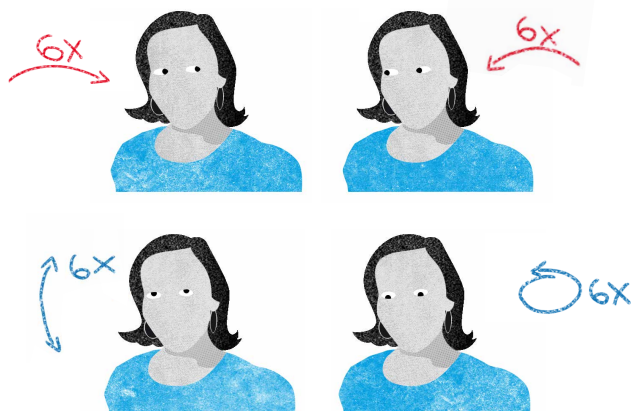


MEIN ERSTES MAL

Augen-Yoga

Handy, Computer, Fernseher – flimmernde Monitore gehören zu unserem Alltag. Und die Augen? Sie leiden. Zeit, ihnen etwas Gutes zu tun. Mit Gymnastik



Seit kurzem weiß ich: Nicht die Beine, auch nicht die Arme – die Augen sind die wahren Ausdauersportler meines Körpers. Manchmal spüre ich, dass sie abends müde sind. Aber ich hätte nie geahnt, was sie täglich leisten: Sie sind die aktivsten Muskeln, die wir haben. Tatsächlich mute ich ihnen viel zu. Gleich morgens scrolle ich – noch halb schlafend – auf meinem Handy durch die ersten Nachrichten des Tages. Dann setze ich im Bad die Kontaktlinsen ein und kurz darauf geht es zu ihrer täglichen Tortur – ins Büro. Ihr Blick wandert dort stundenlang über den Bildschirm. Medizinische Untersuchungen haben gezeigt, dass bei Menschen, die am Schreibtisch tätig sind, die Augen bis zu 30 000 Mal täglich zwischen Tastatur, Bildschirm und Kollegen wechseln. Kein Wunder, dass meine Augen sich oft müde anfühlen, wenn ich den Laptop zuklappe.

Trotzdem habe ich mir nie Gedanken gemacht, was ich tun kann, um sie zwischendurch zu entspannen – bis ich zufällig auf einen Artikel über Augen-Yoga stieß. Erst musste ich lachen. Von Bier-Yoga hatte ich schon gehört. Auch von SUP-Yoga auf schwimmenden Brettern. Kommt als nächster Trend Augen-

Yoga? „Was macht man da überhaupt?“, rästelte ich mit Kollegen. Eine Praktikantin wusste Bescheid. Ihre Mutter habe damit ihre leichte Kurzsichtigkeit kuriert, erzählte sie. Zugegeben, dass ich mit ein paar Übungen wieder hundert Prozent Sehfähigkeit zurücklerlangen würde, hielt ich zwar für weitgehend unmöglich, aber meine Neugier war geweckt.

Vier Wochen später sitze ich bei Christiane Fischer in einem Studio in Berlin Friedenau auf einer Matte und bin bereit für meine erste Stunde Augen-Yoga. Wir legen los. Allerdings nicht mit Linsenakrobatik, sondern mit Beckenübungen: Die Yoga-Lehrerin fordert mich auf, das Becken kreisen zu lassen, dabei bewusst zu atmen und meine Aufmerksamkeit auf mein drittes Auge, einen Punkt zwischen den Augenbrauen, zu lenken. „Mit jeder Bewegung schraubst Du die Wirbelsäule weiter auf und lockerst den Rücken“, erklärt Fischer. „Denn oft haben wir Augenprobleme, wenn die Energie im Nacken nicht richtig fließt.“

Später erfahre ich: Diese Schwingübungen gehen auf William Bates zurück. Der amerikanische Augenarzt hat in den 1920er

ILLUSTRATION Frances Franke FOTO privat

Jahren als erster ein Augentraining entwickelt. Bates war überzeugt, dass sich Fehlsichtigkeit wegtrainieren lasse. Die Wirksamkeit konnte nie wissenschaftlich belegt werden, aber bis heute basieren viele Sehtrainings auf seinen Übungen – auch Fischers.

Nach dem Rücken ist nun endlich meine Augenmuskulatur an der Reihe – die äußere. Laut Fischer leidet sie besonders stark, wenn man ewig gradeaus auf den Rechner starrt. „Halte den Kopf entspannt in der Mitte und gucke sechs Mal von links nach rechts“, fordert sie mich auf. Meine Pupillen gleiten von einer Seite zur anderen. Dann in umgekehrter Richtung – bis zum Anschlag. Anschließend soll ich die Übung mit geschlossenen Augen wiederholen. Ein seltsames Gefühl. Doch ich fange auch an, die kleinen Muskeln zu erahnen, die meine Augen bewegen, und merke: Die Gymnastik tut ihnen gut. Also weiter: Ich lasse den Blick von oben nach unten wandern, im Uhrzeigersinn kreisen und schließlich alles wieder in die umgekehrte Richtung, dann noch mal mit geschlossenen Lidern. Das Augen-Training beginnt, Spaß zu machen.

In den nächsten 60 Minuten verschmelze ich Bilder von Kreisen optisch miteinander, ich lerne Tricks, um mein Blickfeld zu erweitern, und wandere vor dem inneren Auge imaginäre Zäune ab. „Das A und O ist, dass man den Blick immer wieder weich werden lässt“, sagt Fischer. „In unserer Umgebung setzen wir

die Augen viel zu vielen Reizen aus, anstatt über weite Felder zu schauen, wo der Blick zur Ruhe kommen kann.“

Ich bekomme zunehmend ein schlechtes Gewissen, was ich meinen Augen täglich antue. Künftig will ich mich besser um sie kümmern. Dafür zeigt mir Fischer noch eine Übung, die wie ein Kurzurlaub für müde Augen wirkt: das Palmieren. Es ist ganz einfach: Man reibt die Hände aneinander und bedeckt dann die Augen mit den Handflächen. „Wichtig ist, dass Du die Hand leicht wölbst, so dass die Augen nicht berührt werden“, betont Fischer. „Du schließt dabei die Lider und dann genießt Du das tiefe Schwarz und stellst Dir vor, Du schaust in einen Nachthimmel.“

Als ich schließlich aufbreche, fühlen sich meine Augen tatsächlich frischer an. Mindestens fünf Minuten soll ich die Übungen täglich wiederholen, hat mir Fischer geraten. Das werde ich ausprobieren. Aber jetzt muss ich erst mal zurück an den Computer.



XENIA VON POLIER
ist enorm-Redakteurin – und sitzt oft stundenlang vorm Computer. Anders lassen sich die Artikel ja nicht schreiben. Doch neuerdings kreist sie zwischendurch mit den Augen und gönnt ihnen eine Pause



LUDWIG-
MAXIMILIANS-
UNIVERSITÄT
MÜNCHEN

MASTER OF ARTS
PHILOSOPHIE POLITIK WIRTSCHAFT



„Zur Bildung gehört ein weiter Horizont. In diesem Studiengang werden unterschiedliche Perspektiven – philosophische, politische, ökonomische – integriert. Das macht ihn so attraktiv.“

Prof. Dr. h.c. Julian Nida-Rümelin, Staatsminister a.D.
Sprecher des PPW-Studiengangs

Entscheidungsträger aus Unternehmen, Politik und Institutionen müssen komplexe Fragen wirtschaftlich sinnvoll und ethisch verantwortlich beantworten. Der berufsbegleitende MA Studiengang in Philosophie Politik Wirtschaft (PPW) bereitet Sie darauf vor. Im intensiven Austausch mit renommierten Professoren und Kommilitonen verschiedener Fachrichtungen lernen Sie, Zielkonflikte aus neuen Perspektiven zu betrachten,

Handlungsmöglichkeiten systematisch zu bewerten und Entscheidungen souverän zu vermitteln. Das Studium lebt von der Reflexion wissenschaftlicher Erkenntnisse anhand erlebter Entscheidungssituationen. Daher erwarten wir uns von Ihnen eine mindestens zweijährige Berufserfahrung.

Bewerbungsschluss: 15. Juli

Bei Fragen zum Studium wenden Sie sich bitte an: Dr. Nikil Mukerji | Philosophie Politik Wirtschaft | ppw@lmu.de | www.lmu.de/ppw