

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 85 (2007)
Heft: 6

Artikel: Entspannte Augen sehen besser
Autor: Kippe, Esther
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-725116>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 13.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Entspannte Augen sehen besser

Augenbrennen, Sehschwäche und Müdigkeit haben oft mit Verspannungen und ungesunden Sehgewohnheiten zu tun. Pro Senectute Kanton Aargau bietet Sehtrainings an, die sich leicht auf den Alltag übertragen lassen.

VON ESTHER KIPPE

Wir reiben die Handflächen aneinander, bis sie warm sind», instruiert Vreni Egli-Wettstein Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer im Kurslokal des evangelischen Kirchgemeindehauses in Wettingen, «dann wölben wir die Handflächen und decken unsere Augen ab.» Zwei Männer und vier Frauen sitzen mit aufgestützten Ellbogen am Tisch und lassen ihre Augen im dunklen, warmen Innenraum ihrer Hände ruhen. Mehrere Minuten lang. Dann nehmen sie die Hände langsam wieder weg und kehren blinzeln in die Gegenwart zurück. «Wie fühlen sich die Augen jetzt an?», will die Kursleiterin wissen. «Entspannter», «grösser», «angenehmer als vorher», kommen Rückmeldungen.

«Palmieren» heisst diese wichtige Übung des ganzheitlichen Sehtrainings. Der Begriff stammt laut Duden aus dem Lateinischen und bedeutet, bei einem Zaubertrick etwas «in der Handfläche verbergen». Eine Zauberübung also? Mit Palmieren liessen sich Verspannungen lösen, bestätigt Vreni Egli-Wettstein. Und entspannte Muskeln seien die Voraussetzung für besseres Sehen, «Fehlsichtigkeiten kommen oft von Verspannungen».

Den Augen Sauerstoff zuführen

Jetzt sind die Augen bereit für die Augengymnastik. Vreni Egli-Wettstein fordert ihre Schülerinnen und Schüler auf, die rechte Hand aufs linke Auge zu legen. Der linke Arm ist ausgestreckt. Langsam wird nun die linke Hand zum rechten Auge und mit einer schnellen Bewegung wieder zurückgeführt. Das rechte Auge folgt der linken Hand, muss sich also mal langsam,

mal schnell auf eine sich verändernde Distanz einstellen. Dabei geht es nicht in erster Linie darum, die Augenmuskeln zu trainieren und mehr Leistung zu erzielen, sondern das entspannte Sehen zu üben und die Seh- und Wahrnehmungsfähigkeit zu verbessern. Nicht das Auge wird verändert, sondern die Art des Schauens und des Umgangs mit den Augen. Als Begleiterscheinung eines solchen Trainings kann sich der Gesundheitszustand der Augen verbessern und können sich Fehlsichtigkeiten vermindern.

Im Alltag ist unser Blick auf den Computer gerichtet, den Strassenverkehr, den Fernsehschirm und auf viele Dinge, die wir in Eile erledigen müssen. Wir nehmen «nebenbei» eine Unmenge von Informationen und Eindrücken auf, ohne sie zu verarbeiten. Das führt zu Verspannungen im ganzen Körper. Kopf und Augen sind

ständig im Stress, werden müde, verlieren an Leistungsfähigkeit. Das Sehen wird anstrengend, die Augen brennen. Für den Ausgleich verlassen wir uns auf Brille, Kontaktlinsen und Augentropfen.

Wer zu Vreni Egli-Wettstein ins Sehtraining kommt, ist am Anfang vielleicht verwundert, wenn es zuerst heisst: Schuhe ausziehen, sich im Kreis auf einen Stuhl setzen, sich nach allen Seiten dehnen, räkeln, strecken und gähnen. Dann folgt eine Reihe von Lockerungs- und Atemübungen, die den Kreislauf in Schwung bringen und die Atmung vertiefen. «Wir müssen die Muskeln lockern und sie mit Sauerstoff versorgen», erklärt die Fachfrau. «Der ganze Mensch muss entspannt sein, damit auch die Augenmuskeln gut durchblutet werden und den nötigen Sauerstoff erhalten.»

Anders sehen lernen

Vreni Egli-Wettstein ist ausgebildete Atempädagogin. Sie arbeitet nach der Methode Klara Wolf, in der das Sehtraining fester Bestandteil ist. Ursprünglich geht das Sehtraining auf den US-Augenarzt William Bates (1860–1931) zurück, der zu Beginn des zwanzigsten Jahrhunderts auf die Zusammenhänge zwischen zivilisationsbedingter Anspannung, schlechten Sehgewohnheiten und Schwächung der Sehkraft aufmerksam wurde. Die Übungen sind inzwischen von seinen Schülern weiterentwickelt und von Praktizierenden anderer Gesundheitsdisziplinen wie Yoga, Autogenes Training, Atempädagogik und Kinesiologie übernommen worden.

Am Tisch schlägt Vreni Egli den Männern und Frauen jetzt vor, sich für einige Minuten im Raum umzusehen, nach

WEITERE INFORMATIONEN

Gesund bleiben mit Pro Senectute

In der ganzen Schweiz bieten die Pro-Senectute-Organisationen gesundheitserhaltende Kurse und Aktivitäten an. Verlangen Sie das Programm bei der Beratungsstelle Ihrer Region. Die Telefonnummer finden Sie auf dem Faltblatt vorne in diesem Heft.

Kurse bei Pro Senectute Kanton Aargau

Das Programm für die zweite Hälfte 2007 erscheint im Juni. Das Spektrum reicht von Sprach- und Computerkursen über Sport- und Wellnessangebote bis zu kulturellen Aktivitäten.

Das nächste Sehtraining beginnt am 15. Oktober, Telefon 056 203 40 80.

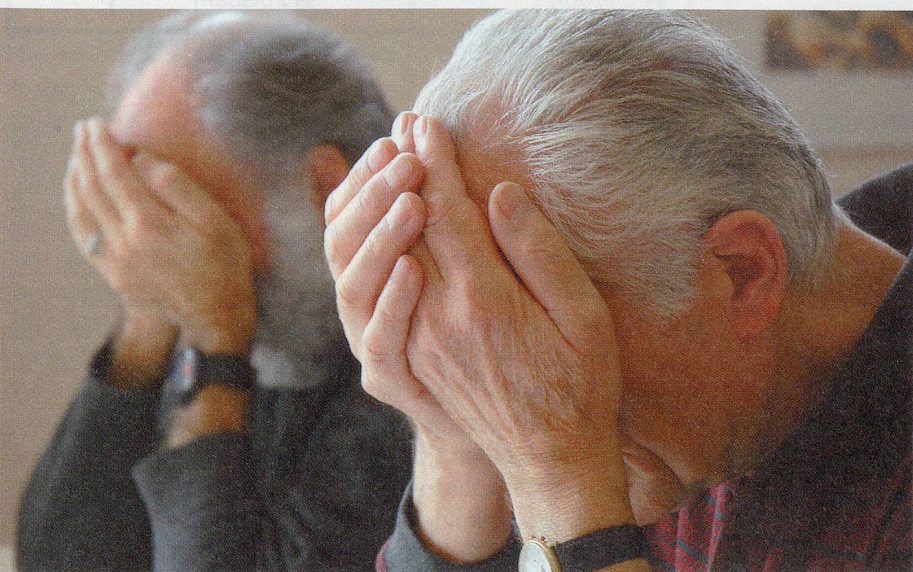


BILDER: ANNE BÜRGISSE

Augengymnastik: Auch beim Sehtraining heisst es immer wieder üben.



Entspannteres Sehen: Nicht das Auge wird verändert, sondern die Art des Schauens.



Ruhepause: Nach dem Palmieren fühlen sich die Augen «grösser», «entspannter» an.

draussen zu schauen und sich dabei ausschliesslich auf die Farben zu konzentrieren. Nach einem weiteren Palmieren werden die Formen ins Visier genommen, später die Bewegungen, die drinnen und draussen zu sehen und zu ahnen sind. Wie könnten sich die Blätter der Zimmerpflanze bewegen, wie ein Stuhl, ein Staubkorn? Dann wird das räumliche Sehen angeregt, werden gross und klein, nah und fern ausgelotet. Dabei gilt es auch stets, den Atem zu beobachten und diesen nicht plötzlich anzuhalten oder oberflächlich werden zu lassen.

Sich entspannt auf jeweils eine Dimension zu konzentrieren, weckt innere Bilder, ruft im Gehirn Vergleiche ab mit früher Gesehenem. Dabei können auch seelische Prozesse ausgelöst werden, weiss Vreni Egli-Wettstein. Es komme vor, dass bei Einzelnen während der Übungen Emotionen hochkämen. So könnte sich durch das Sehtraining auch der Blick auf die aktuelle oder eine frühere Lebenssituation verändern und könnten sich innere Spannungen lösen.

Im täglichen Leben anwenden

Etwas für die Augen zu tun und die Sehkraft zu erhalten, steht bei Teilnehmerinnen und Teilnehmern von Vreni Egli Sehtrainings jedoch im Vordergrund. «Mit dem Alterwerden wird man überall ein bisschen gebrechlich», meint Lieselotte Heller. Ein Bücherwurm sei sie, sehr kulturinteressiert; und was sie von ihren Eltern genetisch und geistig fürs Leben mitbekommen habe, möchte sie so lange wie möglich bewahren. Einige der wohltuenden Übungen aus dem Sehtraining hat die Sechzigjährige bereits ihren Mitsängerinnen und Mitsängern in einem Chor verraten und damit geholfen, akutes Lampenfieber zu überwinden.

Auch beim Sehtraining gilt: immer wieder üben. Im acht Lektionen umfassenden Kurs gibt Vreni Egli-Wettstein den Teilnehmenden eine Anzahl Übungen mit auf den Weg, die sich leicht in den Alltag einbauen lassen. Allein mit dem Palmieren könne man seinen Augen viel Gutes tun, ist sie überzeugt. Und Teilnehmerin Giselle Dahinden meint: «Mit dem Sehtraining fühle ich mich allgemein viel lebendiger.» Sie setzt es sogar beim Autofahren ein. «Statt vor einer roten Ampel auf das Licht zu starren, mache ich einfach ein paar Sehübungen.» ■