, ob man einen

neuen Haarschnitt brauche. Fragen Sie deshalb auch nie einen *Optiker*, ob es möglich sei, Ihr Sehvermögen *selbst* zu korrigieren. Das medizinische Establishment ist so sehr abhängig von Technologie und Chemie, dass es wenig Anreiz sieht, sich für einen einfacheren, weniger kostspieligen, persönlichen, ganzheitlichen Ansatz zur Erhaltung und Reparatur des Sehvermögens zu begeistern.

Dieses Buch ist meine Antwort auf dieses gravierende Problem und mein Versuch, Ihnen eine Alternative aufzuzeigen, damit Sie nicht zum Spielball gewinnorientierter, chirurgiefixierter Mediziner werden. Sie sind zuerst einmal Ihr eigener Patient. Heilen Sie sich selbst mithilfe der Techniken in diesem Buch (und in anderen vergleichbaren Büchern). Nur als letzter Ausweg oder bei schweren Erkrankungen sollten Sie Hilfe bei der Chemie und der Chirurgie suchen.

Für diejenigen von Ihnen, die gut sehen können oder sogar noch besser als gut, ist es jetzt gleichwohl an der Zeit, einfache Gewohnheiten in ihr Leben zu integrieren, die sicherzustellen, dass Ihr außergewöhnlich gutes Sehvermögen so lange wie möglich erhalten bleibt. Mein Traum ist, dass wir alle ein Leben lang gut sehen ...

*Meir Schneider*

### *Liste der für das Übungsprogramm benötigten Materialien*

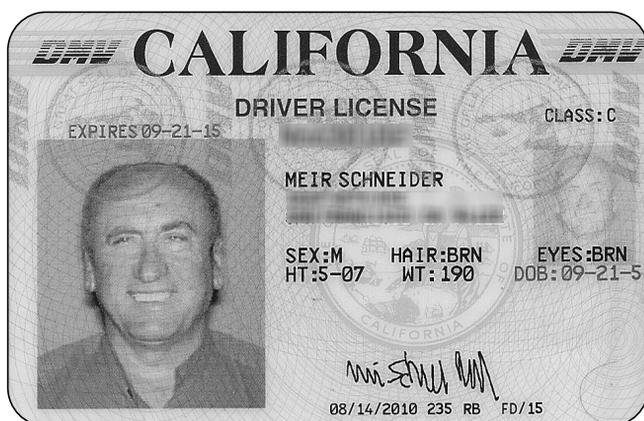
- Vier Blätter dunkles Bastelpapier mit folgenden vier Formaten: 5 x 5 cm, 5 x 12,5 cm, 5 x 17,5 cm und 5 x 22,5 cm
  - Abdeckband
  - Tennisbälle (mindestens zwei)
  - Abdeckbrille (beschrieben in Schritt 8, Seite 85 ff.) \*
  - Rote und grüne Brillengläser \*
  - Roter Stift (Filzstift oder Füller)
  - Weißes Kopierpapier
  - Kleine Taschenlampe mit roter Glühbirne (oder mit weißer Birne, die rot überklebt wird)
  - Rote und grüne Spielkarten (optional)\*
  - Sehprobentafeln zur Verwendung aus 3 m und 6 m Entfernung (in diesem Buch abgedruckt)
  - Blinklichter (wenn an einem gravierenden Sehverlust gearbeitet werden soll)\*
  - Phosphoreszierender (im Dunkeln leuchtender) Ball
  - Schnur mit aufgefädelten Perlen\*
  - Optional: Lochbrille (Rasterbrille)
- \* Die mit \* gekennzeichneten Gegenstände können Sie sich – wie alle übrigen – zu Hause besorgen oder aus geeignetem Material, das Sie finden, selbst herstellen. Sie können sie aber auch bei der *School for Self-Healing* bestellen: [www.self-healing.org](http://www.self-healing.org)

## Einführung

Dieses Buch sollte zunächst unter dem Titel *Von der Blindheit zum Sehen* veröffentlicht werden, weil ich blind geboren wurde, mir aber mit jahrelangen Bemühungen und Forschungen das Sehen selbst beigebracht habe. Heute kann ich – dank dieses Wunders – lesen, schreiben und sogar Auto fahren.

Die Idee hinter dem ursprünglichen Titel war, dass meine scheinbar wundersame Entwicklung von der Blindheit zum Sehen den Leserinnen und Lesern signalisieren sollte, dass dieses Buch Möglichkeiten aufzeigt, die jeder nutzen kann, um sein Sehvermögen zu verbessern, unabhängig von seiner aktuellen Situation.

Allerdings wird es sich bei den Leserinnen und Lesern dieses Buches wohl überwiegend *nicht* um Personen handeln, die – wie es bei mir der Fall war – offiziell für blind erklärt worden sind. Es dürften vielmehr Menschen sein, die an allen möglichen Punkten auf dem Kontinuum des Sehvermögens anzusiedeln sind. Darunter sind sicher auch einige mit „perfektem“ Sehvermögen, die dieses erhalten oder sogar noch verbessern möchten. Der erste Titel klang zwar dramatisch, ich wollte jedoch sichergehen, dass das Buch nicht



Mein kalifornischer Führerschein

fälschlicherweise für ein Handbuch gehalten würde, das nur für Blinde oder Personen mit einer schweren Sehschwäche bestimmt ist. Deshalb habe ich von der aufsehenerregenden ursprünglichen Idee Abstand genommen und einen anderen Titel gesucht.

Dennoch bleibt meine persönliche Erfahrung, die ich mit der Überwindung meiner Blindheit gemacht habe, das Kernstück dieses Buches. Jedem, der bezweifelt, dass eine Verbesserung seines Sehvermögens möglich ist, mag *meine* Geschichte als hoffnungsvolles Beispiel dienen. Deshalb war es mir wichtig, hier wenigstens *kurz* zu beschreiben, wie es zu diesem Wandel kam. Eine *detailliertere* Schilderung meiner Lebensgeschichte ist in meinem früheren Buch *Movement for Self-Healing* zu finden, das sowohl die physischen Schwierigkeiten, mit denen ich konfrontiert war, chronologisch darstellt, wie auch die lange Folge von Schritten, Entdeckungen und Übungen, die ich gemacht habe, um meine Blindheit zu überwinden.

Im vorliegenden Buch möchte ich den Prozess mit einer stärkeren Betonung der *psychologischen* Aspekte zusammenfassen. Denn die emotionalen und geistigen Herausforderungen waren in diesem Prozess des Sehenlernens von zentraler Bedeutung.

Die Haupthindernisse, mit denen *Sie* konfrontiert sein werden – ob Sie nun offiziell blind sind oder die Adlraugen eines Kampfpiloten haben –, werden vergleichbar mit denen sein, denen ich mich gegenüber sah, auch wenn sich unsere Lebensumstände wahrscheinlich deutlich unterscheiden. Die entscheidende Herausforderung für Sie besteht darin, sich in die Pflicht zu nehmen und die nötige Zeit zu investieren, um Ihr Sehvermögen zu verbessern und Ihre Welt zu erweitern.

Für mich war es schon schwierig genug, das in den 1970er-Jahren in Israel zu schaffen, trotz des glühenden Wunsches und der inneren Motivation, mich von meiner Blindheit zu befreien. Den Leserinnen und Lesern *in unserer modernen, hektischen Zeit* mag ein solcher Zeitaufwand unmöglich erscheinen. Wenn Sie sich dennoch in die Pflicht nehmen und die nötige Zeit investieren, kann sich dies in zweierlei Hinsicht in außergewöhnlicher Weise auszahlen: Sie

verbessern Ihr Sehvermögen und öffnen Ihr Leben für ganz neue Facetten.

Befreien Sie sich von der Fessel stressiger Routine. Die Menge an Zeit und Engagement, die ich aufgebracht habe, um mein Sehvermögen zu verbessern, war schon extrem im Vergleich zu dem, was bei den meisten Menschen erforderlich ist. Aber genau das ist der Punkt. Widmen Sie diesen Übungen so viel Zeit wie möglich und vergessen Sie nicht – auch wenn Ihr Leben hektisch ist und Sie viel beschäftigt sind –, dass es von größter Bedeutung ist, Ihrem Sehvermögen höchste Priorität einzuräumen.



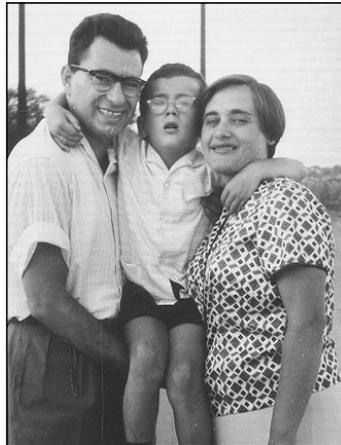
## KAPITEL 1

# Wie ich mich selbst von meiner Blindheit heilte

Geboren bin ich unter schwierigen Umständen in der damals noch stalinistischen Sowjetunion. Mein Vater ging illegalen Geschäften nach, indem er Fotos für Kirchen machte und druckte. Diese Arbeit hätte dazu führen können, dass er für 20 Jahre nach Sibirien geschickt wurde. Darüber hinaus waren meine Eltern beide taub.

Meine Großeltern väterlicherseits waren dagegen, dass ein weiteres Kind in die Familie kam. Es war mein Großvater väterlicherseits, der als Erster feststellte, dass mit meinen Augen etwas nicht stimmte. Bei einer ärztlichen Untersuchung stellte sich heraus, dass ich mit Grauem Star geboren war. Viele Menschen entwickeln zwar später im Leben Grauen Star, aber nur sehr wenige werden damit geboren. Ich war praktisch blind geboren.

Auf der Suche nach einem besseren Leben für uns alle beschloss meine Familie, aus der Sowjetunion zu fliehen und sich in dem neuen



Mein Vater Abraham,  
meine Mutter Eda und ich  
im Alter von fünf Jahren,  
als ich noch so gut wie  
nichts sehen konnte



Land Israel niederzulassen. In dieser Zeit der Umsiedlung und Umstellung wurden an meinen Augen fünf Operationen durchgeführt. Die erste in Polen, auf unserem Weg nach Westeuropa, verlief erfolglos. Die übrigen alle in Israel durchgeführten Operationen hatten meine Linsen bis zu dem Punkt vernarbt, dass 99 Prozent der Linsen aus Nar-

bengewebe bestanden, das effektiv verhinderte, dass Licht durchdringen konnte. Infolgedessen wurde mir vom Staat Israel ein Blindenausweis ausgestellt und die meisten Menschen in meiner Umgebung hatten sich damit abgefunden, dass ich nie würde sehen können.

Als Kind las ich nur Braille-Schrift, obwohl ich eine normale Schule mit nicht sehbehinderten Kindern besuchte. Wegen dieser Situation litt ich viel unter Einsamkeit und Isolation. Was machst du, wenn du blind bist und von Kindern umgeben bist, die normal sehen können, während deine (tauben) Eltern sich hauptsächlich mit einer Zeichensprache verständigen, die du nicht sehen kannst ...?

Mein Vater, der sich sehr für das aktuelle Zeitgeschehen interessierte, wollte oft, dass ich Radio hörte und ihm erklärte, was draußen in der Welt passierte. Er wollte, dass ich Nachrichten hörte und sie für ihn wiederholte, was mich zunächst irritierte. Ich verstand nicht, warum er immer meinen Kopf hob, wenn ich ihm zu erzählen versuchte, was ich gehört hatte. Später wusste ich, dass er das tat, weil er mir von den Lippen ablesen wollte. Aber wie sollte ich wissen, dass Lippenlesen so wichtig war, wenn ich gar nicht sehen konnte, wie sich die Lippen bewegten?! Diese tragikomische Situation charakterisiert treffend die frühen Jahre meiner Kindheit. Ich war von Verwirrung und Frustration umgeben und davon, dass meine Eltern

immer zu kämpfen hatten, um im Alltag zurecht- und über die Runden zu kommen. Ich lernte aber auch, dass es viele Wege gab, um die Herausforderungen zu überwinden, mit denen Menschen durch ihre Lebensumstände konfrontiert werden.

Mir war klar, dass meine Eltern mich liebten. Dennoch war unser Leben von Angst und Unsicherheit geprägt, nachdem wir den Repressionen in der Sowjetunion entflohen waren, um in den jungen Staat Israel zu ziehen, der vom Krieg verwüstet war. Wegen ihrer Taubheit konnten meine Eltern kein Hebräisch lernen, das so ganz anders als das Russisch war, das sie vorher gesprochen hatten. Darüber hinaus verloren meine Großeltern mütterlicherseits das Geld, das sie aus der Sowjetunion mitgebracht hatten, durch schlechte Investitionen in Israel. Bei alledem glaubte meine Großmutter dennoch unerschütterlich an mich und fand Wege und Möglichkeiten, mir zu helfen. Sie blieb nach den Operationen bei mir am Krankenbett, als ich traumatisiert und verunsichert war, weil ich viele andere Kinder um mich herum weinen hörte.

Andere Mitglieder meiner Familie waren der Meinung, dass ich die Sozialfürsorge in Anspruch nehmen sollte. Ich hatte zwar kein Problem damit, meine Familie um Geld zu bitten, aber irgendwie wollte ich es nicht vom Staat annehmen. Diese Einstellung entsprang einem tiefen Instinkt, dessen Ursprung ich erst später verstand, als ich reifer wurde. Ein Mensch, der staatliche Unterstützung erhält (was bei vielen Behinderungen der Fall ist), läuft leicht Gefahr, ein schlechtes Selbstbild zu entwickeln und sich als bedürftig oder bemitleidenswert zu sehen; das kommt automatisch, ob es einem gefällt oder nicht. Greift man aber *nicht* auf diese Unterstützung zurück, bekommt



Ab der siebten Klasse war ich der schnellste Braille-Leser in Israel.