

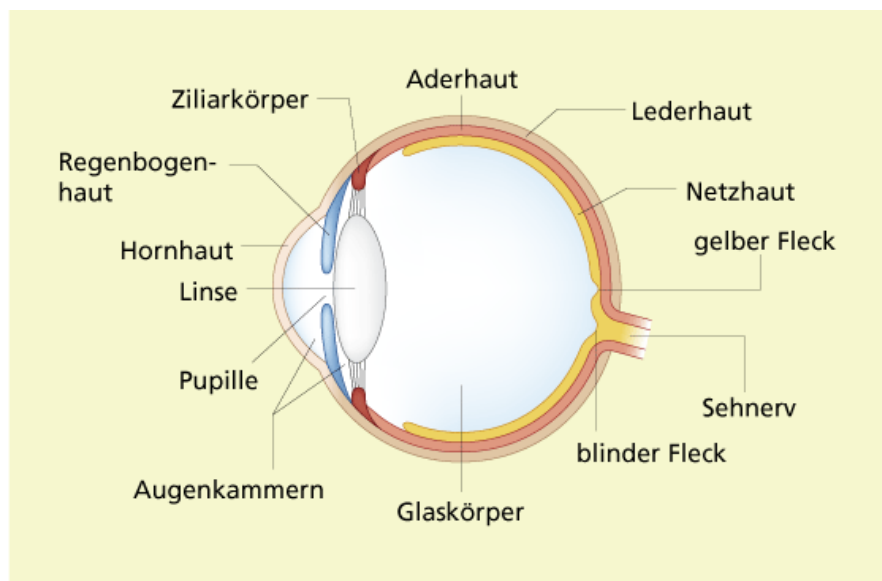
Die günstige Formung und Regeneration des Sehens und der Sehkraft. Erläutert am praktischen Alltagsbeispiel und der Yogaübung „Die Zehenspitzenstellung“

Jeden Tag sieht der Mensch zahlreiche Bilder oder Vorkommnisse in seinem Alltagsleben. Mit dem Sehen und den anderen Sinnen besteht eine Verbindung zur Außenwelt und eine Orientierung im Leben. Es kann damit direkt an der Außenwelt teilgenommen werden. Diese Orientierung über das Sehen hilft dem Einzelnen in der Welt zurecht zu kommen. Wenn das Augenlicht verlorengeht, dann weiß man, welcher großer Verlust eingetreten ist.

Der Sehvorgang ist eine Funktion, die aus anatomischer Sicht mit dem Gehirn und seiner Erinnerungstätigkeit zusammenhängt. Kommt man z.B. nach dem Brot kaufen nach Hause und dann wird die Frage gestellt, ob die Verkäuferin mit den grauen oder den braunen Haaren das Brot verkauft hat, dann wird man nachdenken und sich erinnern wollen an die Haarfarbe. Je nachdem, wie aufmerksam die Verkäuferin angeschaut wurde, wird einem dies leichter oder schwerer fallen. Werden nun Informationen mit dem Sehen in Verbindung gebracht, dann wird das Bewusstsein des Menschen am Sehen aktiv beteiligt sein. Das Sehen kann unbewusst oder bewusst ablaufen.

1. Der Sehvorgang

Der Sehvorgang ist ein sehr komplexer Vorgang. Im Folgenden wird er nach einer anatomischen Darstellung einfach erläutert.



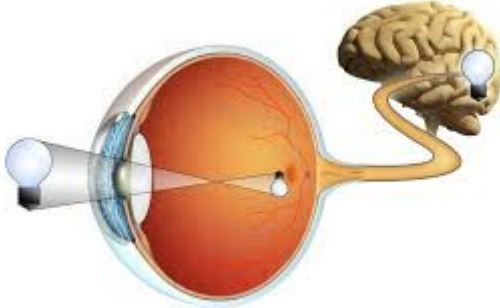
<https://www.lernhelfer.de/schuelerlexikon/biologie/artikel/auge>

Das Licht trifft in das Auge (direkt oder reflektiert) und wird dann nach innen weiter geleitet an die Hornhaut und in der Linse gebündelt. Die Linse kann sich krümmen, da sie seitlich am Ziliarkörper aufgehängt ist. Dadurch passen sich die Augen der Entfernung, zu dem was wir sehen, an. Denn wir können nicht immer gleich scharf sehen durch die unterschiedlichen Entfernungen.

Wie viel Licht auf das Auge trifft wird über die Pupille geregelt. Sie kann sich erweitern oder verkleinern. Bei Dunkelheit vergrößert sich die Pupille, damit viel Licht auf die Linse kommt. Bei diesem Vorgang zieht sich die Regenbogenhaut, auch Iris genannt, zurück.

Über die Linse und den Glaskörper entsteht ein verkleinertes Bild, das erst mal auf dem Kopf steht.

Dieses wird an die Netzhaut weitergegeben und dort wie abgebildet. An dieser sind Stäbchen, die für das Dämmerungssehen und Zapfen, die für das Farbsehen, verantwortlich sind, angebracht.



Das entstandene Bild wird dann über den Sehnerv, der eine Million Fasern umfasst, an das Gehirn weitergeleitet zum Sehfeld der Großhirnrinde und als Sinneseindruck verarbeitet. Im Gehirn wird das Bild um 180 Grad gedreht. Dann erst können wir das Bild das wir gesehen haben, erkennen.

(siehe Abbildung links, die Darstellung der Sehbahn aus: www.augenarzt.com)

Dies ist eine Darstellung der Funktion des Sehens. Doch mit was hängt das Sehen noch zusammen? Das Sehen hängt auch mit uns selbst, mit unserer Wahrnehmung und Aufmerksamkeit zu den Objekten zusammen. Weiterhin mit Erfahrungen, Stimmungen, Gedanken oder Erinnerungen, zu dem was wir gesehen haben. Es gibt ja auch die Aussage: „man sieht nur das, was man sehen will“.

2. Die Formung des Sehens

Der Sehvorgang findet permanent statt, sobald wir die Augen öffnen und Licht auf die Linse fällt. Mit der Formung des Sehens ist nun gemeint, dass das Sehen bewusster wahrgenommen wird und der Einzelne sozusagen konkreter „sieht“. Diese Art Sehen führt sogar zu einer Art Regeneration für die Augen und das Nervensystem.

2.1. Ein Alltagsbeispiel

Ein Vorgang der hilft das Sehen konkreter wahrzunehmen, ist das Denken. Sobald das Denken auf das Sehen aufmerksam macht, oder das Sehen führt, wird das Sehen bewusster, denn der Denkvorgang unterliegt unserem Bewusstsein.

Welche Art des Denkens zu einer Formung führt, soll das folgende Beispiel näher erläutern.

a) Unbewusstes Sehen und Denken:

Man stelle sich einen sonnigen Tag vor, nach einem langen und kühlen Herbst. Die Mittagspause steht an, und die Arbeitsstätte liegt in der Nähe der Fußgängerzone. Man beschließt die Pause dort zu verbringen mit einem kleinen Spaziergang. Es sind viele Menschen unterwegs. Man läuft entlang der Schaufenster und schaut das eine oder andere darin an. Es gibt unterschiedliche Angebote mit Preisreduzierung und man geht von Geschäft zu Geschäft und probiert Kleidungsstücke an. Es gibt kein besonderes Ziel, es ist eher ein Zeitvertreib und ein Abschalten vom Arbeitsalltag. Wie ist das Sehen und Denken in solch einer Situation?

Das Bild nebenan soll einen Eindruck vom täglichen Laufen oder Bummeln geben, das in den Fußgängerzonen stattfindet.

(www.rp-online.de)



Bei der beschriebenen Situation kann man eher davon ausgehen, dass hier wenig konkretes Denken und Sehen stattfindet. Das Sehen und Denken wandert an den Außenreizen dahin. Von Objekt zu Objekt wird etwas angeschaut, jedoch eher oberflächlich. Der Eindruck dazu ist dann mehr subjektiv, das heißt, gefällt einem das Gesehene oder nicht. Oder entspricht das Kleidungsstück dem eigenen Geschmack mit der Farbe oder der Form. Hier spielen Gefühle, kurzlebige Eindrücke oder Erinnerungen in den Denk- und Sehvorgang hinein. Man könnte auch vermuten, dass es eher ein Denken ist, das mit Sehnsucht oder verschiedenen Wünschen erfüllt ist. Oft ist das sogenannte „bummeln“ eine Art Kompensation vom Alltagsleben oder der Langeweile. Das Denken ist mehr eingebunden in den eigenen Projektionen. Wie konkret und bewusst die Objekte angeschaut werden, kann man selber testen, wenn man sich später versucht daran zu erinnern. Man könnte sich fragen, wie es einem geht nach diesem „bummeln“ fühlt man sich angenehm beruhigt, oder eher ausgezehrt?

b) Das Denken und Sehen orientiert sich an dem Objekt mit Fragen:

Es ist nun dieselbe Situation wie vorhin. Die Mittagspause hat begonnen, und man beginnt den Weg in die Stadt. Heute jedoch ist es nicht ein zielloses und planloses dahin gehen, sondern man beginnt den Weg mit konkreten Gedanken auszufüllen. Man sieht zum Beispiel ein Kleidungsstück im Schaufenster und man stellt sich gewisse Fragen dazu. Welche Farbe hat das Kleidungsstück. Ist es eine Farbe, die mir subjektiv gefällt oder ist sie für mich ungewöhnlich? Könnte mich diese Farbe ansprechen, wenn ich sie trage oder eher nicht? Passt sie zu meinem Teint und zu anderen Kleidungsstücken die ich habe? Die selben Fragen wird man sich stellen in Bezug auf die Form und den Stoff. Die Betrachtung des Kleidungsstückes wird nun konkreter. Auch wenn man es anprobiert, sollen diese Fragen im Gedächtnis bleiben und der Bezug von Kleidungsstück zur eigenen Person wird dadurch besser hergestellt. Das Kleidungsstück wird nun nicht nur nach dem ersten Eindruck anprobiert, sondern durch die einfachen und konkreten Gedanken, wird der Blick geweitet. Die Gedanken und die Fragen lassen auch die Betrachtung länger an dem Objekt verweilen. Es entsteht mehr Nähe zu dem Kleidungsstück und vielleicht auch ein ganz anderer Blickwinkel zu dem, was sozusagen gefällt oder nicht gefällt.

Das Denken wurde hier aus einer mehr eigenen Drehung verbunden mit den Gefühlen und Willensimpulsen etwas enthoben durch die Fragen und auch durch die längere Auseinandersetzung mit dem Kleidungsstück. Das Denken orientiert sich an einem Ziel. Es bekommt eine Richtung. Es ist ein Denken das freier ist von den eigenen Wünschen.



Durch die längere konkrete Auseinandersetzung könnte es sogar sein, dass der Kaufwunsch etwas zurückweicht und nur diese Handlung übrig bleibt. Weiterhin könnte man sich fragen, ob man sich durch diese Art des „Bummelns“ entspannter oder angespannter fühlt.

Bei dem neben stehenden Photo (www.gesundheitnord.de) entsteht der Eindruck, als ob sich das Sehen hier konkreter zum Objekt ausrichtet.

c) Konkretes Betrachten eines Gegenstandes mit Gedanken, die eine Richtung für das Sehen geben

Bei der vorherigen Situation wurde das Kleidungsstück schon aufmerksamer betrachtet durch die beginnenden Fragen dazu. Bei der folgenden Übung, bei der ein Blatt das am Baum hängt, genau und konkret angeschaut wird, wird dies nun intensiver.

Das Blatt am Baum wird zu Beginn wie in einem Gesamteindruck wahrgenommen. Anschließend wird es geordnet, sozusagen Schritt für Schritt betrachtet. Der Zeitraum beträgt etwa fünf Minuten.



Zuerst gleitet die Aufmerksamkeit zum Stil, und man betrachtet die Form, Länge und die Farbe. Dann gleiten die Augen an den Außenkanten entlang und nehmen die unterschiedlichen Rundungen wahr. Sind diese gebrochen oder vollständig? Sind die Rundungen verschieden oder ähneln sie sich. Wenn der Blick wieder oben am Stil angekommen ist, dann wandert er weiter an den einzelnen Blattadern, die bis zum Blattrand zu sehen sind, und sich aus den Hauptadern in der Mitte wieder nach rechts und links verzweigen.

Dabei wird wahrgenommen ob diese immer gleich dick sind, oder ob sie an bestimmten Stellen feiner werden.

Dann wird beobachtet, wie es sich mit der Farbe verhält. Ändert sie sich innerhalb des Blattes, wie könnte die Grundfarbe gewesen sein und welche ist nun vordergründig? Gibt es Anzeichen zum Vorgang des Welkens im Herbst, und wenn ja wie und wo?

Durch die Fragen, die gestellt werden, entsteht mehr Aufmerksamkeit zum Blatt und auf die vielen einzelnen Details.

Dadurch ist man länger, konkreter und auch gezielter in der Betrachtung. Denn die Fragen sind die Gedanken, die eine Brücke bilden zu dem Objekt und das Sehen führen.

Intensiviert wird die Übung, wenn das Blatt anschließend wie ein ganzes Bild rekonstruiert wird. Meist ist die Erinnerung leicht wieder herzustellen, weil es sehr konkret und mit vielen Fragen angeschaut wurde. Durch die Gedanken entsteht Nähe zu ihm.

Das Sehen wird durch das Denken zum Gegenstand hin geformt. Der Mensch mit seiner ganzen Person ist an dem Sehvorgang beteiligt. Er führt sozusagen selbst das Sehen.

2.2. Die Yogaübung „Die Zehenspitzenstellung“

Es gibt nun eine weitere Möglichkeit das Sehen zu formen. In den Yogaübungen, bei denen das Gleichgewicht im Vordergrund steht, haben die Augen und das Sehen eine wichtige Aufgabe.

Wenn man eine Gleichgewichtsübung im Yoga ausführt, wird man bemerken, dass die Augen einen Art Fixpunkt im nahen Umfeld suchen und diesen auch bewahren wollen. Dieser Punkt scheint einen Halt zu geben bei der Ausführung der Übung. Das Sehen wird bei diesen Übungen zur Raumorientierung eingesetzt. Die Augen werden ruhig, sie kommen in eine einfache Konzentration. Das Sehen ist ein Sehen, das nur diese Funktion besitzt. Es ist frei von Gefühlen, Sehnsüchten, Erinnerungen, oder Willenszugriffen zum Objekt, weil dazu gar keine Möglichkeit besteht. Das Sehen ist hier eine reine Funktion. Im Yoga wird diese mit dem Begriff „ahimsa“ benannt. Dies bedeutet soviel wie etwas wahrnehmen, sehen, aber nicht ergreifen, besitzen oder begehren wollen. Das Sehen bleibt somit frei von den persönlichen Wünschen, die zu dem Objekt ausgerichtet sind. Diese Art des Sehens ist in seiner Funktion konzentriert und geformt.

In der Übung „Die Zehenspitzenstellung“, kann dies gut wahrgenommen werden.

In der Hocke beginnt der Übende sich auf die Zehenspitzen aufzustellen und langsam den Rücken aufzurichten. Die erste Balance beginnt hierbei. Unbewusst schauen die Augen auf einen Punkt und orientieren sich damit nach außen in den Raum, jedoch auch wieder zurück zum Gleichgewicht in der Übung. Die Arme werden dann ausgebreitet nach rechts und links, dann über dem Kopf zusammengeführt, bis sich die Hände berühren. Dann werden die Arme zu der Yogageste, dem atmanjali-mudra vor das Herz geführt. Diese Armbewegung auf den Zehenspitzen erfordert ein hohes Maß das Gleichgewicht zu halten. Die Konzentration über die Augen wird dadurch noch erhöht.



Die Zehenspitzenstellung - padangushtasana

3. Wirkungen auf die Gesundheit

Vielfache Wirkungen entstehen auf die Gesundheit, so dass der Einzelne im Körper und der Psyche stabiler wird. Dies wirkt sich ebenfalls auf die die Umgebung und die Mitmenschen aus, weil jeder Mensch durch seine Person und sein Bewusstsein auf andere Menschen wirkt.

Eine besondere Wirkung die eintritt, wenn das Sehen konkreter wahrgenommen und durch das Denken geführt wird, ist die Regeneration im Nervensystem und das Erleben von Ruhe und Entspannung.

Wie wird dieses eingeleitet?

Das Nervensystem unterliegt vielen Impulsen, Aktionen und Reaktionen, die von außen über die Sinne an das Gehirn weitergeleitet und verarbeitet werden. Im alltäglichen Geschehen läuft dies unbewusst ab, das heißt, dass diese ungefiltert und unreflektiert vom Bewusstsein des Menschen in das Nervensystem eindringen, weil sie der Mensch nicht bewusst wahrnimmt.

Erst wenn das Bewusstsein hier eingeschaltet wird, wie in den beschriebenen Beispielen, dann wird der Mensch wirklich sehen. Und er kann dieses konkreter verarbeiten.

Wenn nun das Sehen an einigen Zeiten des Tages bewusst und konkret wahrgenommen wird, dann entsteht eine Umkehrwirkung zu den unbewussten Sehvorgängen, die normalerweise stattfinden. Es ist, als ob der Einzelne wie aus einem Hamsterrad in dem er sich bewegt, aussteigt und innehält. Dieses Innehalten, ist wie eine Art Unterbrechung, Aufrichtung und Umkehrung zu dem ganzen vorherigen. Das Bewusstsein ist plötzlich konkret und aktiv und bekommt seine ihm zustehende Möglichkeit. Wird dieser Vorgang einmal am Tag eingeführt und nach und nach gesteigert, dann wird man die Welt objektiver wahrnehmen oder eben so, wie sie tatsächlich ist.

Dies hat zur Folge, dass das Denken bewegter bleibt, eingefahrene Muster sich auflockern, und sogar Stresstendenzen weichen können.

Dieser Vorgang ist eine eigenaktive Tätigkeit. Der Einzelne bewegt seine Denkkräfte und ist somit aktiv. Diese Aktivität regt das Gedächtnis an.

Das Denken ist mit dem Nervensystem verbunden. Wenn nun die beschriebene Umkehrwirkung eintritt durch bewusste Sinnesvorgänge (diese können auch mit bewussten Fühlen stattfinden, z. B. Wasser und Temperatur spüren), dann bekommt das Nervensystem seine ihm inne liegende Funktion zurück, ohne die jeweiligen beschriebenen Einflüsse durch den Menschen. Ähnlich wie in der Zehenspitzenstellung, bei der die Augen ihre reine Funktion ausüben können. Während dieser Ausführung entsteht eine hohe Regeneration.

Die Lebenskräfte oder Ätherkräfte, die unsichtbar am Körper walten und die Funktionen unterstützen, können durch solche Übungen wieder angeregt werden. Sie können durch die bewusste Tätigkeit des Menschen besser zu den Organen vordringen und diese unterstützen. Für das Gehirn würde dies bedeuten, dass die Reizübertragungen an den Synapsen leichter stattfinden. Es ist ja zwischenzeitlich auch bekannt, dass Synapsen ebenfalls regenerieren und sich wieder aufbauen können wenn der Mensch selbst aktiv ist.

Zusammenfassung

Das Sehen, sowie alle Sinne des Menschen, sind in einer ständigen Bewegung und Verarbeitung nach außen und nach innen zum Gehirn. Meist geschieht dies für den Einzelnen unbewusst. Man wird auch die Abläufe der Sinne nicht immer bewusst wahrnehmen können, denn das würde zu einer Überforderung führen.

Doch Bedeutsam ist es, wenn dies immer wieder mal geschieht in Übungen. Denn dann wird das Bewusstsein angeregt und belebt. Es kann mehr Wachheit und Übersicht zum eigenen Leben entstehen.

Dies ist außerordentlich wertvoll im heutigen Dasein, da Erschöpfungen und Stresstendenzen immer mehr zunehmen. Mit unserer eigenen Person, mit unserem aktiven Bewusstsein können wir selbst dagegen wirken.



Gesteinsformationen im Harz werden während einer Wanderung betrachtet.

Grundlagen für diese Ausführungen bildeten das Kapitel „Die Lunge“ S. 311 ff im Buch von Heinz Grill: Das Wesensgeheimnis der Seele – Die Organe des Menschen, ihr seelischer Zusammenhang und die Möglichkeiten eines spirituell orientierten Bewusstseins -aufbaues.