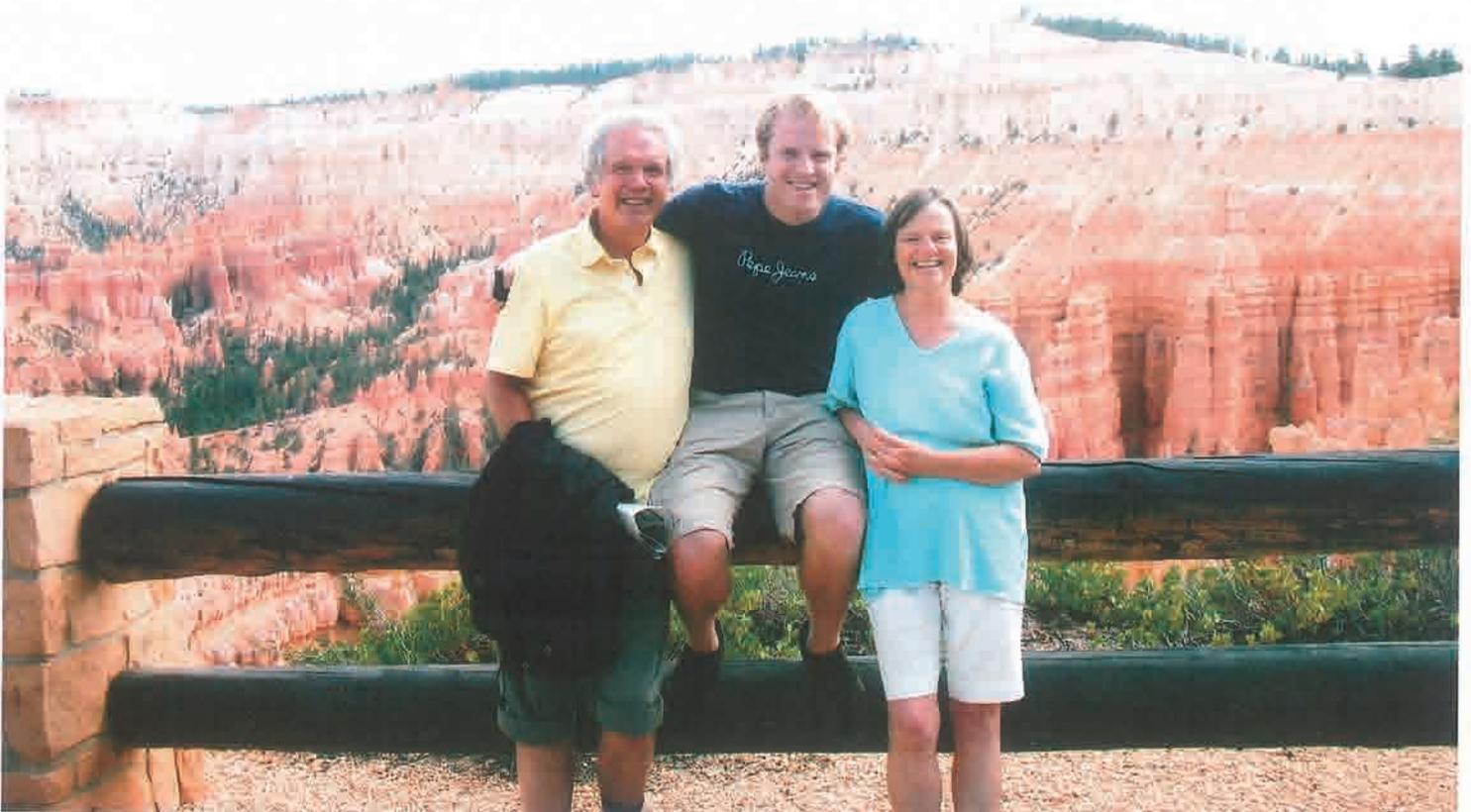


Rückgewinnung der Sehkraft dank Augentraining und Vitalkost

Marita von Berghes, Dipl. Psychologin



Marita von Berghes mit Mann und Sohn in Amerika



„Ich selbst habe fünf Wochen ausschließlich frischen Gemüsesaft getrunken und die Altersweitsichtigkeit war dann nicht mehr da.

Meine sehr große Lichtempfindlichkeit hat sich auch normalisiert. Ich trage keine Sonnenbrille mehr.“

1. Die Wurzel:

Liebe Marita, endlich haben wir die Zeit gefunden, ein Interview miteinander führen zu können. Du bist Dipl. Psychologin und gibst Sehtraining zur Rückgewinnung der vollkommenen Sehkraft. Wie schaut Dein Tätigkeitsfeld als Dipl. Psychologin aus? Ist das Sehtraining Dein Schwerpunkt innerhalb Deiner Arbeit als Psychologin oder wie bist Du zum Sehtraining gekommen?

Marita von Berghes:

Lieber Michael, ich freue mich, dass ich Dir heute von meiner Arbeit berichten kann. Ich arbeite seit 35 Jahren in meiner Praxis als Psychotherapeutin, wende tiefenpsychologisch fundierte Methoden an, habe mit Sandspieltherapie und künstlerischen Methoden gearbeitet, berücksichtige jetzt immer mehr Methoden der energetischen Psychologie, bewusstseinsverändernde Methoden, Heilendes Tao und Ernährungsberatung.

Kinder ohne Brille

Wie so oft bringen die Patienten dem Behandler die besten Impulse. Kinder kamen auf einmal ohne Brille in die Praxis. Ich dachte zuerst, sie hätten die Brille verloren. Aber nein, sie sahen wieder besser ohne

Brille und die Augen juckten nicht mehr. Bei erwachsenen Patienten fiel mir auf, dass sie gerne während der psychotherapeutischen Sitzungen die Brille abnahmen. Sie fühlten sich wohler, mehr bei sich und hatten einen leichteren Zugang zu ihren Themen. Ich ermutigte sie dann auch, in ihrem Privatbereich so oft wie möglich - wenn sie sich sicher fühlen - die Brille abzunehmen. Immer mehr Patienten reduzierten ihre Brillenstärke oder konnten ganz auf die Brille verzichten. Außer diesen Beobachtungen hatte ich noch drei weitere Erlebnisse:

Wieder Zahlen im Telef.-buch lesen

1. Bei mir begann eine Altersweitsichtigkeit (Presbyopie): Ich saß in einem Wartezimmer nur mit Telefon und Telefonbuch und hatte die Möglichkeit, in einer halben Stunde meine Telefongespräche zu erledigen. Leider klappte kein Anruf, da ich ständig die Drei mit der Acht und die Fünf mit der Sechs usw. verwechselte. Ich sah also nicht mehr klar. Nach fünf Minuten Selbstbehandlung (Akupressur, Atemübungen, Bewegung aller Gelenke und Halswirbelsäule) konnte ich problemlos die Zahlen im Telefonbuch erkennen und alle Telefongespräche erledigen. Das begeisterte mich.

2. Mein Mann war kurzsichtig seit dem 12. Lebensjahr und trug seitdem eine Brille (-3,75 und -3,50). Durch eine total andere Lebensführung

(Ernährung, Bewegung, Energiearbeit, Klärung emotionaler Themen, usw.) ist er heute in jeder Entfernung, Tag und Nacht, frei von der Brille.

3. Auf einer Rohkost-Freizeit mit Franz Konz berichtete mir eine Sehtherapeutin aus Österreich, wie sie ihre sehr große Weitsichtigkeit heilen konnte. Beeindruckt von ihrem Bericht, habe ich bei ihrem Sehtherapeuten Tom Quackenbush eine Ausbildung in Holland zum Sehtrainer gemacht.

Jetzt gebe ich Einzelsitzungen für Psychotherapie als auch Einzelsitzungen für Menschen mit Sehproblemen. Da Sehprobleme immer den ganzen Menschen betreffen, freue ich mich, dass meine Erfahrung als Psychotherapeutin in die Sehtherapie einfließt. Ich biete auch Abendgruppen und Wochenendkurse für klares Sehen an.

2. Die Wurzel:

Seit wann und wo arbeitest Du als Psychologin?

Marita von Berghes:

Seit 35 Jahren arbeite ich in meiner Praxis in Hamburg.

3. Die Wurzel:

Wie schaut Dein Sehtraining aus? Zu wie viel Prozent arbeitest Du auf der physischen Ebene (Augenübungen/Ernährung/Sonne/Atemübungen etc.), zu wie viel auf der mentalen Ebene (Visualisieren/Meditation/Kontemplation/Suggestion etc.) und zu wie viel auf der seelischen Ebene (Auflösung von Schock- und negativen Schlüsselerelebnissen, Prägungen aus der Kindheit/Familienstellen etc.)?

Marita von Berghes:

Sehen ist immer ein ganzheitlicher Prozess. Deshalb biete ich auf vielen Ebenen Unterstützungen an. Es hängt von dem einzelnen Menschen ab, welche Methode ihm am ehesten hilft, seine Sehkraft zu verbessern oder Augenkrankheiten auszuheilen.

Der Vater des Sehtrainings

Dr. William Bates (1860 - 1931) ist der Urgroßvater der alternativen Methoden das Sehen zu verbessern. Er war Augenarzt in New York. Sein großes Anliegen war, die Menschen auf natürlichem Wege von dem Leid



zu befreien, das mit Sehproblemen verbunden ist. Er wollte den Menschen ohne Operation und ohne Verschreibung einer Brille helfen.

Körper, Geist und Seele haben die Möglichkeit, Krankheiten auszuheilen (der gebrochene Knochen wächst wieder zusammen). „Warum funktioniert das bei den Augen nicht?“, fragte sich Dr. Bates. Bei den Augen ist man sofort bereit, eine „Krücke“ in Form einer Brille, eventuell lebenslang, zu tragen. Dr. Bates' Forschungen ergaben, dass hauptsächlich Anspannung - heute Stress - die Ursache für Sehprobleme ist. Er empfahl, alle Übungen nur bei vollkommener Entspannung zu machen.

Die sechs heilenden Laute

In meinen Kursen und Einzelsitzungen zeige ich den Teilnehmern Entspannungs-

methoden - körperliche, seelische und geistige Entspannung. Z. B. die sechs heilenden Laute und das innere Lächeln vom Heilenden Tao, Meridianübungen, Jin Shin Jyutsu, Gehirnatmung, Konzentrationsübungen, Atemübungen, Meditationen.

Sehkraft zurückerhalten

Die tiefgreifendste Entspannung aber erfolgt, wenn ich erzähle, dass in den letzten 100 Jahren tausenden von Menschen geholfen wurde, ihre Sehkraft wieder herzustellen und Augenkrankheiten wieder auszuheilen, dass es darum geht, Vertrauen zur eigenen Heilkraft aufzubauen und den Zugang zur Ursache des Leidens zu finden. So konnte schon viel Angst und Hoffnungslosigkeit gehen. Viele Menschen sind so stark vom kollektiven Denken, Diagnosen und Mitteilungen geprägt, so dass sie sich „ihrem Schicksal ergeben“ wie z. B.

- ab 40 Jahren bin ich altersweitsichtig,
- ich werde diese Brille immer tragen,
- in 20 Jahren werde ich Grauen Star haben.

Körper folgt dem Bewusstsein

Es ist also wichtig, mit der Einstellung zu arbeiten. Unser Körper folgt unserem Bewusstsein. Das kann so gehen: Wir verbinden uns tief mit der unendlichen Heilkraft



Gähnen in der Natur als wunderbare Entspannungsübung

Gottes, Visualisieren das Auge und das Gehirn und stellen uns vor, wie wir mit den eigenen Augen in jeder Entfernung klar sehen. So entsteht eine große Kraft, das klare Sehen zu verwirklichen.

Sehprobleme seelisch bedingt

Bei Sehproblemen sind immer seelische Themen beteiligt. Da ich mit kleinen Gruppen oder in Einzelsitzungen arbeite, entsteht eine vertraute, sichere Atmosphäre. Mit Methoden aus der energetischen Psychologie (Meridian Klopfen, Zeitreisen, Arbeit mit dem Lebenskalender u. a.) können ursächliche Themen geheilt werden. Häufige Themen sind Angst, Unsicherheit, Hoffnungslosigkeit, mangelndes Vertrauen, nicht gesehen werden wollen und auch nicht gerne sehen. Auf der physischen Ebene ist eine gute Körperhaltung, gute Beweglichkeit der Muskeln, Sehnen und Gelenke und ein guter Energiefluss im ganzen Körper wichtig.

Halswirbel Schlüssel zum Sehen

Die Halswirbelsäule spielt eine besondere Rolle, der zweite Halswirbel versorgt die Augen. Die Halswirbelsäule muss mit Wärme, Gymnastik, Einreibungen weich und beweglich gehalten werden. Es gibt spezielle Anweisungen für die Körperhaltung am Computer, um das Sehen zu verbessern.

Augen - „Kinder“ der Leber

Alle Stoffwechselorgane sollen gut funktionieren. Entgiftungskuren dieser Organe sind wichtig. Die Leber können wir mit Leberwickeln stärken. In dem Heilenden Tao sind die Augen die „Kinder“ der Leber. Den Einfluss der



Schwingen als Entspannungsübung

Leberbelastung nach einem nächtlichen schweren Essen und Alkohol auf den Augen kennen viele. Augenkompressen, Augenbäder, Augeneinreibungen, Augenkissen entspannen und tun gut.

Neg. Denken u. Sehprobleme

Durch körperliche, seelische Belastungen und negatives Denken haben wir uns ein Sehverhalten angewöhnt, das zu Sehproblemen führt. Dieses krankmachende Sehverhalten kann man auch kurz **Starren** nennen. Jeder, der nicht klar sehen kann, starrt mehr oder weniger stark.

Drei Schlüssel-Methoden

Tom Quackenbush hat aus der Vielfalt der Übungsmethoden drei Schlüsselverhaltensweisen herausgearbeitet:

- Alle 2-3 sec. blinken (Lidschlag),
 - leicht und tief in den Bauch atmen,
 - skizzieren (nur einen Punkt i. A. sehen), begleitet von Entspannung und Bewegung.
- Diese drei Sehverhaltensweisen haben alle Menschen, die klar sehen und gesunde Augen haben. In dem Training bringen wir diese Sehverhaltensweisen zuerst ins Bewusstsein, befreunden uns mit ihnen durch Spiele und Übungen. Wir integrieren dann das Blinken, das tiefe Atmen und das Skizzieren immer mehr in den Alltag, bis sie unbewusst ausgeübt werden. Es geht in meiner Sehtherapie also nicht um Übungen, sondern um ganz natürliche Sehverhaltensweisen, die wir alle mal hatten, als wir klar sahen und gesunde Augen hatten. Dieses Sehverhalten wird wieder unbewusst ausgeführt.

Leuchtende Kinderaugen

Lieber Michael, am liebsten möchte ich Dir zu dieser Frage noch ganz viel erzählen, ich glaube aber, es sprengt den Rahmen. Nur noch dies: Wenn wir uns immer an die drei Sehverhaltensweisen erinnern und uns ständig be-



Marita von Berghes in ihrem Garten bei einem Glas Smoothie

wegen und entspannen, erreichen wir unser Ziel. Richtig Spaß macht es, wenn wir wieder mit blitzenden, leuchtenden, interessierten Kinderaugen in die Welt gucken: „Hier bin ich und freue mich an der Welt“.

4. Die Wurzel:

Und wie hoch ist Deine Erfolgsquote? Wie lange dauert es durchschnittlich, bis sich eine Verbesserung beim Klienten einstellt?

Marita von Berghes:

Der Erfolg, wieder klar zu sehen, hängt davon ab, wie schnell und in welchem Ausmaß der Teilnehmer sich auf das Training einlassen kann. Viele Teilnehmer meiner Kurse sind wieder „brillenlos“. Nach Einzelsitzungen sehen viele Klienten wieder klar. Nach einem Wochenend- oder Abendkurs haben 90% bis 100% der Teilnehmer Sehverbesserungen. Diese bleiben oder verstärken sich, wenn die Klienten das Gelernte weiter umsetzen. Ich biete auch Vertiefungsabende an, um die Teilnehmer weiter zu unterstützen, ihr Ziel zu erreichen.

5. Die Wurzel:

Sehen und gesunde Ernährung hängen ganz nahe miteinander zusammen, das wusste auch schon meine Urgroßmutter, deren Wissen bis an meine Mutter überliefert wurde. So wurde mir als Kind immer geraten, genügend Karotten zu essen und mein gutes Sehen schob man immer darauf, dass ich als Kind unglaublich gerne Karottengemüse verzehrt habe.

Was steckt hinter diesem Glauben? Oder welche Nahrungsmittel fördern die Sehkraft am allermeisten und warum?

Marita von Berghes:

Ja, die Karotte ist wunderbar für unsere Ernährung und für die Augen. Sie hat viele Vitamine: A, B, C, D, G und K. Sie regt die Verdauung an, unterstützt die Leber und reinigt sie. Nach Dr. Norman Walker „Frische Frucht- und Gemüsesäfte“ verhindert sie Augenentzündungen, stärkt die Sehkraft und schützt das Nervensystem. Er empfiehlt einen frischen Gemüsesaft aus Karotte, Rote Beete, Sellerie, Endivie und Petersilie. Diesen Saft stelle ich immer für meine Teilnehmer in der Winterzeit bereit. Sie mögen ihn so gerne und erleben wie wohltuend er ist, dass sie sich teilweise diesen Saft auch zu Hause frisch herstellen. Im Frühling, Sommer und Herbst empfehle ich die grünen Smoothies aus Wildkräutern. Auch im Winter gibt es immer noch etwas frisches Grünes zu sammeln oder Bio-Petersilie, Mangold, verschiedene Blättersalate, Grünkohl für einen Smoothie.

Goji heilt Augenleiden

Sprösslinge und Weizengrasssaft sind sehr wertvoll, ebenso gute Öle wie Arganöl oder Kokosöl z.B. In dem Buch „Goji - die ultimative Superfrucht“ von Shalila Sharamon und Bodo Baginski (Preis siehe S. 69) wird die positive Wirkung der Gojibeere zum Schutz der Augen beschrieben, u. a. zur Verhinderung oder zum Ausheilen des Grauen/Grünen Stars und der Makula-Degeneration. Die Augenärztin

Dr. Susanne Vogel gibt in ihrem kleinen Buch „Heilpflanzen für die vorderen Augenabschnitte“ wunderbare Teerezepte für die verschiedenen Augenprobleme an.

Bachblüten, Australische Buschblüten, Schüsslersalze und homöopathische Medikamente unterstützen die Heilung.

Augen gehören zum Gehirn

Generell müssen wir dafür sorgen, dass nicht durch negative Gedanken, belastende Gefühle (Nörgeln, Sorgen, Angst), mangelnde Bewegung und belastete, gekochte Nahrung zu viele Abfallstoffe in unser System kommen. Die Blutgefäße unserer Augen sind winzig klein. Sie brauchen reines Blut, um unsere Augen und unser Gehirn zu versorgen. Die Augen gehören ja zum Gehirn. Nach Jacob Liberman „Die heilende Kraft des Lichts“ machen Auge und Gehirn nur zwei Prozent des Körpergewichts aus, verbrauchen aber ein Viertel der aus der Nahrung aufgenommenen Energie.

6. Die Wurzel:

Und welche Nahrungsmittel schwächen das Augenlicht am stärksten?

Marita von Berghes:

Alkohol, weißer Zucker, Zigaretten, alle Lebensmittel, die übersäuern, Fast Food, übermäßiges, unausgeglichenes Essverhalten.

7. Die Wurzel:

Du verbindest Vitalkosternährung und Sehtraining auf der physischen Ebene miteinander und bietest reine Vitalkost innerhalb Deiner Augen-Seminare an. Welche Wirkung hat die Vitalkost auf die Augen Deiner Teilnehmer bisher gehabt? Was hat sich

alles verbessert?

Marita von Berghes:

Die meisten Teilnehmer sind begeistert, wie gut die Säfte und die Smoothies schmecken. Da das Sehen durch positive Emotionen sich verbessert, kann allein schon die Begeisterung über die guten Säfte zur Sehverbesserung beitragen. Durch die vitale Kost, Säfte und Tees fühlen sich die Teilnehmer genährt aber nicht belastet. Sie lernen bei mir, wie günstig und einfach es ist, diese Kost herzustellen. Auch die rohen Kuchen haben es ihnen angetan. Einige Teilnehmer stellen sich und ihre Familien langsam um und integrieren auch die Smoothies und Säfte in ihr Leben. Sie erleben sehr deutlich, wie viel schlechter sie sehen und sich auch fühlen, wenn sie wieder belastende Nahrungsmittel, eventuell auch noch spät abends, zu sich nehmen.

Gemüsesäfte heilen Kurz- und Weitsichtigkeit

Die Umstellung der Ernährung unterstützt bei manchen auch die Umstellung auf die natürlichen Sehverhaltensweisen. Veränderung ist angesagt! Die Vitalkost hat bei allen Augenkrankheiten und unklarem Sehen eine positive Wirkung! Hier zwei Beispiele:

1. Eine Teilnehmerin trinkt täglich einen Liter frischen Gemüsesaft. Die Kurzsichtigkeit ist ausgeheilt, das Gesichtsfeld ist größer.
2. Ich selbst habe fünf Wochen ausschließlich frischen Gemüsesaft getrunken und die Altersweitsichtigkeit war dann nicht mehr da.

8. Die Wurzel:

Wann bist Du zur Vitalkost gekommen und welche Erfolge haben sich dadurch eingestellt? Was war der Auslöser, Dich mit Vitalkost zu beschäftigen?



Marita von Berghes:

Ich esse gerne gut. Habe als Kind schon gerne gekocht und in meinem kleinen Gewächshaus Gemüse und Blumen angebaut. Mit Mitte 30 hatte ich rheumatische Beschwerden mit Hilfe der Waerlandkost geheilt. Dann habe ich vieles ausprobiert und auch Kochkurse bei Sternköchen besucht. Durch meine spirituelle Entwicklung hat sich

immer mehr ein Bewusstsein für unsere Ernährung entwickelt: Die Achtung vor dem Tier und der Pflanze, die Liebe zur Pflanze so wie sie uns geschenkt wird.

9. Die Wurzel:

Hattest Du selbst Sehprobleme, dass Du Dich mit diesem Thema beschäftigen musstest? Wenn ja, welche Erfolge konntest Du alleine durch die Augengymnastik verbuchen?

Marita von Berghes:

Ich habe schon von meiner Altersweitsichtigkeit und der fünfwöchigen Saftkur berichtet. Ich mache keine Augengymnastik, sondern habe schon gut die erwähnten natürlichen Sehverhaltensweisen - blinken, tief in den Bauch atmen, skizzieren - in mein Leben integriert, so dass ich gut sehen kann. Meine sehr große Lichtempfindlichkeit hat sich auch normalisiert. Ich trage keine Sonnenbrille mehr.



Seminar Teilnehmerin beim Skizzieren mit Hilfe des Nasenstifts

10. Die Wurzel:

Heute warnen viele Ärzte und die Medien regelmäßig vor der schädlichen Strahlung des Sonnenlichts besonders für die Augen. Welche Meinung vertrittst Du dazu und wie setzt Du das Sonnenlicht zur Verbesserung der Gesundheit und der Sehkraft ein?

Marita von Berghes:

Ohne die Sonne ist kein Leben möglich, sie wärmt und erhält uns. Mit einer dankbaren und liebevollen Einstellung zum Sonnenlicht gehen wir anders mit den UV-Strahlen um. Durch das Sonnenlicht kann das natürliche Vitamin D gebildet werden.

Sonnenlichttherapie

Der größte Teil des ins Auge fallenden Lichts wird für das Gleichgewicht des Biorhythmus und das Hormonsystem u. a. benötigt. Viele Krankheiten werden mit Sonnenlichttherapie behandelt, z.B. Rheuma, Schlaganfall, Depressionen. Vgl. Jacob Liberman „Die heilende Kraft des Lichts“ (wird leider nicht mehr aufgelegt): „Die Medizin der Zukunft ist Licht. Wir heilen uns mit dem, was unseren Wesenskern ausmacht.“

Die Sonne stimuliert die Makula, den zentralen Teil der Netzhaut. Die Carotinoide, z.B. Goji-Beere, können hier wie ein schützender Schirm für die schädigenden UV-Strahlen wirken.

Durch unterschiedlich starken Lichteinfall dehnen sich die Pupillen aus oder ziehen sich zusammen. Der Rundmuskel der



Marita von Berghes spielt leidenschaftlich gerne Hockey

Pupille aktiviert reflektorisch auch die anderen Rundmuskeln des Auges, was sich positiv auf die Altersweitsichtigkeit auswirkt (Ziliarmuskel). Durch das Sonnenlicht finden weitere Prozesse in der Netzhaut statt, die der Lichtempfindlichkeit entgegenwirken. Das **Sonnen** ist eine wichtige Selbstheilungsmethode. Es muss immer mit geschlossenen Augen und nach genauer Anweisung durchgeführt werden, um zu heilen und nicht zu schaden.

11. Die Wurzel:

Welche physischen Faktoren außer schlechter Ernährung können das Auge schwächen? Sind Fernsehen, Radioaktivität, Smog, Mikrowellen, Energiesparlampen und Computermonitor wirklich so schädlich für das Augenlicht? Kann nur ein strenger Verzicht darauf zur Rückgewinnung der vollkommenen Sehkraft führen?

Marita von Berghes:

Radioaktivität, Smog, Mikrowellen, Energiesparlampen sind nicht gut für uns und damit nicht gut für Auge und Gehirn. Alles hängt zusammen, vgl. Gabriel Cousens „Vier Schritte zur bewussten Ernährung“ (siehe S. 68).

Es gibt auch Pflanzen, die uns schützen, z.B. Weizen gras. Angst dient uns nicht.

Richtiges Sehen am TV- und Computer-Bildschirm

Ich zeige den Kursteilnehmern wie wir den Computer oder Fernseher benutzen können und dabei nicht immer eine schlechtere Sehkraft bekommen, sondern im Gegenteil unser Sehen verbessern. Auch hier gilt, dass ein gut ernährter Mensch, der seelisch und geistig in Harmonie ist, den besten natürlichen Schutz hat.

12. Die Wurzel:

Inwieweit hängt schlechtes Sehen



Für das Auge sehr entspannend – freier Blick auf die Natur

mit der Verschlechterung der Lebensumstände zusammen? Was ist dran an dem Satz, dass „schlechtes Sehen mit Nicht-Sehen-Wollen von Tatsachen“ oder „Augenverschließen vor kommenden Ereignissen“ in Zusammenhang steht?

Marita von Berghes:

Belastende Lebensumstände wirken krankmachend auf uns und bei manchen Menschen reagieren die Augen und das Gehirn mit Sehschwäche oder Krankheit, z. B. auf Grund

- mangelnder Bewegung (auch schon bei Kindern),
- einseitiger Beschäftigung,
- vorwiegendem Aufenthalt im Haus,
- Angst vor Klassenarbeiten, Jobverlust, usw.,
- unsere Zeiterscheinung: Schnell, schnell, schnell,
- „Time is money“, Fast Food.

Die Altersweitsichtigkeit fängt immer früher an, jetzt schon ab ca. 40 Jahren. Es gibt immer mehr Augenkrankheiten



wie Grauer und Grüner Star, Makuladegeneration und trockene Augen - aber auch Kurzsichtigkeit und Astigmatismus

haben zugenommen, um nur einige Belastungen und Krankheiten zu nennen.

13. Die Wurzel:

Gibt es Deiner Meinung auch karmische Gründe für schlechtes Sehen? Z. B., wenn das ganze Sehtraining und die Umstellung der Ernährung auf Vitalkost keine Verbesserung bringt?

Marita von Berghes:

Täglich sind wir dabei, an unserem Karma zu arbeiten, bewusst oder unbewusst. Manchmal fehlt der rechte Willensimpuls oder es ist nicht die richtige Zeit oder der passende Sehtherapeut. Vielleicht sind wir auch nicht in der Gnade, dass eine Verbesserung stattfinden kann.



Junge beim Palmieren

Selbst die Erfahrung, dass sich die Sehfähigkeit trotz aufrichtiger Bemühungen nicht verändern lässt, kann dann zu einem Bewusstseinschritt führen, der z.B. frei und unabhängig macht.

14. Die Wurzel:

Was war bisher Dein größter therapeutischer Erfolg innerhalb Deiner Augenschule? Ist es schon mal irgendwo auf der Welt vorgekommen, dass ein Blinder durch Augentraining wieder seine Sehkraft zurückgewonnen hat?

Marita von Berghes:

Ich erlebe es als einen Erfolg, wenn Menschen sich dafür interessieren, mit

alternativen Methoden ihr Sehen zu verbessern. Die Entscheidung, ohne Operation und ohne Brille wieder klar sehen zu wollen, bedeutet Verantwortung für sein Leben zu übernehmen und sich selbst wieder begegnen zu wollen. Es ist ein Selbstfindungsprozess, So sagen häufig Teilnehmer am Ende des



Junge beim Fern-Nah-Schulung

Seminars: Es ist ja nicht nur ein Sehkurs, es ist auch noch ein „Lebenskurs“. Beispiele für Sehverbesserungen:

1. Ein jugendlicher Kursteilnehmer, dessen Kurzsichtigkeit als Kind nach der Scheidung der Eltern begann und jedes Jahr stärker wurde (-7,25), erkannte den Zusammenhang zwischen der belastenden Familiensituation und seiner Sehschwäche. Nach der ersten Sitzung hatte er einen Flash. Er sah für kurze Zeit alles klar. Davon tief beeindruckt, war er motiviert, die drei natürlichen Sehverhaltensweisen immer mehr zu integrieren und an seinen seelischen Belastungen zu arbeiten.
2. Eine Teilnehmerin hatte einen unverschuldeten Autounfall, das andere Auto kam von links. Ihre Schuldlosigkeit wurde nicht anerkannt. Sie hatte links ein eingeschränktes Gesichtsfeld, das sich wieder normalisierte, nachdem sie mit dem Thema Wut und Vergeltung gearbeitet hatte.
3. Eine kurzsichtige Teilnehmerin (-2,75, -3,00) konnte ihre Brille wieder weglegen und mit einem neuen Time Management und anderem Umgang mit dem Computer im Büro die vollkommene Sehkraft wiedergewinnen.

Immer wieder wird berichtet, dass Blinde wieder sehen können. In den Schriften von Dr. Bates und seinen Schülern (Clara Hackett) erfahren wir, wie mit Blinden erfolgreich gearbeitet wurde. Es gibt verschiedene Arten und Ursachen für Blindheit und so auch unterschiedliche Vorgehensweisen und Erfolge. Ich habe Meir Schneider kennen gelernt. Er ist blind geboren und war überzeugt davon, seine Sehfähigkeit trotzdem entwickeln zu können. Mit einem enormen Einsatz und Entwicklung von Selbstheilungstechniken gelang ihm dies. Er lebt in San Francisco und gibt Kurse.

15. Die Wurzel:

Welche einfachen Augenübungen verbessern langfristig schon einiges an der Sehkraft?

Marita von Berghes:

Wie schon gesagt, vermittele ich nicht primär Augenübungen, sondern die natürlichen Sehverhaltensweisen. Deshalb ist der Titel von Tom Quackenbush's Buch auch: „Relearning to see“. Es geht um das Blinken, tiefes, leichtes Atmen in den Bauch, das Skizzieren und einige Selbstheilungsmethoden wie Palmieren, Sonnen, Akupressur, Jin Shin Jyutzu - alles auf der Grundlage von Entspannung und Bewegung. Wenn jemand nur eine dieser Methoden in sein Leben integriert, kann sich seine Sehkraft schon verbessern.

16. Die Wurzel:

Inwieweit hängt Kurzsichtigkeit und Weitsichtigkeit mit psychologischen Strukturen bzw. Schranken zusammen? Oder kann man sie beide auch alleine durch Verbesserung der physischen Faktoren heilen?

Marita von Berghes:

Kurzsichtige sehen in der Nähe gut. Bei ihnen ist die linke Gehirnhälfte ausgeprägter. Es sind eher die logischen, analytischen Denker, der Lebensstil der westlichen Welt, viel und hart arbeiten. Sie lesen gerne und viel und ziehen sich in ihre Welt zurück. Die Aussenwelt verunsichert sie, schmerzliche Erlebnisse möchten sie vermeiden.

Die Weitsichtigen dagegen sehen gut in der Weite. Sie haben eher eine ausgeprägte rechte Gehirnhälfte. Sie sind kreativ und künstlerisch begabt (viele Goldschmiede sind weitsichtig). Sie lieben Sport und Aktivitäten in der Natur. Sie sind häufig nicht so sehr bei sich im Augenblick, sondern „weiter weg“.

Wenn eine Heilung bei Kurz- oder Weitsichtigkeit allein durch so genannte physische Methoden stattfindet, muss bedacht werden, dass diese auch immer in den seelischen und geistigen Bereich hineinwirken, wenn sie mit der richtigen Intensität durchgeführt werden. Insofern wirkt eigentlich alles immer zusammen.

Sehtrainingskurse

Die Wurzel:

Danke für das ausführliche Interview, vielleicht sehen wir uns in Augsburg auf der Rohvolution. Deine nächsten Augentrainingskurse stehen schon fest, siehe Seite 59.



Kontakt: Marita von Berghes

Ordinger Weg 9 · 22609 Hamburg (S 1 Klein Flottbek)

Tel. 040-82 71 38 · Fax 040-82 293194

marita@berghes.de · www.wiedergutsehen.de