

# Vollkommenes Sehen ohne Brille und Operation durch natürliche Methoden

Von Marita von Berghes

**Wir wissen, dass wir länger leben, gesünder sind und uns emotional und geistig wohler fühlen wenn wir besser essen, uns viel bewegen und Stress reduzieren, indem wir uns körperlich, seelisch und geistig in Harmonie bringen. All dies trifft auch für das Sehvermögen zu.**

**Wir fühlen uns hilflos, wenn wir nicht mehr klar sehen.**

Wir können uns eine Gesundung der Augen und eine Verbesserung der Sehkraft nicht vorstellen. Wir akzeptieren deshalb gerne als Hilfe die Verschreibung einer Brille oder Kontaktlinsen bei Sehschwäche, den Austausch der Linse bei Grauem Star (Katarakt) und einen operativen Eingriff und eine medikamentöse Behandlung bei Grünem Star (Glaukom). Häufig sind diese Maßnahmen für uns sogar das „Normalste der Welt“. Wir sind ja auch in guter Gesellschaft. Schauen wir uns um, sind wir umgeben von Brillen- und Kontaktlinsenträgern. Lisette Scholl spricht von einer sich immer mehr ausweitenden Fehlsichtigkeitsepidemie.



**Ist es wirklich möglich unser Sehvermögen zu verbessern?**

**Es gibt die gute Nachricht:**

**Ja, es ist möglich.**

Schon vor 100 Jahren hat der amerikanische Augenarzt Dr. William Bates (1860 - 1931) tausenden Patienten geholfen wieder ohne Brille zu sehen. Seine Patienten litten unter Kurzsichtigkeit, Weitsichtigkeit, Astigmatismus, Strabismus, Altersweitsichtigkeit und Schielen. Auch Augenkrankheiten wie Grauer Star (Katarakt), Grüner Star (Glaukom), Erkrankungen der Netzhaut, Atrophie des optischen Nerven, trockene Augen u.a. konnten sich unter seiner Behandlung verbessern. Viele Sehtherapeuten in USA und in anderen Ländern führten seine Arbeit fort. Sie wurde ergänzt durch viele, später entwickelte, energetische Heilmethoden oder auch durch die natürlichen Heilmethoden aus der Kultur des jeweiligen Landes.

**Die negativen Auswirkungen von Brillen**

Es zeigt sich, dass durch das ständige Tragen der Brille die Augen schwächer werden, die Dioptrienzahl sich meist erhöht. Brillen-

träger, die ihre Brille absetzen, haben meist einen leblosen nach innen gekehrten Blick. Durch den Rat des Augenarztes ständig eine Brille zu tragen, entsteht eine Abhängigkeit. Die Menschen fühlen sich in ihrem Bewegungsablauf ohne Brille unsicher. Dieser Zusammenhang wird im Gehirn gespeichert. Bates riet damals schon viel ohne Brille zu tun und dabei sich sicher zu fühlen und entspannt zu sein.

### Das Sehvermögen ändert sich

Dr. William Bates konnte mit seinem Retinoskop beobachten, wie sich die Augen ständig verändern. Er untersuchte Patienten, die z.B. müde, ausgeschlafen, ängstlich, entspannt, ärgerlich oder motiviert waren. In einer angenehmen Situation waren die Augenmuskeln entspannt. Angespannte Augenmuskeln führten zu unklarem Sehen, entspannte zu klarem Sehen.

### Bates stellte fest: Die Hauptursache für alle Sehprobleme ist Anspannung – Stress

#### Körperliche Anspannung

Körperliche Anspannung, insbesondere chronisch angespannte Hals-, Nacken- und Gesichtsmuskulatur, entsteht etwa durch einseitige körperliche Tätigkeit oder Überanstrengung, die mit seelischem und mentalem Druck einhergehen kann, wie Prüfungsdruck, Lesen von unangenehmen Texten.

#### Seelische Anspannung

Viele Sehprobleme haben ihre Ursache in traumatischen oder angstausslösenden Situationen, sowie in Konflikten der frühen Kindheit, insbesondere solchen, die mit der Vater-Mutter-Beziehung bzw. der männlich-weiblichen Thematik zusammen hängen. Wir schützen uns, indem wir nicht mehr hinsehen oder lieber alles unklar sehen.

Diese innere Unklarheit führt zu einem unklaren Blick. Dieser Prozess ist unbewusst. Unabhängig von diesen frühen Konflikten können aber auch aktuelle belastende Lebenssituationen die Sehfähigkeit verschlechtern; dagegen verbessert sich die Sehfähigkeit wieder sobald es gelingt, mit Interesse

und Freude „in die Welt zu schauen“. Auch Sicherheit, Vertrauen und Präsenz unterstützen das klare Sehen.

### Mentale Anspannung

Unser Gedankenkarussell mit dem vielen „Müssen“ und den Bewertungen macht ebenfalls Druck. Unsere Haltung: „Ich habe alles im Blick“ strengt an und verschlechtert das Sehen.

### Das wichtigste visuelle Organ ist unser Gehirn

Durch die Pupille fallen die Lichtstrahlen ins Auge und werden durch die Hornhaut und die Linse gebrochen. Die Lichtstrahlen kommen auf der Netzhaut in der Sehgrube zusammen. Das einfallende Licht wird dort in Nervenimpulse umgewandelt, diese werden durch den Sehnerv ins Sehzentrum geleitet. Das Auge dient mehr als fotografischer Apparat. Im Gehirn wird der Sehimpuls je nach unserem seelischen und mentalen Zustand, also wie wir denken und fühlen, bearbeitet. Deswegen nimmt jeder Mensch die Welt gemäß seiner Erfahrung wahr.

Bei einem Patienten, der an einem Burn-Out-Syndrom litt, konnte ich diesen Vorgang eindrucksvoll beobachten. Er stand unter massivem Druck, war überfordert, häufig hoffnungslos, inhaltslos und unzufrieden mit seiner Lebenssituation. Er wachte morgens auf und alles war verschwommen. Es gelang ihm, sich konstruktiv mit seiner Situation auseinander zu setzen; als ein Impuls der Zuversicht und Hoffnung entstand, kam das klare Sehen zurück. Die Augen leuchteten wieder. Es kam auch der sprühende Blick des glücklichen Kindes aus Kindertagen zurück.



#### Dipl. Psych. Marita von Berghes

beschäftigt sich seit vielen Jahren mit dem Thema des vollkommenen Sehens und mit der breiten Palette der Rohkosternährung.

Ordinger Weg 9  
22609 Hamburg (Klein Flottbek)  
Tel. 040-82 71 38  
Fax 040-82 29 31 94  
marita@berghes.de  
www.wiedergutsehen.de



## Mit dem Blick von einem Gegenstand zum anderen „wandern“.

Nicht alles auf einmal sehen wollen, dann würden wir starren. Präsent sein, weicher Blick.

Im Rahmen des Sehtrainings werden diese drei Verhaltensweisen spielerisch geübt bis sie auf natürliche Weise wieder den täglichen Sehprozess unbewusst bestimmen.

Folgende Selbstheilungsmethoden unterstützen das klare Sehen:

- Palmieren
- Sonnen
- Energetische Behandlungen

### Selbstheilungsmethoden:

#### Palmieren

Die Handinnenflächen beider Hände werden locker auf beide geschlossenen Augen gelegt, die Ellenbogen werden aufgestützt, entspannt tief atmen.

#### Sonnen

Sich dem Licht draußen ohne Brille und Kontaktlinsen mit geschlossenen Augen zuwenden.

#### Ernährung

Die Ernährung sollte so frisch, so unbehandelt, so grün wie möglich sein, mit vielen Wildkräutern. Gut kauen, viel Wasser trinken.

#### Zu allerletzt:

Es braucht eine klare Entscheidung gut sehen zu wollen und den Glauben, dass es möglich ist.

Unser Sehen kann unabhängig vom Alter und genetischen Bedingungen gut sein. Altersweitsichtigkeit muss sich nicht im Alter von 40 Jahren ausbilden, sodass eine Lesebrille nötig ist.

***In uns lebt eine unendlich große Heilkraft – aktivieren wir sie! Viel Glück und Freude!***

Die Augen sind nicht isoliert, sie reagieren auf alles was im Körper geschieht. (vgl. *Die Augen als Fenster der Seele*)

**Um grundlegend unser Sehen zu verbessern müssen wir also an folgenden Themen arbeiten:**

- Physische Entspannung
- Aufarbeiten seelischer Konflikte
- Wandlung einengender Gedankenmuster

### Natürliche Sehverhaltensweisen

Mein Lehrer, Tom Quackenbush, hat in seinem Buch „Relearning to See“ drei Sehverhaltensweisen besonders herausgearbeitet, die wir alle unbewusst realisieren, wenn wir klar sehen.

Diese sind:

1. Blinken
2. tief und leicht atmen
3. mit dem Blick von einem Gegenstand zum anderen „wandern“

#### Blinken

Blinken wir alle zwei bis drei Sekunden, werden unsere Augen massiert, die Hornhaut wird befeuchtet, die Augen ruhen sich aus und können sich natürlich bewegen.

#### Atmen

Leichte, tiefe Bauchatmung beruhigt, stimmt friedlich und versorgt den ganzen Körper mit Sauerstoff. Das Gehirn mit den Augen benötigt besonders viel Sauerstoff.