



Schauen lernen statt sehen zu müssen.

Tagtäglich erhalten wir im Minutentakt Eindrücke, die wir gar nicht mehr wahrnehmen, geschweige denn verarbeiten können.

Wir sehen nicht mehr, was wir sehen wollen und vergessen dabei, auf uns selbst zu hören. Die Sehnsucht nach Ruhe, einer Auszeit und einfach mal nichts leisten zu müssen wird immer größer. (Zitat Sabrina Koch)

Sehen ist mehr und darauf sollten wir schauen.

In Zeiten wie diesen wo es ums Überleben geht ist es nachrangig sich mit Sehen zu beschäftigen. So glaubt man.

Jetzt ist aber der Sehsinn einer der wichtigen Sinne, wenn es darum geht mit der Umwelt Kontakt aufzunehmen.

Auf Grund der heute gestiegenen Sehanforderungen am Arbeitsplatz und in der Freizeit, erhöhte Reize aus der Umwelt und den in letzter Zeit dazu gekommenen Gesundheitsmaßnahmen, scheint es daher doch wichtig, sich mit Sehen - wahrnehmen - spüren zu beschäftigen.

SEHEN – WAHRNEHMEN – SPÜREN

Zum **Sehen** braucht es die Augen.

Zum **Wahrnehmen** braucht es das Gehirn.

Zum **Spüren** benötigen wir unser Bewusstsein.

Seit vielen Jahren beschäftigen mich diese Themen. Dabei habe ich in den letzten 40 Jahren so einiges erlebt. Alles hat natürlich zu tun mit meinem steigenden Interesse am Sehen - Wahrnehmen – Spüren.

Im Alltag eines Optikers sollte man meinen sind diese Themen ein Teil des Berufes. Für Optiker ist scharf sehen ganz wichtig und mit welchen Hilfsmitteln seine Kunden scharfes sehen erreichen können. Wahrnehmen und spüren ist dabei nicht so sehr auf dem Radar des Optikers. Das führt in vielen Fällen dazu, dass seine Kunden zwar scharf sehen aber.... irgendetwas ist da anders als vorher.

In diesem Moment findet der am Meisten verwendete Satz eines Optikers seine Anwendung!!!

Das ist ganz normal da müssen sie sich nur daran gewöhnen

Viele meiner Kunden die ich in den letzten 40 Jahren betreuen durfte waren der Meinung sie brauchen ihre Augen ja nur zum Schauen. Schauen war für sie dabei die einfachste Form seine Augen zu verwenden. Im Laufe der Jahre bin ich darauf gekommen, dass Schauen viel mehr bedeutet als nur gut zu sehen.

Sehen ist mehr – darauf sollten sie schauen



In fast jeder meiner Fortbildungen die ich im Lauf der Jahre besucht habe, hörte ich immer wieder den Satz schau genau hin, schau dir das an, da sollte man darauf schauen

Sehen ist eben mehr, darauf sollten wir schauen.

Sehen ist eine Funktion und die hat, wenn man darüber spricht schon stattgefunden. Sehen ist schon passiert, ist Vergangenheit.

Schauen ist ein Prozess und der findet immer in der Gegenwart statt.

Sehen passiert automatisch und ohne lang darüber nach zu denken. Das ist auch in Ordnung so, aber ist diese Art zu sehen auch die, die zu natürlichem beschwerdefreiem Sehen führt. Oder ist das die Art mit seinem Sehen umzugehen, die auf längere Sicht betrachtet zu Problemen führt und die uns überfordert?

Man tut es einfach und zwar so wie man es gelernt hat, automatisch und wie man es in dem Umfeld in dem man aufwächst lernen konnte. Man denkt auch nicht darüber nach ob es richtig ist oder falsch. Hauptsache die Art zu sehen die man sich gerade angewöhnt hat führt dazu, dass man gut funktioniert.

Das ist auch die Aufgabe von Sehgewohnheiten, dass man augenblicklich gut und so funktioniert wie es die äußeren und inneren Bedingungen erfordern. Werden die Anforderungen nach oben geschraubt, dann müssen auch die Gewohnheiten nachjustiert werden. Der Nachteil von Sehgewohnheiten ist es aber, dass sie uns viel mehr Energie kosten als nötig.

Optimales sehen und damit auch noch Platz zum Wahrnehmen und spüren findet aber nur in der natürlichen Vielfalt statt.

Um diese natürliche Vielfalt wieder in sein Leben zu lassen ist es zuerst einmal wichtig seinen Sehapparat genauer kennen zu lernen und ihn dann auch richtig zu verwenden.

Als Beispiel folgendes Zitat:

Was könnte wichtiger sein als denken?

Fragt der Verstand.

Fühlen und mit dem Herzen sehen antwortet die Seele. (E.Fried)

Dieses Zitat hat mich eine Zeitlang begleitet bis ich dann draufgekommen bin, dass es eigentlich nicht genau das trifft was heute wichtig ist.

Beschäftigt man sich nur mit dem Denken dann fehlt das Fühlen und umgekehrt. Ich bin in meiner Tätigkeit draufgekommen, dass beide Teile gleich wichtig und auch gleichberechtigt sind. Die größten Probleme bekommt man aber, wenn man, sei es aus einer Notwendigkeit heraus oder aus Unwissenheit einen Teil des Ganzen überstrapaziert. Wenn das nötige Gleichgewicht fehlt dann reagiert der Organismus und es kommt zu Problemen.

Sehen ist mehr – darauf sollten sie schauen



Was man tun kann um aus diesem Ungleichgewicht wieder ein Gleichgewicht zu machen?

Es ist wichtig zuerst einmal das Ungleichgewicht zu erkennen. Meistens rutscht man in dieses Ungleichgewicht, weil man etwas davon hat. Um beim Beispiel des Sehens zu bleiben, man gewöhnt sich gewisse Sehgewohnheiten nicht an um später dadurch Probleme zu bekommen, sondern um im Moment besser zu funktionieren, um mit der Situation besser umgehen zu können, um mehr zu leisten, um nicht hinten zu bleiben, um anerkannt zu werden usw.

Solange der Mehraufwand an Energie befriedigt werden kann, solange Energie ausreichend zur Verfügung steht ist es ja auch kein Problem. Lässt aber die Energie nach muss der Organismus Nachbesserungen anstellen um Leistungsmäßig nach wie vor den Level den man erreicht hat und der nötig ist um in der heutigen Zeit zu bestehen zu halten.

Was das Sehen betrifft ist diese Nachbesserung selten ein Innehalten und ein sich wieder in Balance bringen. In den meisten Fällen greift man dann zu angebotenen Möglichkeiten die schnelle Abhilfe schaffen. Das können Brillen sein oder Kontaktlinsen und heute in vielen Fällen Operationen die einem helfen sollen das Sehen wieder zu schärfen.

Alle diese Möglichkeiten, greifen etwas zu kurz. Sie helfen uns das Symptom zu beheben aber nicht die Ursache zu beseitigen.

In den letzten Jahren hat man versucht die Probleme die durch Überbelastung auftreten zusätzlich durch Fitness Übungen in den Griff zu bekommen. Fitness Übungen für die Augen haben die Aufgabe das heute einseitig gewordene Sehen wieder vielfältiger zu gestalten. Vielfach wird Augentraining auch dazu verwendet um Fehlsichtigkeiten die durch Überbelastung entstehen können weg zu trainieren, etwas was nur in den seltensten Fällen gelingt.

Das Sehen in seiner natürlichen Vielfalt zu verwenden ist Ziel von Augenübungen. Ziel von Schauen lernen ist es aber das Sehbewusstsein so zu verändern, dass nicht nur die Symptome die zu Sehproblemen führen können verändert werden, sondern auch die Ursachen behoben werden.

Gebrauchsanleitung für sie Augen

Beim Sehen ist es wichtig optimal zu funktionieren und den Sehanforderungen so gut es geht zu entsprechen. Dabei ist es in den seltensten Fällen möglich darauf zu achten, dass sehen in der natürlichen Vielfalt stattfindet. Die Augen und der gesamte Sehapparat werden dabei sehr oft bis an die Grenzen der Leistungsfähigkeit verwendet. Pausen für die Augen sind äußerst selten und wenn dann sehr oft ineffektiv.

Beste Sehleistung zu haben heißt nicht sie auch bequem zu erreichen.

Gut und scharf zu sehen ist etwas Anderes als bequem zu sehen. Wenn man immer mehr sehen will als notwendig, hat man immer das Gefühl weniger zu sehen als man in Wirklichkeit sehen kann.

Sehen ist mehr – darauf sollten sie schauen



Selten verwendet man daher seine Augen in der natürlichen Vielfalt und daher ist es sinnvoll sich mit einer Gebrauchsanleitung für die Augen zu beschäftigen.

Beim Schauen geht es mehr um wahrnehmen und spüren. Die Qualitäten die beim Schauen verwendet werden sind andere oder sie werden anders bewertet und benötigt. Beim Schauen geht es ums spüren, fühlen, zu sich kommen, sich Zeit lassen, aufmerksam sein, in und mit der Umwelt im Einklang zu sein.

Beim Sehen und schauen werden verschiedene Fähigkeiten benötigt:

SEHEN:

Zentrales Sehen und Sehschärfe: sehr wichtig – Peripheres Sehen und Gesichtsfeld: weniger wichtig – Formen und Farben Sehen: beteiligt – Augenbewegung: sprunghaft und verkrampft – Räumliches Sehen: beteiligt – Gedächtnis Bilder und Gehirnarbeit: sehr wichtig – Visuelle Kreativität Inneres Sehen: wenig beteiligt – hören riechen schmecken tasten: wenig beteiligt – denken: wertend beteiligt – fühlen: wenig beteiligt – Geisteshaltung: voreingenommen durch Erinnerung bestimmtes Welt und Selbstbild

SCHAUEN:

Zentrales Sehen und Sehschärfe: wichtig – Peripheres Sehen und Gesichtsfeld: sehr wichtig – Formen und Farben Sehen: sehr beteiligt – Augenbewegung: entspannt fließend – Räumliches Sehen: sehr beteiligt – Gedächtnis Bilder und Gehirnarbeit: weniger wichtig – Visuelle Kreativität Inneres Sehen: sehr beteiligt – hören riechen schmecken tasten: sehr beteiligt – denken: nicht wertenden beteiligt – fühlen: sehr beteiligt – Geisteshaltung: unvoreingenommen offen für die Gegenwart und den Augenblick.

Sehen ist mehr darauf sollten wir schauen:

Die Kunst Schauen zu lernen zielt darauf ab sein Sehbewusstsein so zu gestalten, dass Probleme so wenig wie möglich auftreten und dass Sehen auch den ganzen Tag über bequem stattfinden kann.

Diese Überlegungen nicht nur zu vermitteln, sondern sie auch selbst anzuwenden ist Ziel meiner Beschäftigung mit

Sehen - wahrnehmen – spüren

Allen die diese Gedanken lesen wünsche ich schöne Augenblicke

Leopold Maurer

Sehen ist mehr – darauf sollten sie schauen