

Marianne Wiendl
Uschi Ostermeier-
Sitkowski



Systemische Augentherapie

Über die Augen
die Seele erreichen

Marianne Wiendl
Uschi Ostermeier-Sitkowski

Systemische Augentherapie

Besser Sehen durch Augenaufstellungen und
ganzheitliche Sehübungen

Wichtiger Hinweis: Die in diesem Buch ausgesprochenen (therapeutischen) Empfehlungen wurden von den Autorinnen nach dem aktuellen Wissensstand sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder die Autorinnen noch der Verlag können für eventuelle Nachteile und Schäden eine Haftung übernehmen, die aus den im Buch gemachten Hinweisen resultieren. Die in diesem Buch enthaltenen Ratschläge können und sollen eine fachliche Beratung durch Arzt oder Heilpraktiker ersetzen.

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

© 2015 Marianne Wiendl

Verlag: tredition GmbH, Hamburg

Fotos: Uschi Ostermeier-Sitkowski
Grafiken: paper-back gmbh, München
Abb.28: Suchbild, Mirek Kolar
Titelfoto: © drubig-photo - Fotolia.com

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere die der Übersetzung, des Nachdrucks, der Funksendung, der Wiedergabe auf

fotomechanischem Weg und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, auch nur bei auszugsweiser Verwertung, bleiben vorbehalten.

Vorwort zur Neuauflage

Vor vielen Jahren entwickelte ich die »Systemische Augentherapie«. Im Sehforum Bayern, damals noch Münchner Forum für ganzheitliches Sehen, fing ich an, die Aufstellungsarbeit mit den Augen zu verknüpfen. Frisch von der Ausbildung zur Aufstellungsleiterin bei Professor Dr. Franz Ruppert (München), ließ ich das Erlernete in den Arbeitskreis einfließen. Die erste Augenaufstellung fand statt. Es war für alle Beteiligten spannend, Sehen und Gefühle im Kontext wahrzunehmen. Erstaunliche Lösungen entstanden mit positiver Wirkung auf die Sehkraft. Wie sehr Gesundheit von der inneren Wahrnehmung abhängt, ist faszinierend. Gelingt es ursächliche Konflikte aufzudecken, regt dies Selbstheilungskräfte an, Symptome verschwinden.

Damals entstand bei mir das Bedürfnis, meine Erkenntnisse niederzuschreiben. Uschi Ostermeier-Sitkowski, Teilnehmerin im Sehforum Bayern, war begeistert und wir beschlossen gemeinsam dieses Buch zu schreiben. Ihre Unterstützung und ihre langjährige Erfahrung aus vielen Seminaren und als Autorin einiger Bücher halfen mir sehr. Dafür möchte ich ihr und auch den Mitgliedern des „Münchner Forum für gesundes Sehen“ herzlich danken. Außerdem bedanken möchte ich mich bei Gisela Haberer, die mir mit Ihren Reflexionen und Kommentaren sehr geholfen hat zu schreiben. Zahlreiche Leser

fesselte der systemische Ansatz, sie berichteten von bemerkenswerten Einsichten. Es wurde sogar ins Holländische übersetzt.

Inzwischen habe ich viele Jahre Augenaufstellungs-Seminare geleitet, mit verblüffenden Ergebnissen. Die Rückmeldungen bestanden nicht nur aus verändertem Sehen. Die Aufstellungsarbeit hilft unbewusste Widerstände aufzuzeigen, lässt Veränderung erleben. Entwicklung heißt, sich aus den Verstrickungen der Familie zu lösen, der Weg für das Eigene wird sichtbar. Die Freiheit bisher verdeckte Potenziale zu entdecken, macht »selbst - bewusst« und hält gesund. Die Augen, das Tor zur Seele, bleiben für mich ein faszinierender Einstieg.

2001 gründete ich das Naturheilzentrum für Sehen und Gesundheit in Starnberg. Dort finden Menschen mit vielerlei Sehproblem therapeutische Hilfe. Die Praxis betreut Patienten mit Augenerkrankungen und Fehlsichtigkeiten. Nicht nur der seelische Aspekt wird betrachtet. Wie wenden Therapien aus der Augenakupunktur, der Augenkinesiologie, Naturheilkunde und dem klassischen Sehtraining mit viel Erfolg an. Das Besondere ist, der systemische Aspekt schwingt in der Therapie mit. So kann es passieren, dass mitten in einer »körperlichen« Behandlung, eine seelische Beratung mit einfließt. Körper und Seele gehören zusammen, sie können nicht getrennt behandelt werden. Mittlerweile gibt es eine Ausbildung im Sehtraining und Weiterbildungen in ganzheitlicher Augenheilkunde. Auch die Aufstellungsseminare, „Sehen in Balance“, finden weiterhin statt. Das Buch besteht aus einem theoretischen Teil zur Anatomie des Auges und zur kindlichen Sehentwicklung und einem Teil zur systemischen Sichtweise. Ergänzt wird es durch die Beschreibung

der Methode der „systemischen Augentherapie“ anhand von Fallbeispielen aus der Praxis. Im letzten Teil finden Sie Sehübungen, die für die eigene Übungspraxis zu Hause geeignet sind. Ich freue mich sehr, dass unser Buch wieder erhältlich ist.

Starnberg 2015

Marianne Wiendl

Inhalt:

Geleitwort

Vorwort

Sehentwicklung und Störmöglichkeiten

Anatomie des Auges

Physiologische Entwicklung der Augen

Das Zusammenspiel zwischen Augen und Gehirn

Faktoren, die die Entwicklung des Sehens beeinflussen

Störungen und Krankheiten der Augen

Die systemische Sichtweise

Verschiedene Ansätze in der Psychotherapie

Familienstruktur

Die Bindung

Das Phänomen des Traumas

Persönlichkeitsanteile und ihre Dynamik

Symptome und ihre Funktion

Die Augen und das Familiensystem

Die Methode der systemischen Augentherapie und Beispiele aus der Praxis

Methode
Fallbeispiele
Gedanken zu Aufstellungen

Ressourcen stärken - Augenübungen aus der Praxis

Übersicht - Augenübungen
Übung 1 - Akkommodationsübungen
Übung 2 - Nachbilder
Übung 3 - Koordinationsübungen - Sehen mit beiden Augen
Übung 4 - Visualisieren
Übung 5 - Übungen zur Gehirnintegration
Übung 6 - Ballspiele
Übung 7 - Wechsel zwischen Fixation und Peripherie
Übung 8 - Körperbewegung
Übung 9 - Fusion
Übung 10 - Entspannung für die Augen
Übung 11 - Gähnen
Übung 12 - Das innere Lächeln und die Fünf Elemente
Übung 13 - Wellness für die Augen
Übung 14 - Meditation in die einzelnen Augen
Übung 15 - Erstellen eines Stammbaums
Übung 16 - Sehen mit einem Auge
Übung 17 - Erden

Anhang

Glossar
Literatur
Adressen
Bildnachweis

Geleitwort

„Die Augen sind das Fenster zur Seele“. Der Volksmund kennt diese Weisheit seit langem. In ihrer praktischen Arbeit suchen Marianne Wiendl und Uschi Ostermeier-Sitkowski nach neuen Möglichkeiten, über die Augen die Seele zu erreichen und über die Heilung der seelischen Verletzungen auch die Augen zu einem neuen Sehen zu führen.

Sie verwenden dabei die Methode der Aufstellung als Zugang zur menschlichen Seele. „Aufstellung“ bedeutet, Menschen stellen sich zur Verfügung, die seelische Struktur eines anderen Menschen widerzuspiegeln. Es gibt meines Erachtens kein besseres diagnostisches Verfahren, die psychische Struktur eines anderen Menschen zu erfassen. Gleichzeitig eröffnet dieses Vorgehen die Möglichkeit, tiefgreifende seelische Veränderungen bei einem Patienten oder Klienten zu bewirken.

Durch die Entdeckung der Spiegelnervenzellen im menschlichen Gehirn haben wir nun die Möglichkeit, das Phänomen der Aufstellung in seinen physiologischen Grundlagen besser zu verstehen. Es gibt demnach einen eigenen menschlichen Sinn für Beziehungen und unsere Augen spielen dabei eine wesentliche Rolle. Mit unseren Augen nehmen wir einen Großteil der Informationen auf, die zur Spiegelung und inneren Repräsentation anderer Menschen in uns führen. Wir nehmen von unseren Bindungs- und Beziehungsbedürfnissen

geleitet, von Kindheit an das Hilfreiche und Stärkende ebenso unbewusst auf wie das Schwächende und Verstrickende. Was uns stützt, muss durch keine Therapie ans Licht geholt werden. Was uns aber schwächt, muss vom Unbewussten in das Bewusste gehoben werden, um es verändern zu können. Je früher dies geschieht, umso besser sind die Chancen, Fehlentwicklungen zu vermeiden. Die Arbeit mit Kindern ist daher bei der Erforschung der Zusammenhänge zwischen dem Sehen und der Seele ein überaus begrüßenswerter Ansatz.

Die beiden Autorinnen schlagen mit diesem Buch eine erste Brücke zwischen der Aufstellungsmethode, die sich bei vielen Symptombildern psychischer Störungen immer besser als Diagnose- und Interventionsverfahren bewährt, und den Fehlsichtigkeiten unseres menschlichen „Sehapparates“, der wohl eben doch kein bloßer „Apparat“ ist, sondern etwas zutiefst Beseeltes. Sie entwickeln eine neue Sichtweise über die Anomalien des Sehens und liefern in ihren Fallbeispielen kreative Hypothesen. Es sollte diesen forschend weiter nachgegangen werden.

München, Juni 2005

Prof. Dr. Franz Ruppert

Vorwort

Seit vielen Jahren gehöre ich dem Arbeitskreis „Münchener Forum für gesundes Sehen“ an, den Gisela Wesche-Nielsen mit einigen anderen Sehtrainern und Sehtrainerinnen 1990 in München gründete. In regelmäßigen Treffen tauschen wir seitdem unsere Erfahrungen und Erkenntnisse im ganzheitlichen Sehtraining aus und arbeiten gemeinsam an neuen Ansätzen und Ideen. Es ist ein Forum, in dem viele Themen rund um das Sehen besprochen werden, Experimente möglich sind und Rückmeldungen zur eigenen Arbeit gegeben werden.

Das Familien - und Organisationsaufstellen erlernte ich beim Münchner Psychologieprofessor Dr. Franz Ruppert. Durch seine besondere Art der Aufstellungsarbeit, bei der auch Gefühle ausgelagert und für sich aufgestellt werden und seine theoretischen Ausführungen, konnte ich die Zusammenhänge zwischen dem Bindungsbedürfnis des Menschen und den seelischen und körperlichen Störungen auf Grund erlebter Traumata besser verstehen. Die Arbeit mit dem systemischen Ansatz wirkte sich auf mein eigenes Sehen sehr positiv aus. Nach zahlreichen Weiterbildungen im Familien- und Organisationsaufstellen, fing ich an im Arbeitskreis des Münchener Forums die Aufstellungsarbeit mit dem Sehen zu verknüpfen. So stellte ich eines Tages zum ersten Mal in unserem Arbeitskreis nicht ein Familienmitglied, sondern die Augen

selbst auf. Die innere Dynamik, die auf Grund dieses Ansatzes ersichtlich wurde, berührte uns sehr. Meine Arbeit wurde mehr und mehr vom systemischen Ansatz geprägt und ich entwickelte die „systemische Augentherapie“. Sie ist eine Kombination aus „Sehen lernen“ und Aufstellungsarbeit. Ich gewann viele neue Einsichten, aber auch frühere Annahmen über das Sehen bestätigten sich. Die Ursachen von Fehlsichtigkeiten und ihre Hintergründe wurden sichtbar und nachvollziehbar. Ich gründete den „Arbeitskreis für Menschen, die klarer sehen möchten“. Viele konnten dort ihre Fehlsichtigkeit oder ihre Augen aufstellen und Verbesserungen wurden möglich. Theorie und Methode der systemischen Augentherapie entwickelte ich durch die Arbeit in meiner Praxis und aus den Erfahrungen, die ich bei der Leitung des „Arbeitskreises für Menschen, die klarer sehen möchten“ gemacht habe. So entstand bei mir die Idee für dieses Buch. Uschi Ostermeier - Sitkowski war begeistert und wir beschlossen das Buch gemeinsam zu schreiben. Ihre langjährige Erfahrung aus vielen Seminaren und als Autorin haben mir sehr geholfen. Für Ihre Unterstützung möchte ich ihr und auch dem „Münchner Forum für gesundes Sehen“ an dieser Stelle herzlich danken. Außerdem bedanken möchte ich mich bei Gisela Haberer, die mich mit Ihren Reflexionen und Kommentaren sehr unterstützt hat. Das Buch besteht aus einem theoretischen Teil zur Anatomie des Auges und zur kindlichen Sehentwicklung und einem Teil zur systemischen Sichtweise. Ergänzt wird es durch die Beschreibung der Methode der „systemischen Augentherapie“ anhand von Fallbeispielen aus der Praxis. Im letzten Teil finden Sie Übungen aus dem Sehtraining, die für die

eigene Übungspraxis zu Hause geeignet sind. In den ersten drei Kapiteln des Buches, wird auf die jeweils zum Inhalt passende Übung im letzten Teil verwiesen.

Ich freue mich jetzt über das fertige Resultat und wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen.

Starnberg, Februar 2006

Marianne Wiendl

Vorwort

Als ich kürzlich einem Freund erzählte, dass ich an einem Buch über Sehtraining schreibe, meinte er: „Was gibt es denn darüber noch zu schreiben? Es gibt doch schon so viele Bücher darüber und Du hast selbst schon zwei über dieses Thema geschrieben“.

Das stimmt, aber das finde ich das Wunderbare im Leben, dass es immer wieder etwas Neues zu entdecken gibt: in der Kunst, in der Musik, in der Natur, überall. Alles ist in ständigem Wandel begriffen und es ist dieser Wandel, der uns wachsen lässt, uns erweitert und bereichert.

Seit 1989 arbeite ich als Sehtrainerin, Heilpraktikerin und Yogalehrerin. Aus einem regen Austausch mit Kolleginnen und Kollegen entstand im Jahr 1990 eine Supervisionsgruppe aus der heraus sich das „Forum für Gesundes Sehen, München“ gründete. Seitdem treffen wir uns regelmäßig, tauschen Erfahrungen aus und lernen voneinander. Für mich persönlich ist dieser Arbeitskreis eine wichtige Institution. Er bietet viel Raum, Neues zu probieren und in geschütztem Rahmen zu experimentieren.

Was uns verbindet ist das Sehtraining. Alle Mitglieder des Arbeitskreises arbeiten aber auch mit anderen Methoden. Ich ergänze das Sehtraining mit Autogenem Training, Akupunktur, Homöopathie und Craniosacral-Therapie.

Vor einigen Jahren stieß Marianne Wiendl zu uns und brachte viel frischen Wind in die Gruppe. Sie war gerade in Ausbildung

zur systemischen Familientherapeutin. Als sie die Idee hatte, auch einmal die Augen aufzustellen, waren wir sehr neugierig. Marianne leitete uns sicher und mit viel Feinfühligkeit. Es war erstaunlich, was passierte. Etwas ganz Neues hatte sich aufgetan.

Immer wieder hatte ich in meiner Praxis erlebt, dass die Augen nicht sehen können, was die Seele nicht wahrhaben will oder kann. Wenn solche Blockaden über längere Zeit wirksam sind, werden die Augen fehsichtig und früher oder später ist klares Sehen ohne Brille oder Kontaktlinsen nicht mehr möglich. Augenübungen sind ein wunderbares Medium, die Sehkraft zu stärken und zu verbessern. Aber erst wenn Körper- und Entspannungsübungen mit dem Aufspüren seelischer Ursachen kombiniert werden, ist wirkliche Heilung möglich.

Als Marianne Wiendl mich fragte, ob ich mit ihr zusammen ein Buch über das Aufstellen der Augen schreiben möchte, fing ich gleich Feuer. Ich fand die Idee wunderbar, diese neue und effektive Methode in dieser Form zu verbreiten. Für die fruchtbare Zusammenarbeit bei der Entstehung dieses Buches möchte ich ihr ganz herzlich danken. Besonders danken möchte ich auch den Fotomodellen Susanna und Samira Baumann und Sarah Lea Ostermeier für ihre Geduld und den Spaß, den wir bei der Aufnahme der Fotos hatten.

Nun möchte ich Sie einladen in das „Abenteuer“ der seelischen Hintergründe des Sehens, wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen und viele neue Erkenntnisse, Einsichten und Ausblicke.

Kempten, Februar 2006

Uschi Ostermeier-Sitkowski

Sehentwicklung und Störmöglichkeiten

Anatomie des Auges

Der Sehapparat

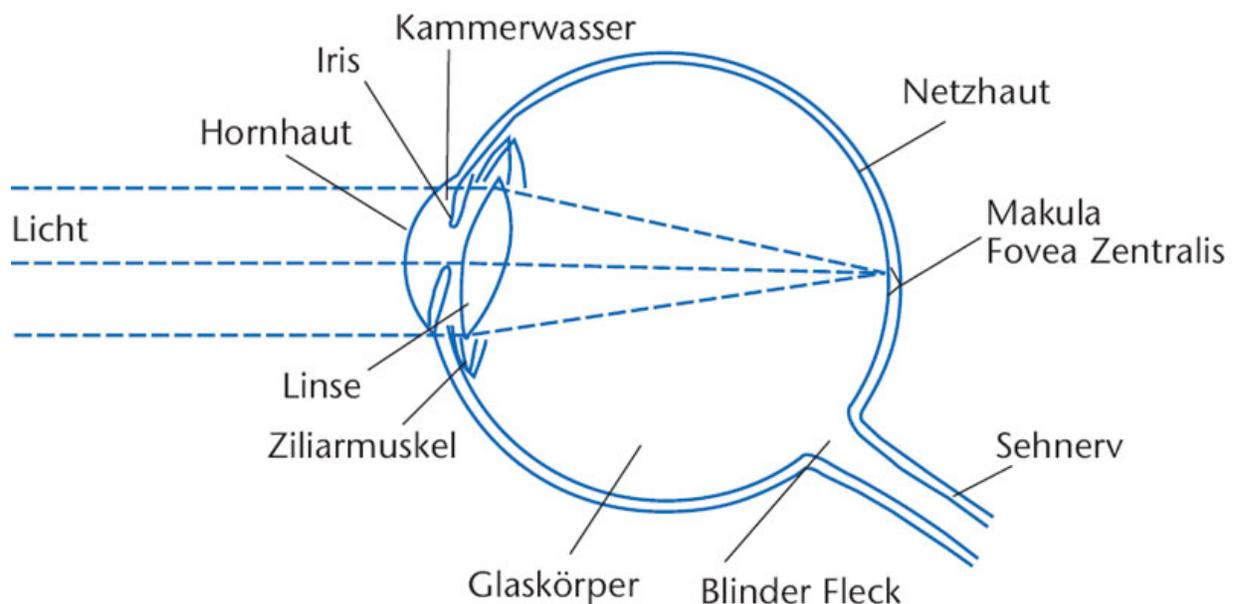
Jeder gesunde Mensch sieht die Welt mit zwei Augen. Mit ihnen empfangen wir Lichtsignale, die in der Netzhaut zu Nervenimpulsen umgewandelt werden. Die Sehzellen der Netzhaut sind genauso aufgebaut wie die Nervenzellen in unserem Gehirn und im Rückenmark. In der Schwangerschaft werden aus dem Zellbündel des Embryo die Sehzellen nach vorne geschoben, so dass man Netzhaut und Sehnerv als eine Ausstülpung unseres Gehirnes betrachten kann - quasi die Außenstelle unserer Schaltzentrale.

Um ein scharfes Bild zu erhalten, muss das Licht möglichst genau auf die Makula fallen, die Stelle des schärfsten Sehens in der Netzhaut. Funktioniert dies gut, werden optimale Daten an das Gehirn weitergeleitet und zu einem visuellen Eindruck verschaltet.

Die Hornhaut und die Linse sind dafür verantwortlich, das Licht so zu brechen, dass es möglichst exakt auf die Makula trifft. Der Sehnerv schaltet die Sehimpulse über die

Sehnervenkreuzung an das Gehirn weiter. Schon hier findet die erste Selektion statt, denn die Netzhaut leitet nur einen kleinen Teil der ankommenden Signale weiter.

Für das Sehen ist es wichtig, dass die Koordination der beiden Augen aufeinander abgestimmt ist. Möglichst gleiche Bilder in beiden Augen erleichtern dem Sehzentrum den Abgleich der Daten. Im Gehirn werden die einzelnen Nervenzellen in den verschiedenen Arealen zu einem visuellen Seheindruck, zu einem Bild, verschaltet.

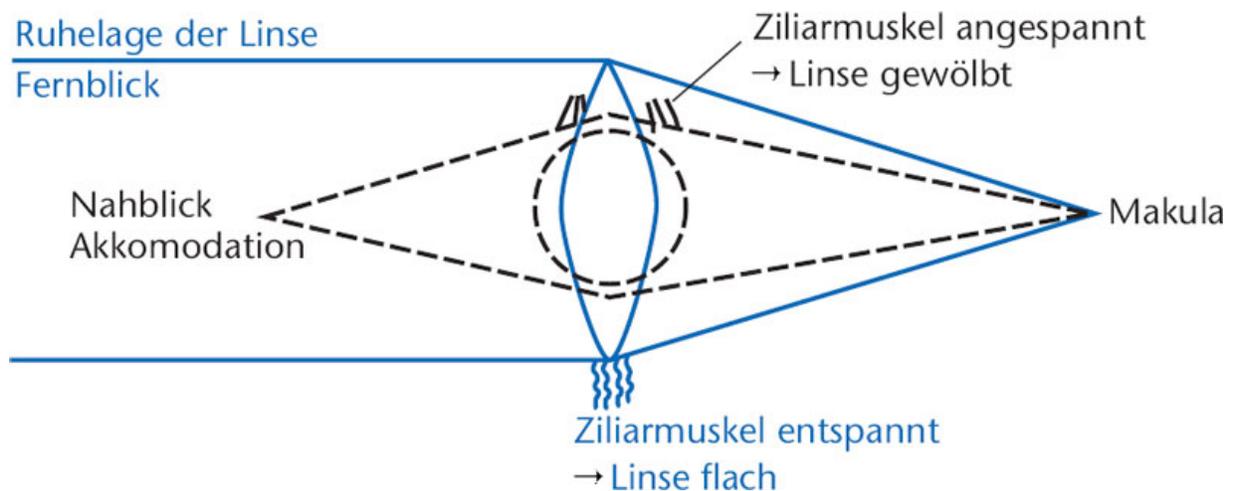


Aufbau des Auges. Ein Lichtstrahl wird durch Hornhaut und Linse gebrochen und trifft auf die Netzhaut.

Linse und Akkommodation

Nah-Fern Schwung, siehe Seite *.* ((Übung 1))

Die Augen haben die Fähigkeit, sich auf verschiedenste Entfernungen einzustellen. Dazu benötigen sie eine flexible Linse. Geht der Blick in die Nähe, muss die Brechkraft erhöht werden. Dafür wird die Linse durch den Ziliarmuskel gewölbt, das Auge akkomodiert. Wenn die Augen in die Ferne schauen, entspannt sich der Ziliarmuskel und damit die Linse. Sie wird flach. So trifft das Licht immer genau richtig auf die Makula, den gelben Fleck auf der Netzhaut.



Linse in Anspannung (Nahblick) und Ruhelage (Fernblick)

Die Netzhaut

Die Netzhaut besteht aus vielen Sehnervenzellen. Es gibt die Zapfen, die feinste Details und Farben wahrnehmen, auf schwaches Licht aber kaum reagieren und es gibt die Stäbchen, die für das Dämmerungs-Sehen, das Schwarz - Weiß-Sehen, verantwortlich sind. Diese kommen in einer weit größeren Zahl vor und reagieren nicht bei zu heller Beleuchtung. Vereinzelt Zapfen sind über die ganze Netzhaut verteilt, erreichen aber in

der Makula, die von manchen auch Fovea centralis genannt wird, ihre höchste Dichte.

Eine Sehnervenzelle wird durch Licht aktiviert und wandelt dieses dann in Nervenimpulse. Während dieses Umwandlungs-Prozesses

kann die Sehnervenzelle keine neuen Lichtimpulse empfangen. Zur Entspannung der Zelle schickt das Gehirn die entsprechende Komplementärfarbe. Erst dann kann die Sehnervenzelle neue Signale verarbeiten.

Nachbilder, siehe Seite *.* ((Übung 2))

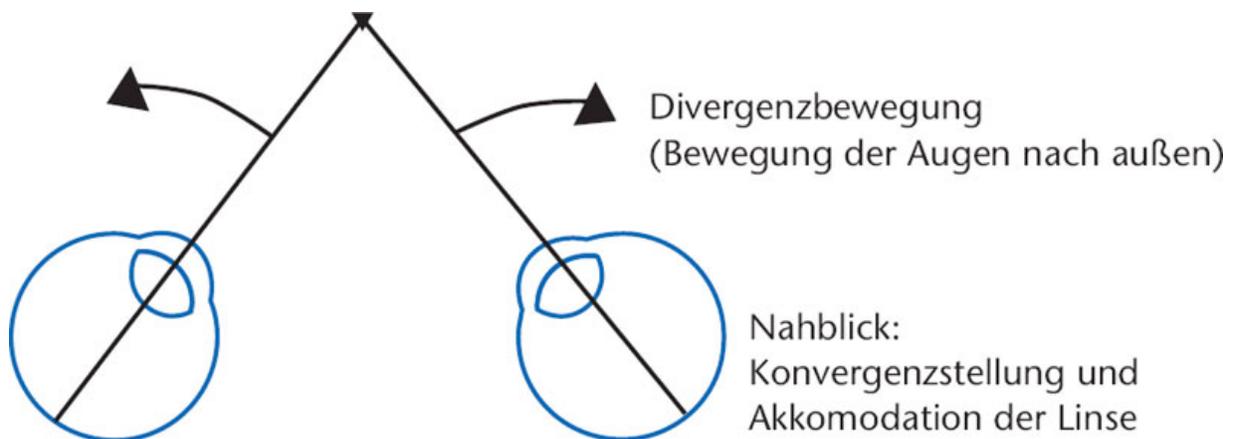
Wahrnehmbar wird dieser Effekt, wenn Sie die Übungen zu den Nachbildern ausprobieren. Außerdem stärken diese Ihre Netzhaut.

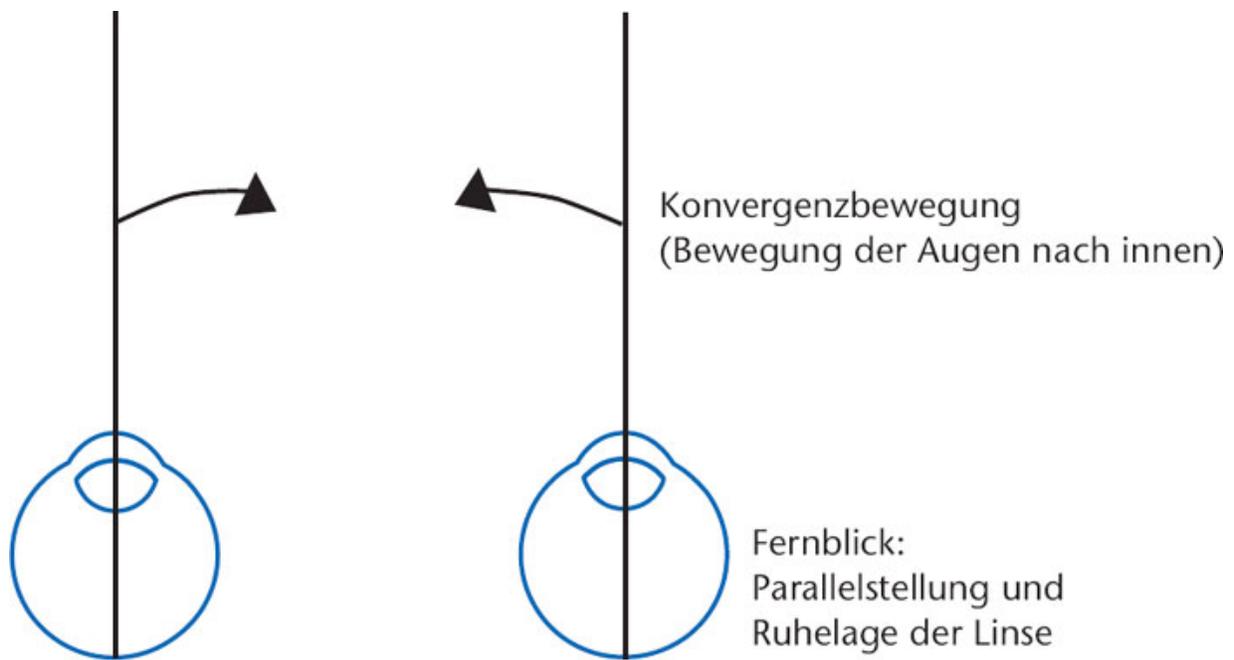
Koordination der beiden Augen (Vergenz)

Die Koordination der Bewegung unserer Augen ist von enormer Wichtigkeit für das Sehen. Diese geschieht mit Hilfe der sechs Augenmuskeln, den schnellsten Muskeln unseres Körpers. Ein eigenes Areal im Gehirn steuert und koordiniert deren Bewegungen. Fixiert der Mensch in der Nähe einen Gegenstand, müssen die Augen möglichst exakt konvergieren, also sich nach innen richten. Beim Blick in die Ferne stellen sich die Augen parallel. Je exakter dies möglich ist, desto leichter fällt es dem

Gehirn, die beiden Bilder, die jeweils auf der Netzhaut der Augen entstehen, zu einem gemeinsamen Bild zu verschmelzen.

Mit der Blicksteuerung ist auch die Akkommodation gekoppelt. Das Auge weiß, wenn sich die Augen nach innen richten, also konvergieren, muss es sich um einen Gegenstand in der Nähe handeln. Der Ziliarmuskel wird sich daraufhin anspannen, die Linse wird dick, sie wölbt sich, das Auge akkomodiert. Das Gleiche gilt für die Ferne: die Augen divergieren und stehen dann parallel. Dabei lässt der Ziliarmuskel los und die Linse wird flach. Der Blick in die Ferne bedeutet Entspannung für das ganze Sehsystem.





Fernblick mit Parallelstellung der Augen und Nahblick mit nach innen gestellten Augen

Fingertor, siehe Seite ** Perlenschnur, siehe Seite ** Loch in der Hand, siehe Seite *.* ((Übung 3))

Abdecktest

Zwei Personen sitzen einander gegenüber. Die Testperson wird aufgefordert ein Objekt, etwa einen Stift, zu fixieren. Dann deckt der Partner abwechselnd ein Auge zu und wieder auf, z. B. mit einem Kochlöffel. Dabei beobachtet er das frei werdende Auge. Ist beim freien Auge unmittelbar nach dem Abdecken eine Einstellbewegung des Auges zur Fixation zu erkennen, deutet dies auf eine Störung der Beweglichkeit der beiden Augen. Das Auge hat vor dem Abdecken nicht am

beidäugigen Sehen teilgenommen. In diesen Fällen wird beim Fixieren eines Objektes die Augeneinstellung vom Gehirn oder von den Augenmuskeln nicht exakt ausgeführt. Wichtig ist es beide Augen zu testen.

Fusion

Das Gehirn empfängt von jedem der zwei Augen ein Bild. Diese werden im Sehzentrum zu einem verschmolzen, fusioniert. Sind die beiden Bilder zu unterschiedlich oder ist die Einstellung der Augen nicht korrekt, gelingt die Fusion nur teilweise bzw. gar nicht. Der Gesamteindruck wird unruhig und unscharf oder es kommt bei schweren Fehlern zu Doppelbildern. Bleiben diese bestehen, verwendet das Gehirn die Bilder des einen Auges nur noch zum Teil. Für das Sehen ist dann nur noch das andere Auge maßgeblich.

Visuelles Greifen

Funktionaloptometristen, Optiker, die ein spezielles Visualtraining anbieten, sprechen beim Sehen vom visuellen Greifen, dem Zusammenspiel von Vergenz, Akkommodation und Fusion. Ist einer der drei Bereiche nicht richtig angelegt, kommt es beim Sehen zu Schwierigkeiten. Viele Folgeerscheinungen wie Probleme beim Lesen lernen, beruhen auf einem nicht korrekten visuellen Greifen. Dieses kann man über ein spezielles Training verfeinern und erlernen.