



Foto: Imke Gernand copy right

## Mal sehen!? – Licht Blicke

Unsere Augen sind ein wunderbares Geschenk. Sie verbinden uns unmittelbar mit unserer Umgebung. Durch die Wahrnehmung dessen, was ist, und die damit einhergehende Spiegelung in unserem Innerem, auf unserer Netzhaut, einverleiben wir uns in jedem Moment des Sehens das äussere Sein.

Wir sind EINS.

Unter diesem Aspekt ein geradezu mystischer Zustand, der für uns zum ganz normalen Sehen gehört, da diese Verschmelzung von Innen und Aussen selten bewusst wahrgenommen wird.

Unser Auge ist ein Organ, dessen Geometrie geheiligt ist. Die Iris-InterpretInnen, sprechen auch von einer Lichtkörperkonstruktion, geschaffen, um kosmische Informationen aufzunehmen. Über den Lichteinfall sind wir mit dem Auge der Göttin verbunden. So ist es nicht verwunderlich, dass die Hell-

seher und Seher als göttliche Orakel verstanden wurden.

In unserem AugenStern, der Iris, treffen über den Sehnerv 2800 gebündelte Nerven-Enden auf die Iris. Diese Nerven-Enden sind mit den Organen und körpereigenen Systemen, wie z.B. Kreislaufsystem, Neurovegetatives System etc. verbunden. Die Augen - die Iriden - sind der aktuelle Print, der Ausdruck des Körpers, seiner Gesundheit, seiner Belastungen und genetischen Einflüsse. Darüber hinaus auch der tiefen Emotionen, der mentalen Muster und Strategien. Somit kann die Iris ein Kompass zur Lebensführung werden. Die Seelenlandschaft der Einzelnen offenbart sich in reinsten Schönheit und lädt ein zum Verweilen...

### WahrnehmungsfILTER

Emotionen/Gefühle sind starke WahrnehmungsfILTER. Sie lösen bei geringer Achtsamkeit ein rein reaktives Verhalten aus, das uns nicht immer dient. Leidenschaften lassen die Iris entflammen, die Augen leuchten. Das Sehen fokussiert sich auf das Objekt der Begierde - Der Tunnelblick ist genauso effektiv wie Scheuklappen. Das periphere Sehen ist eingeschränkt. Die geliebte Person sprengt nahezu die Linse. Wunderbar! Für eine Zeit lang, ja! Verharrten wir ständig in diesem Zustand der Fixierung, wären wir von der Fülle des Seins abgeschnitten.

Stress, Groll, Wut und weitere Schatten beeinflussen ebenfalls unser Sehen. So passt sich bei Stress die Pupille dem Stresspegel an, beeinflusst die Iris und die zahlreichen Nerven-Enden. Eine sich ausdehnende Stress-Pupille zeigt den Widerstreit des Kampf- und Fluchttriebes an, verkleinert gleichzeitig die sie umgebende Iris, was unmittelbaren Einfluss auf die in der Iris repräsentierten 2800 Nerven-Enden und die jeweiligen zugeordneten Systeme/Organe hat. Allein schon diese Tatsache zeigt deutlich, dass wir uns überlegen sollten, was wir uns per Auge zu Gemüte führen. Ich denke gerade an diverse Medienspektakel, die nicht immer der Erbauung dienen. Im Erinnern an die Verschmelzung von Innen und Aussen im Vorgang des Sehens, wird das Potential der seelischen Selbst-Verletzung offenbar. Interessant unter diesen GeSichtspunkten der Ausruf: Geh mir aus den Augen!!!

### Erfahrungen können unser Sehen beeinflussen

Wir lernten die Augen bisher unter den Gesetzmässigkeiten der Physik/Physiologie bzw. der Anatomie kennen. Die Optik beschreibt unser Sehorgan wie eine Kamera, die das Bild auf dem Film der Netzhaut manifestiert. Hier jedoch wird das Bild verkehrt herum projiziert - Glücklicherweise lässt sich unser schlaues Gehirn nicht täuschen und dreht das empfangene Bild um. Dies hat es auf Grund der Erfahrungen gelernt. Es hat sich als nützlich erwiesen zu erkennen wo «Oben» und wo «Unten» ist. Doch genau da ist auch der Knackpunkt. Erfahrungen können also unser Sehen beeinflussen...

Was, wenn wir negative Erfahrungen gemacht haben - und gewisse Situationen nicht mehr erlebt werden wollen? Ganz einfach! Wir stellen unser Sehen um! Erscheint uns das Leben als bedrohlich, feindlich, entwickeln wir zahlreiche Überlebensmuster zur Absicherung. Eines davon ist die Flucht in die Kurzsichtigkeit. Der Rückzug zu sich «Selbst» wird erfolgreich vollzogen.

Feinde, Enttäuschungen, unzuverlässige Personen, fordernde Eltern, Lebens-

### Selbsterfahrung

In der Integrativen Sehtherapie nach Kaplan steht das rechte Auge für das «Hinschauen», das scharfe Fokussieren des Auges, wie die rationale, intellektuelle, analytische Sichtweise des Seins.

Das linke Auge, der mütterliche Kanal, schenkt uns das periphere Sehen und die kreative, intuitive, nicht-lineare Art wahrzunehmen. Unter diesem Aspekt ist es eine elementare Erfahrung, wenn Ihr versucht, eine gewisse Zeit mit einer Augenklappe, die z.B. das rechte Auge verdeckt, alltägliche Dinge im Hause zu verrichten. Es können dabei andere, starke Körperempfindungen als sonst aufkommen bzw. neue, nicht immer angenehme Gedanken und Emotionen steigen auf, um sich bei liebevoller Akzeptanz und Würdigung zu verabschieden.

Es empfiehlt sich, für den Anfang mit einer geringen Zeitspanne zu starten und langsam den Zeitrahmen für diese neue Selbsterfahrung auszu-dehnen.

### Rätsel

Wie war das noch mal mit diesem durchsichtigen, zylindrischen, nach oben geöffneten, gläsernen Behälter? Fassungsvermögen 200ml, flüssiger farbloser Inhalt 100ml.

AufLösung:  
Ein Glas Wasser unter physikalischen Gesichtspunkten betrachtet, ist je nach persönlicher Wertung halbleer oder halbvoll.  
Ihr seht wie komplex unser Sehen ist.

angst, traumatische Erlebnisse verschwinden im Nebulösen. Der unbewusst selbst-gezogene BannKreis schützt vor ungewünschten EinDrücken. Die Konturen sind nicht scharf, die Härten lassen sich leichter ertragen. Es entwickelt sich eine ÜberlebenskünstlerIn, die ihr Sehen adaptiert hat, um den Schmerz zu vermeiden.

Wie die Kurzsichtigkeit der Einzelnen ihre individuelle Geschichte hat, gilt dies auch für andere Sehschwächen wie Weitsichtigkeit, Astigmatismus, u.a... (s.a. Kaplan: Integrative Sehtherapie, S. 190 f.)

### **Selbstwahrnehmung**

In unserer Lebensmitte entwickeln wir eine neue Sicht des Seins, wir entwickeln Altersweitsichtigkeit. Diese entschleunigt uns. Wir gehen achtsamer mit unseren Bedürfnissen um. Manchmal ziehen wir uns in die Stille zurück. Wir ändern nicht nur die Sicht-Weise. Wir werden weise. Oft ordnen wir unser Leben neu, ein umfassender Wertewandel findet statt.

Zwar stellt die Brillenverschreibung das ursprüngliche Sehvermögen künstlich her. Doch nur so lange, wie das Nasen Fahrrad auch benutzt wird. Dank der Forschungen Kaplans wird der Zusammenhang von innerem Erleben, Konditionierungen und Sehen offenbar. Gerade für jede von uns ist es von grossem Interesse, zu fragen: Wie würde ich eigentlich sehen können? Wie ist es mit meiner Selbst-Wahrnehmung? Habe ich mich nicht mehr mit den Augen der Anderen wahrgenommen, beurteilt? Persönlichkeitsanteile ausser acht gelassen, da sie in den Entwicklungsjahren nicht gefördert wurden? Habe ich nicht eher auf das Gegenüber geachtet, als auf mich? Meinen Gefühlen, Gedanken Beachtung geschenkt?

### **Die Prägung unserer Sichtweise geschieht in den ersten 7 Lebensjahren**

Auf die Erde kommen wir mit allen Gaben, die Neugier beflügelt uns, die Welt will erobert, begriffen werden. Sobald wir uns auf die Beine machen, werden die Begrenzungen in Form von physikalischen Gesetzmässigkeiten aber auch von elterlichen Ge- und Verboten wirksam. In den ersten 7 Lebensjahren arbeiten unsere Gehirnwellen im Theta-Bereich, das ist der Frequenzbereich von 0,5-4 Hertz, der bei Erwachsenen in Hypnose erzeugt werden kann. Hier sind wir am stärksten beeinflussbar. In diesem Zustand prägt sich alles ein und wird unreflektiert übernommen, als unveränderliche Wahrheit. Die eingepprägten Glaubenssätze, Rollenvorbilder, Moral, Ethik, Muttersprache sind in dieser sensiblen Phase ganz tief verinnerlicht worden und werden selten beleuchtet.

In diesem Alter entwickeln wir nicht nur die Präferenz für die dominante Gehirnhälfte, sondern auch für das dominante Auge. Ein Kind, das sich von seiner Mutter nicht ausreichend gestützt, ernährt, geliebt fühlt, wird sich für das rechte Auge, das Vater-Auge entscheiden. Darüber hinaus auch noch die tradierten Verhaltensweisen, Denkmuster und ungelösten Lebensaufgaben der väterlichen Seite des Familienstammbaumes übernehmen. Bis es sich später ablöst - wenn es ihm in der Pubertät gelingt - oder hoffentlich auch später, um sich mit der mütterlichen Seite wieder zu versöhnen

Eine neue Sichtweise entsteht, wenn beide Augen bewusst benutzt/integriert werden. Lebensfreude erwacht, das Gefühl der Geborgenheit im Leben wächst. Haben wir die Fähigkeit des integrierten Sehens erreicht, sind wir in der glücklichen Lage, nicht nur Liebe zu geben, sondern auch endlich zu empfangen - Das Leben geniessen wir nun in all seiner Polarität. Paarbeziehungen werden glücklicher gestaltet. Die Denk- und Wahlmöglichkeiten vervielfältigen sich, der Seinsausdruck zeigt neue Facetten. Wir sind nicht mehr rein reaktiven Verhaltensmustern ausgeliefert.

### **Zu Sein**

Das Schwierigste für uns scheint es «zu sein». Ständig sind wir in Aktion. Kaum erlauben wir uns, für eine Weile auf einer Bank zu sitzen, die Augen zu schliessen, das Gesicht der Abendsonne zuzuwenden, uns einfach nur durchfluten zu lassen, bis Seele und Herzschlag ruhiger werden. Die Seele lächelt! - Endlich! Bleiben wir in dieser Erfahrung, gelingt es, mit dem Licht zu verschmelzen, erleben wir die Erfahrung des S-EINS.

Unsere individuelle Art zu sehen spiegelt unsere Lebensgeschichte, unsere Art zu sein. In der Interpretation/Bewertung unserer Wahrnehmung fliessen die Erfahrungen, Konditionierungen, Emotionen der Vergangenheit auf die Gedanken, Gefühle, und Bewertungen der Gegenwart. Vorannahmen, Hoffnungen, Ängste und Intuition filtern zusätzlich die Wahrnehmung im Hinblick auf Zukünftiges.

So gestaltet jede ihre Welt, ihren Mythos des Seins!

*Dorothee Pöhler, Iris-InterpretIn*

*Inspiziert nach einem Seminar-Wochenende mit Cambra Skade und Regula Lanzendörfer*

### **Unseren Augen Sehpausen gönnen**

In unserer Gesellschaft, ihrer Hektik und übermässigen Informationsflut, sind unsere Augen, unser fokussiertes Schauen, ständig gefordert. Es gibt immer viel zu lesen, neues Wissen muss angeeignet werden, die Arbeit am Bildschirm, das Fernsehprogramm, der Kinofilm und und... Dabei fokussiert unser Auge unentwegt und vollbringt Höchstleistungen. Ständig muss es genau hinschauen..

Wir würden unsere Augen erfreuen, wenn wir für jede Stunde des scharfen Hinschauens ein halbe Stunde Gartenarbeit, malen, Gespräche mit Freunden, uns in ein geliebtes Gesicht versenken, einfach spazieren gehen - früher auch lustwandeln genannt - schenkten. Unsere Augen würden jublieren, unsere stresskonditionierte Wahrnehmung würde sich deutlich entzerren. Innere Klarsicht stellte sich ein.

Der scheinbar unvermeidliche Tribut an unser Scharf-Sehen, die Brillenverschreibung, kann hinausgezögert, ja vermieden werden.

Wenn wir dann noch die seit Ewigkeiten bestehenden Gezeiten des Lichts, also Tages-Licht und Nacht-Dunkel, akzeptierten, wie wohl wäre uns dann?

Die leichteste Art zu Lesen, hinzuschauen, zu fokussieren vollbringen wir im sonnendurchfluteten Tag. Die heilenden Kräfte des Sonnenlichts stabilisieren und nähren unser Auge. Die elektrische Beleuchtung unsere Büroräume und Privaträume ist schwächend. Unser Sehsinn hat im Laufe des Tages schon Höchstleistung erbracht und seinen Zenit überschritten. Die wohlverdiente Regenerationsphase setzt nun ein.

### **Literatur-Liste:**

Faszinierend zum Thema Sehen sind die Bücher und Fallbeispiele von Dr. Roberto Kaplan, Begründer der Integrativen Sehtherapie und Integrativen Iris-Interpretation

- Kaplan, Michael, Dr.  
Die Integrative Sehtherapie
- Kaplan, Michael, Dr.  
Bewusstes Sehen
- Dr. Michael Kaplan Homepage  
[www.robertokaplan.at](http://www.robertokaplan.at)
- Sheldrake, u.a  
Denken am Rande des Universums
- Watzlawick, Paul  
Wie wirklich ist die Wirklichkeit?