



Für den besseren Durchblick: Ein Vhs-Kurs gibt unter dem Motto „Augen-Spaziergang“ Tipps zur Entspannung der Augen. Foto: Rob Stark/stock.adobe.com

Interview: Die Sehtrainerin Sibylle Stocké über ihren Vhs-Kurs „Entspannung für die Augen“

*DW Journal
April 2019*

„Ein Augenspaziergang weitet den Blick“

Dass sich die Augen danach wacher, größer und lebendiger anfühlen, weiß Sibylle Stocké aus Erfahrung. Vor mehr als 20 Jahren kam sie wegen ihrer Kurzsichtigkeit zum Sehtraining. Jetzt bietet sie als Expertin bei der Volkshochschule in Freinsheim integratives Sehtraining unter dem Titel „Entspannung für die Augen“ an. Dem DÜW-Journal verrät sie, was es damit auf sich hat.

Was kann man sich denn unter Entspannung für die Augen vorstellen, Augen haben ja keine Muskeln?

Das Auge ist von sechs äußeren Augenmuskeln umgeben. Anstrengende Bildschirmarbeit oder Lesen führen zu einer Ermüdung der Augenmuskeln. Sie verspannen sich, und unsere Augen strengen sich zunehmend an. Daher geht es bei den Augenübungen um Lockerung und Entspannung der Augenmuskeln.

Es gibt in Ihrem Training auch Übungen für den kompletten Körper. Wie hängt das mit den Augen zusammen? Die Augen stehen mit dem ganzen Körper in Verbindung. Jeder weiß, dass Bewegungsmangel und langes Sitzen zu

Muskelverspannungen, verminderter Atmungsaktivität und einem trägen Stoffwechsel führt. Dies wirkt sich auch auf unsere Augen aus. Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich vermindern beispielsweise die Durchblutung in den Augen. Der Zustand der Augen wirkt sich wiederum auf unser geistiges und körperliches Empfinden aus. Überanstrengung im Sehen führt häufig zu Kopfschmerzen und Ermüdungserscheinungen.

Zum Kurs gehört ein Augenspaziergang im Freien. Was ist das genau?

Es ist ein Spaziergang in der Natur mit dem Schwerpunkt, die Umgebung bewusst zu betrachten, vielleicht auch ohne Sehhilfe, falls möglich. Ein Augenspaziergang in der Natur wirkt entspannend und weitet unseren Blick; er aktiviert unsere Sinne und beruhigt unseren Geist. Eine Aussicht in die Ferne ist immer ein Höhepunkt des Augenspaziergangs.

Wie macht es sich bemerkbar, wenn man seine Augen öfter mal auf die von Ihnen vermittelte Weise entspannt? Die Erfahrungen sind unterschiedlich, aber immer positiv: Ermüdungssymp-



Kennt viele effektive Übungen für die Augen: Sibylle Stocké. Foto: privat

tome wie trockene, gerötete oder brennende Augen werden vermieden, durch Augenentspannung stellt sich zugleich eine mentale Entspannung ein, die Konzentrationsfähigkeit nimmt zu, nach einem Arbeitstag fühlt man sich abends noch energievoll und Farben werden intensiver wahrgenommen ...

Sie hatten schon einige Kurse dieser Art. Wie war die Resonanz darauf? Immer positiv und wertschätzend, weil

die Teilnehmer selbst erfahren, wie sie ihr Sehvermögen eigenverantwortlich stärken können und sich damit Wohlbefinden und Nachlassen von Augenbeschwerden einstellen.

Können Sie uns eine besonders effektive Übung beschreiben?

Eine zentrale Übung im Sehtraining, gerade bei anstrengender PC-Arbeit, ist das Palmieren: Die Handflächen kurz reiben, bis sie warm sind, dann die Augen mit den Händen bedecken, die Handteller umschließen die Augen ohne sie zu berühren. Augen schließen, Schultern entspannen, den Atem ruhig fließen lassen und sich ausruhen. Die Hände entfernen, die Augen langsam öffnen und blinzeln. Eine weitere hilfreiche Übung ist der Wechsel aus Nah- und Fernsehen: Einen Stift betrachten und locker blinzeln, dann den Blick aus dem Fenster schweifen lassen, wieder zum Stift blicken. Mehrmals wiederholen.

INFO

„Entspannung für die Augen – Augenspaziergang“:
Sa, 28.4., 10-15.30 Uhr,
Freinsheim, Retzerhaus,
Anmeldung: 06353/
9357272