

## Kurzsichtigkeit. Ursachen und Behebung

Das menschliche Auge ist eines unserer wichtigsten Sinnesorgane. Es ist für uns das Tor zur Welt, ohne dem kein reibungsloses Leben möglich wäre.

Wie jedes andere Organ im Körper besitzt auch das Auge eine bestimmte Funktionsweise nach der es arbeitet.

Größtenteils werden unsere Organe vom Unterbewusstsein gesteuert und arbeiten voll automatisiert, sodass wir keinen Einfluss auf deren Funktion nehmen können.

Im gesunden Körper harmoniert alles perfekt und jedes Organ verrichtet den für ihn vorgesehenen Dienst.

Jedoch können sich psychische Belastungen durchaus auf deren problemlosen Funktion auswirken.

Wie die Erfahrung zeigt, scheint das menschliche Auge besonders anfällig darauf zu sein.

Man möge meinen der kurzsichtige Mensch richtet seinen Blick zu sehr nach innen, und scheint das Interesse daran verloren zu haben die Welt da draußen zu sehen.

Kurzsichtigkeit entwickelt sich meist am Beginn des Schulalters, oft auch nach dem Umstieg Grundschule-Mittelschule.

Das Leben verändert sich, die Verantwortung und der Druck wird allmählich größer und die unbeschwerte Kindheit scheint langsam dem Ende zuzugehen.

## Sinnesorgane

Die menschlichen Sinnesorgane funktionieren teilweise durch Reizwechsel, durch Bewegung und durch Fokussierung.

Geruchssinn: Gerüche sind beinahe überall vorhanden. Jedoch nehmen wir einen Geruch erst wahr, wenn er einen Kontrast zu dem momentan vorherrschenden Geruch bietet. Sind wir dem jeweiligen Geruch eine Zeit lang ausgesetzt, realisieren wir ihn nicht mehr und werden „geruchsblind“. Der Reizwechsel fehlt!

Auch nehmen wir nur jeweils einen Geruch zu einer Zeit wahr.

Gehörsinn: Wir hören aufgrund von Schallwellen die ständig in Bewegung sind und dem Ohr somit verschiedene Reize bieten zwischen denen es unterscheiden kann. Weiters hören wir nur jeweils worauf wir uns gerade konzentrieren. Es ist uns unmöglich z.B. zwei Leuten die mit uns reden

wollen gleichzeitig zuzuhören. Was wir tun können, ist schnell hin und herzuwechseln, jedoch müssen wir uns auf eine Schallquelle fokussieren.

Tastsinn: Wir ertasten die Beschaffenheit eines Materials indem wir z.B. darüber streichen. Die Rauigkeit können wir nur durch eine Bewegung feststellen. Desto länger unsere Hand regungslos auf einer Oberfläche verweilt, desto mehr verlieren wir das Gefühl dafür.

Geschmackssinn: Wir schmecken intensiv solange wir kauen und solange die Nahrung oder Flüssigkeit in Bewegung ist. Wer versucht einen guten Geschmack „anzuhalten“ wird rasch merken das, dass nicht funktioniert. Eine kurze Bewegung mit der Zunge oder dem Mund und der Geschmack wird wieder intensiver wahrgenommen.

Natürlich handelt es sich hierbei um äußerst vereinfachte Darstellungen, doch Ziel ist es das Bewusstsein für diese Vorgänge zu erhöhen und ein gewisses Grundverständnis dafür zu bekommen.

## Sehsinn

Um etwas scharf sehen zu können muss sich das Auge auf einen Punkt konzentrieren bzw. fokussieren. Durch den anatomischen Aufbau ist es unmöglich alles zur gleichen Zeit auf einmal in gleicher Schärfe sehen zu können.

Um einen Überblick zu behalten wo wir hinsehen wollen, gibt es das periphere Sehen.

In der Peripherie ist es unmöglich etwas scharf zu sehen, jedoch nehmen wir z.B. Bewegungen wahr.

Der für das Sehen zuständige Teil im Gehirn merkt: etwas für uns Interessantes befindet sich in unserem Umfeld und gibt dem Auge den Befehl darauf zu schauen. Das Auge bewegt sich dorthin, wir sehen das Gewünschte, und dieser Sehvorgang ist abgeschlossen.

Das gesunde und voll funktionsfähige menschliche Auge verrichtet Zehntausende Sehvorgänge im Laufe eines Tages. Das Auge ist ständig in Bewegung, erfährt unterschiedliche Reize, das Gehirn verarbeitet diese und wir wissen aktiv was um uns herum passiert.

## Ursachen der Kurzsichtigkeit

Und genau hier startet das Problem der Kurzsichtigkeit!

Der kurzsichtige Mensch beginnt unbewusst das aktive Interesse an den Geschehnissen um ihn herum zu verlieren. Der Grund dafür können verschieden psychische Belastungen sein. Sei es aus Selbstschutz oder traumatischen Erfahrungen etc.

Das Auge wird träge, der zeitliche Abstand zwischen den Bewegungen von Interessenspunkt zu Interessenspunkt wird geringer und das visuelle System empfängt weniger Reize.

Um die fehlenden Reize zu ersetzen reagiert der Körper.

Diese sieht folgendermaßen aus: Mit einem Reiz den das Auge empfängt versucht das Auge einen größeren Teil des gesamten Bildes um uns herum zu sehen. Das Problem besteht darin, dass es durch den anatomischen Aufbau des Augapfels unmöglich ist eine große Fläche scharf zu sehen. Bei dem Versuch das Unmögliche zu bewerkstelligen, beginnen sich die extraokulären Augenmuskeln zu verkrampfen/verspannen und das Auge wird in seine kurzsichtigkeit verursachende, so berühmte längliche Form gedrückt. Die Netzhaut rückt weiter nach hinten, somit befindet sich der Brennpunkt der einfallenden Lichtstrahlen nicht mehr auf dieser, folglich wird das Gesehene unscharf.

Aufgrund dessen wissen wir nun definitiv, dass der verlängerte Augapfel nur aus Gründen verspannter Muskeln seine Form besitzt und nicht aus aufgrund eines Wachstumsfehlers.

D. h. Kurzsichtigkeit ist reversibel.

## Behebung der Kurzsichtigkeit

Das Ziel der kurzsichtigen Person, um wieder normale Sehstärke zu erreichen, ist es die Verkrampfung dieser Muskeln zu lösen.

Um dies zu erreichen muss ebendiese Person wieder beginnen, seine Augen wie anatomisch vorgesehen zu verwenden. Das visuelle System beginnt wieder zu arbeiten, die Verkrampfung verringert sich, der Augapfel nähert sich wieder seiner ursprünglichen runden Form und die Sicht wird allmählich schärfer.

Wie erzielen wir die Entspannung der extraokulären Augenmuskeln?

Wir beginnen unsere Augen willentlich und bewusst wieder so zu verwenden wie wir es ab der Geburt bereits unbewusst getan haben. Dies machen wir

so lange bis es wieder vom Körper automatisiert und im Unterbewusstsein verankert wird.

Jedoch sollte klar sein, dass eine falsche Gewohnheit, die die meisten mehr als die Hälfte ihres Lebens so praktizieren durchaus seine Zeit benötigt um vollständig durch die richtige Gewohnheit ersetzt zu werden.

Der menschliche Körper ist zu Außerordentlichem imstande, doch um etwas zu erlernen (bzw. in diesem Fall wiederzuerlernen) ist Willenskraft, Ausdauer und Vertrauen in sich selbst nötig. In diesem Fall gibt es keine Abkürzung!

Mit dem im Text oben erworbenen Verständnis, ist es vielleicht schon einigen klar was zu tun ist:

Die Augen sind den ganzen Tag über ständig in Bewegung, springen vom einen Punkt zum nächsten. Ich sehe keine ganzen Objekte, sondern einzelne Details von Objekten.

Ich sehe kein Haus, sondern ich sehe ein Fenster, ein weiteres Fenster, einen Kamin, eine Tür usw.

Wenn ich mit jemandem rede, starre ich diese Person nicht an, sondern sehe in das rechte Auge, das linke Auge, die Nase, den Mund usw.

Wenn ich mit dem Auto unterwegs bin sehe ich kein vorausfahrendes Auto, sondern ich sehe die linke Heckleuchte, die rechte Heckleuchte, das Kennzeichen. Ich sehe ein Straßenschild, das Gesicht des entgegenkommenden Fahrers und den rechten vorderen Scheinwerfer dieses Fahrzeuges usw.

Nicht gleichzeitig, sondern eines nach dem anderen.

Ich sehe ein Detail des gesamten Bildes, danach das nächste Detail und so weiter. Es ist mir unmöglich das gesamte Bild auf einmal zu sehen.

Anfangs erscheint das sehr ungewohnt und sogar auf eine Art und Weise falsch.

Jedoch darf man sich von diesem Gefühl nicht beirren lassen.

Man merkt wie träge und schwergängig die Augen über die Jahre des Brillentragens geworden sind. Es spielt keine Rolle, dass das Detail unscharf ist, lediglich die Bewegung des Augapfels und der Sprung von Detail zu Detail zählt.

Man wird sehr schnell wieder in passives Sehen zurückfallen, man muss sich jedoch immer wieder selbst daran erinnern sich des Details das man sieht bewusst zu sein und anschließend ein neues Detail des „gesamten Bildes“ zu sehen.

Die Augen sind ständig in Bewegung und verweilen nie länger als nötig an einem Punkt!

Der Verbesserungsprozess verläuft sehr langsam (aber schneller als der Verschlechterungsprozess) und ist kaum wahrnehmbar. Jedoch werden immer wieder Augenblicke sein, in denen einem doch auffällt das man Dinge erkennen kann, welche zuvor deutlich unschärfer waren. Man freut sich kurz, doch im Grunde empfindet man das als Selbstverständlichkeit und denkt gar nicht weiter darüber nach.

### Meine Empfehlungen:

Für eine Kurzsichtigkeit bis 3 Dioptrien empfehle ich die Brille vollständig wegzulassen. Nur in Situationen in denen es sein muss eine so weit unterkorrigierte Brille zu tragen um die jeweiligen Anforderungen zu erfüllen bzw. ausreichend scharf zu sehen.

Für eine Kurzsichtigkeit ab 3 Dioptrien empfehle ich die Brille so oft wie möglich wegzulassen und um den Alltag vernünftig bestreiten zu können, eine so stark unterkorrigierte Brille zu tragen, wie man es sich selbst zumutet bzw erforderlich ist.

Der Gedanke durch eine verschwommene Welt zu laufen mag für viele unangenehm erscheinen, jedoch zu erkennen das man auch ohne Brille nicht völlig hilflos ist, gibt einem das Vertrauen in die eigenen Augen und in sich selbst zurück.

Außerdem verhindert das in die „Gemütlichkeit einer Brille“ zurückzufallen. Es erschafft eine gewisse Dringlichkeit wieder scharf zu sehen, wenn man die Hilfe einer Brille als Option völlig ausschließt.

Weiters kann man die verschwommene Welt als ständige Erinnerung im Kopf behalten, wo auch immer man ist Details wahrzunehmen und nicht abgekoppelt ins Leere zu starren.

Alle Angaben beruhen auf meiner persönlichen Erfahrung und stellen meine Sicht auf dieses Thema dar.

Dieses Blatt dient dazu interessierten Menschen einen ersten Einblick und eine verständliche Logik des Sehvorganges zu geben.