

Meir Schneider
Mein Augen-Buch

Meir Schneider

Mein Augen-Buch

**Meir Schneiders Übungsprogramm
für besseres Sehen**

**Entwickelt von dem Augentherapeuten,
der sich selbst von seiner Blindheit heilte**

Überarbeitete und erweiterte Neuausgabe



VAK Verlags GmbH
Kirchzarten bei Freiburg

Titel der amerikanischen Originalausgabe:
Vision for Life. Ten Steps to Natural Eyesight Improvement. Revised Edition
ISBN 978-1-62317-008-0
© Meir Schneider, 2012 und 2016
Das amerikanische Original der erweiterten Neuausgabe erschien bei
North Atlantic Books, Berkeley (Kalifornien, USA)

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in
der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

VAK Verlags GmbH
Eschbachstr. 5
79199 Kirchzarten
Deutschland
www.vakverlag.de

4. überarbeitete und erweiterte Auflage: 2016
© VAK Verlags GmbH, Kirchzarten bei Freiburg 2013
Sehprobentafeln: Flavio Kauffmann
Fotos: Richard Miller
Übersetzung: Anni Pott
Lektorat: Norbert Gehlen
Coverfotos: Chris Gaede
Coverdesign: Fuchs_Design, München
Layout & Satz: Karl-Heinz Munding (VAK)
Druck: Himmer GmbH, Augsburg
Printed in Germany
ISBN: 978-3-86731-188-5

Inhalt

Geleitwort von M. F. Leite Ribeiro	9
Vorwort des Autors	11
Einführung	20
KAPITEL 1: WIE ICH MICH SELBST VON MEINER BLINDHEIT HEILTE .	23
Wie ich die Bates-Methode für mich entdeckte	29
KAPITEL 2: ZEHN SCHRITTE ZU BESSEREM SEHEN	41
Schritt 1: Der „Große Schwung“	42
Wie Sie den Großen Schwung ausführen sollten	43
Schritt 2: In die Ferne schauen	47
Wie Sie feststellen, welches Ihr stärkeres Auge ist	50
Vorbeugung gegen den Grauen Star	51
Schritt 3: Die Peripherie erkunden	52
Übung 1 für peripheres Sehen: In die Ferne schauen	53
Übung 2 für peripheres Sehen: Zettel auf die Nase kleben ...	53
Schritt 4: Sonnenbaden und in den Himmel schauen	56
Das Sonnenbaden	56
In den Himmel schauen	59
Schritt 5: Nachtsparziergang	61
Schritt 6: Palmieren	63
Die Vorbereitung auf das Palmieren	64
So palmieren Sie richtig	67
Visualisieren beim Palmieren	68
Die Atmung beim Palmieren	69
Die Ohren entspannen	70
Wie lange palmieren	71
Nutzbringende Effekte des Palmierens	71
Das Palmieren mit anderen Übungen kombinieren	72

Schritt 7: Den Fokus verlagern	74
Wie Sie die Fokusverlagerung üben	75
Noch mehr Details anschauen	77
Das Kleingedruckte lesen	80
„Die Buchstaben sind schwarz und die Seite ist weiß ...“ ...	86
Probleme mit dem schwächeren Auge	90
Schritt 8: Das stärkere Auge blockieren	92
Mit einer Sonnenbrille experimentieren	94
Noch einmal: Details anschauen	98
Schritt 9: Blinzeln	103
Schritt 10: Gesundheit und Wohlbefinden für Augen	
und Körper	107
Richtig gehen	107
Die Augen ausruhen lassen	107
Richtig atmen	110
Den Nacken entspannen	111
Die Augenmuskeln dehnen	115
Einen schönen Anblick genießen	117
Nicht die Augen zusammenkneifen!	119
KAPITEL 3: EMPFEHLUNGEN FÜR DIE ARBEIT AM COMPUTER	121
Wie Sie Ermüdungserscheinungen reduzieren	122
KAPITEL 4: BRECHUNGSFEHLER REDUZIEREN UND KORRIGIEREN ...	129
Kurzsichtigkeit	136
Das Übungsprogramm bei Kurzsichtigkeit	138
Weitsichtigkeit	149
Das Übungsprogramm bei Weitsichtigkeit	150
Alterssichtigkeit	156
Das Übungsprogramm bei Alterssichtigkeit	157
Überschriften, Groß- und Kleingedrucktes	160

Hornhautverkrümmung	171
Das Übungsprogramm bei Hornhautverkrümmung	172
KAPITEL 5: SCHIELEN UND SCHWACHSICHTIGKEIT ÜBERWINDEN ..	179
Das Übungsprogramm bei Schielen	181
Zusatzübungen bei Schielen	182
Augenzittern	208
KAPITEL 6: AUGENERKRANKUNGEN – WAS SIE SELBST TUN KÖNNEN	213
Grauer Star	213
Das Übungsprogramm bei Grauem Star	218
Anmerkung zu Operationen bei Grauem Star	219
Zusatzübung bei Grauem Star	220
Diabetes	222
Das Übungsprogramm bei Diabetes	226
Zusatzübungen bei Diabetes	228
Anmerkung zu Laserbehandlungen	231
Grauer Star und Diabetes	232
Keratokonius	232
Grüner Star	235
Das Übungsprogramm bei Grünem Star	248
Körperbezogene Zusatzübungen bei Grünem Star	249
Weitere Hinweise zu Übungen bei Grünem Star	250
Neurologische Probleme und Sehvermögen	262
Sehnerventzündung	266
Wie Sie eine Schädigung des Sehnervs beheben können ...	268
Netzhautablösung und Netzhautriss	276
Das Übungsprogramm bei Netzhautablösung	278
Zusatzübung mit Dunkelheit und Licht	279
Glaskörperabhebung	281
Makula Pucker und Makulalöcher	285

Das Übungsprogramm bei Makula Pucker und Makulalöchern	285
Zusatzübung: Lochbrille	286
Retinitis pigmentosa	288
Das Übungsprogramm bei Retinitis pigmentosa	289
Zusatzübungen bei Retinitis pigmentosa	292
KAPITEL 7: MIT KINDERN ARBEITEN	299
KAPITEL 8: DIE BLINDEN FLECKEN KONVENTIONELLER	
AUFFASSUNGEN VOM SEHEN	319
Das verborgene Risiko von Sonnenbrillen	319
Risiken und Nebenwirkungen von Kontaktlinsen oder Brillen	323
SCHLUSSWORT: DIE REALEN KOSTEN VON AUGENPROBLEMEN	329
ANHANG	335
Danksagungen	335
Stichwortverzeichnis	337
Über den Autor	341

Hinweis des Verlags

Dieses Buch dient der Information über bewährte Techniken zur Förderung des Sehvermögens und zur Selbsthilfe bei Augenproblemen. Wer sie anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Autor und Verlag beabsichtigen nicht, Diagnosen zu stellen oder Therapieempfehlungen zu geben. Die Informationen in diesem Buch sind nicht als Ersatz für professionelle therapeutische Hilfe bei gesundheitlichen Problemen zu verstehen.

Geleitwort

Wer jemals das Privileg hatte, bei einem Vortrag von Meir Schneider dabei zu sein, der weiß, dass man dabei nicht nur die Rolle eines passiven Zuhörers hat. Er lädt das Publikum gleich ein, seine Übungen mitzumachen. Wichtiger, als über seine Methode zu *reden*, sei es, sie zu *erleben*, sagt Meir Schneider; Theorie hat nach seiner Auffassung nur dann einen Wert, wenn sie in die Praxis umgesetzt wird. Wir Menschen verfügen über ein unglaubliches Anpassungsvermögen und dem entspricht das, was er lehrt: Es ist einfach, direkt und transformierend. Es geht über die Grenzen vorgefertigter Konzepte hinaus und vermittelt die Gewissheit, dass wir die Passivität unseres gewohnheitsmäßigen Handelns hinter uns lassen, erfrischend Neues entdecken und es in unseren Alltag integrieren können.

Dieses Buch spiegelt wieder, wie er lehrt. Die interaktiven und dynamischen Inhalte verdeutlichen die Qualitäten des Autors und helfen uns, von einschränkenden Sehgewohnheiten abzurücken, die uns bisher scheinbar Sicherheit gegeben haben, um *neue* Möglichkeiten zu erfahren. Da er davon ausgeht, dass wir alle unser Sehvermögen auf natürliche Weise verbessern können, ist dieses Buch nicht nur für diejenigen bestimmt, bei denen Sehstörungen diagnostiziert worden sind; *es ist für uns alle*. Meir Schneider pflegt zu sagen: Unsere Routine, unsere Gewohnheit ist die eigentliche degenerative Krankheit.

Ich lernte Meir Schneider zum ersten Mal 1992 kennen, bei einer Konferenz mit 600 Teilnehmern in São Paulo, Brasilien. Er hinterließ bei den Zuhörern einen solchen Eindruck, dass man sich am Ende einig war, dies sei der ideale Zeitpunkt, um in Brasilien den ersten Trainingskurs anzubieten. Ich nahm daran teil, obwohl ich keine medizinischen oder ähnlichen beruflichen Vorkenntnisse oder Erfahrungen hatte. Dass man Mediziner oder im Gesundheitsbereich tätig war, das war für Meir Schneider keine notwendige Voraussetzung dafür, an seinen Kursen teilzunehmen. Er wollte bei dem,

was er lehrte, und bei seinen Vorträgen offen sein für jeden, der bereit war, an sich zu arbeiten. Als ich seine Techniken intensiver kennenlernte, veränderte das meine Einstellung zu meinem Körper und meinen kognitiven Prozessen sowie meinen Umgang damit völlig.

Wenig später begann ich, andere zu unterrichten; dadurch vervollständigten sich meine Kenntnisse und Erfahrungen weiter. Einige Jahre später, als ich bereits als voll ausgebildete Therapeutin arbeitete, die sich auf Sehschulung spezialisiert hatte, empfand ich das Bedürfnis, mein theoretisches Wissen zu vertiefen, und ging noch einmal zur Schule, um Augenoptikerin zu werden. Dadurch bekam ich bessere Voraussetzungen, um die Großartigkeit der Methode schätzen zu können – die großartige Fähigkeit von Meir Schneider, eine komplexe Theorie in etwas zu verwandeln, was uns direkt anspricht. Theorie versucht schließlich, zu erklären, was wir sind. Und Meir Schneider übersetzt sie mit einer seltenen Intelligenz und Freigiebigkeit. Bei dem, was er lehrt, bleibt nichts im Verborgenen; alles ist da, greifbar für alle, die bereit sind, sich selbst zu erfahren.

Dieses Buch ist weitaus mehr als ein Leitfaden für Übungen; es ist eine Einladung zur Selbstentwicklung. Viel Freude beim Lesen!

M. Fernanda Leite Ribeiro

(Augenoptikerin sowie Expertin und Beraterin für Selbstheilung)

Vorwort

Die Welt wird möglicherweise schon bald mit einer „Epidemie“ von Sehstörungen konfrontiert sein, da Hunderte Millionen Menschen, die ständig Computerbildschirmen und fluoreszierendem Licht ausgesetzt sind und in übermäßig erleuchteten Städten leben, allmählich älter werden. Das Tragische ist, dass sie zwar alle Voraussetzungen zu haben scheinen, um diese Katastrophe vorherzusehen, das derzeitige medizinische Establishment jedoch nicht bereit ist, auf diese Epidemie angemessen einzugehen. Aus meiner persönlichen Erfahrung glaube ich, dass Mediziner im Grunde oft an einer eigenen Form von Kurzsichtigkeit leiden, einer kurzsichtigen Einstellung zu ganzheitlichen Ansätzen zur Wiederherstellung und Erhaltung unserer körperlichen Gesundheit.

In unserer modernen Zeit, in der die Kultur unsere Wertvorstellungen während des größten Teils unseres Lebens beeinflusst, verstehen wir, wie wichtig effektive Bemühungen sind, Vorsorge für „Instandhaltung“ und „Wartung“ zu treffen. Wenn wir den Wert und die Schönheit eines Produkts oder Systems während seiner ganzen Lebensdauer erhalten und diese Lebensdauer so lange wie möglich ausdehnen wollen, müssen Schritte unternommen werden, um die Funktionstüchtigkeit aller lebenswichtigen Elemente zu erhalten und Mängel zu beseitigen, die sich durch falschen Gebrauch, Nachlässigkeit oder Beschädigungen entwickelt haben. Dem menschlichen Körper muss im Vergleich zu einer Maschine diesbezüglich sogar noch mehr Aufmerksamkeit geschenkt werden; er muss ernährt, versorgt und gepflegt werden.

Ich freue mich, dass immer mehr Menschen wach werden, diesen Gedanken aufgreifen und angefangen haben, sich eine präventive, schützende Einstellung zu ihrer körperlichen Gesundheit zu eigen zu machen. Jeden Tag nimmt die Zahl derer zu, die genauer darauf achten, welche Nahrungsmittel und Getränke sie zu sich nehmen, die auf die Umwelt achten, in der sie leben, und darauf, sich allgemein

gesunde Gewohnheiten wie körperliche Bewegung zu eigen zu machen.

Aber wir nehmen uns immer noch nicht genügend Zeit, um der Gesundheit und dem Wohlbefinden unserer *Augen* Rechnung zu tragen. Das ist der Zweck dieses Buches: Menschen zu helfen, ihr Sehvermögen zu *erhalten* und zu „reparieren“, als Weg, sowohl die Dauer als auch die Qualität ihres *Lebens* zu erhöhen. Es erscheint mir wie eine Ironie, dass dem wissenschaftlichen Establishment möglicherweise die Schuld an dem traurigen Zustand zu geben ist, in dem wir uns befinden. Denn die Erfolge, die in den letzten Jahrzehnten in der Optometrie und Augenheilkunde zu verzeichnen waren, sind in weiten Teilen schuld an der in unserer Kultur so verbreiteten Laissez-faire-Haltung zur Gesundheit unserer Augen. Diese Haltung hat sich durchgesetzt, weil es gang und gäbe ist, Sehprobleme zu korrigieren, indem Brillen verordnet oder chirurgische Eingriffe vorgenommen werden, ohne dass eine Alternative aufgezeigt oder angeboten wird.

Für viele ist es eine Selbstverständlichkeit, dass sie von der medizinischen Wissenschaft „gerettet“ werden, wenn etwas mit ihrem Sehvermögen nicht (mehr) in Ordnung ist. Dies mag zwar in vielen Fällen zutreffen; ich bin dennoch der festen Überzeugung, dass es stets besser ist, einer Krankheit von vorneherein vorzubeugen, statt einfach abzuwarten, bis das System zusammenbricht, in der Hoffnung, dass die medizinische Wissenschaft dann schon eine Lösung bereithalten wird. Präventive Medizin ist vor allem billiger! Vergleichen Sie 20 Minuten aerobe Übungen am Tag (etwa Laufen am Strand oder Radfahren durch einen Park) mit den extrem hohen Kosten für eine Operation, mit der verstopfte Blutgefäße repariert werden. Selbst wenn Sie den Preis für eine teure Mitgliedschaft in einem Luxus-Fitnessstudio sowie regelmäßige Massagen mit einkalkulieren, ist der präventive Ansatz immer noch sehr viel billiger.

Wir sollten uns in die Pflicht nehmen, ein Gesundheitsprogramm für unsere Augen zu entwickeln, weil der ganze Körper durch Überanstrengung der Augen in Mitleidenschaft gezogen wird. Das menschliche Auge wurde ursprünglich entwickelt, um zu jagen, um

den Horizont abzusuchen, um Vögel zu beobachten, um in die Ferne zu blicken. Es war dafür vorgesehen, unter unterschiedlichsten Umständen genutzt zu werden, um unterschiedliche Dinge in unterschiedlichen Entfernungen und unter unterschiedlichen Lichtverhältnissen zu sehen und zu erkennen. Wenn wir hingegen den ganzen Tag bei gleicher Beleuchtung nur auf einen Computerbildschirm starren, verlieren unsere Augen ihre Variationsfähigkeit wie auch ihre Sehschärfe. Wir verlieren die Leidenschaft, die Vielfältigkeit des Lebens um uns herum zu betrachten. Und welche Folgen hat dies für unseren Körper und unseren Energiehaushalt?

Viele Menschen berichten, dass sie sich in der Mitte des Tages erschöpft fühlen und Stimulanzen brauchen, um wieder fit zu werden. Wir müssen uns vor Augen halten, dass alles, was wir mit den Augen tun, Einfluss auf den ganzen Körper hat.

Die Gewohnheiten, die Sie entwickeln werden, wenn Sie sich an die Übungen in diesem Buch halten, können die Rettungsleine sein, die Sie brauchen. Sie werden Ihre Leidenschaft für das Leben wieder entdecken, wenn Sie das Sehvermögen, das Sie haben, schützen und den degenerativen Zustand beseitigen, an dem Sie leiden. Das Beste von allem ist – wie bei jeder Art von persönlichem Übungsprogramm –, dass die neuen Gewohnheiten Ihr Leben in einer Weise nachhaltig beeinflussen werden, die über die nutzbringenden Effekte der Prävention von Krankheiten hinausgeht.

„Die Augen sind das Fenster zur Seele“, sagte ein Dichter. Indem wir uns mit unserem Sehen beschäftigen, stellen wir in einer grundlegenden, einfachen und schönen Weise eine Verbindung zu Licht und Dunkelheit, zur Natur, zu unserer physischen Umwelt und untereinander her. Joggen ist nicht nur eine gute körperliche Übung, es kann auch eine willkommene Entlastung und Entspannung für den Geist sein. Es ist ein Weg, die Verbindung zu Ihrer Nachbarschaft wiederherzustellen, aus Ihrer Alltagsroutine auszubrechen und Ihre psychische Komfortzone zu erweitern. Das Gleiche gilt, wenn man lernt, mit dem natürlichen Blinzeln des Auges (Lidschlussreflex) richtig umzugehen, und wenn man übt, Einzelheiten genau wahrzu-

nehmen oder weit in die Ferne zu blicken, und wenn man Nachtsparziergänge oder -wanderungen macht.

Computer haben zweifellos viel zur Verbesserung der Lebensqualität beigetragen. Indem jedoch jedes Jahr Hunderte Millionen von Menschen Computer in ihren Alltag integrieren, setzen sie ihre kostbaren Augen einer permanenten, unnatürlichen Belastung und schlechtem Licht aus. Sie beanspruchen ihr zentrales Sehvermögen übermäßig, da sie mit verschwommenen Augen auf den Bildschirm starren, und vergessen, ihr peripheres Sehvermögen zu nutzen. Sie vergessen, den natürlichen Reflex des Blinzeln zu nutzen. Sie vergessen, richtig zu atmen. Sie sitzen mit zusammengezogenen Schultern und verspanntem Nacken da. Sie kneifen die Augen zusammen und versuchen, digitale Daten zu analysieren. Und statt die natürliche menschliche Fähigkeit zu nutzen, die Umwelt nach Bildern oder Eindrücken abzusuchen oder zu filtern, sitzen sie einfach da und warten passiv darauf, dass die Flut ständig wechselnder Bilder auf sie einströmt. Wenn wir am Computer sitzen, sollten wir uns proaktiv um unsere Augen kümmern, um Sehproblemen vorzubeugen, und dafür sorgen, dass sie regelmäßig erfrischt werden.

Wir haben die Verantwortung (und damit gleichzeitig das Glück und die Freude), dass wir uns selbst darum kümmern (können), dass wir mit der Natur und mit unserem eigenen menschlichen Potenzial in engere Verbindung kommen. Wir sollten uns in die Pflicht nehmen, unseren Anspruch auf unser Erbe, unser Geburtsrecht geltend zu machen: Gesundheit, Glück und ein langes, ausgeglichenes, produktives Leben. Das alles beginnt bei unseren Augen!

Unsere Sinne verbinden uns eng miteinander, mit unserer Umwelt und mit uns selbst – vielleicht kein anderer Sinn so sehr wie unser Sehsinn. Wenn jemand sein Sehvermögen verliert, sind dem Preis keine Grenzen gesetzt, den er bereit ist, einem Arzt dafür zu zahlen,

dass er das Problem löst. Leider richten viele Behandlungen und Verfahren, die heute bei den Augen angewendet werden (auch Lasik-Operationen), mehr Schaden an, als dass sie Nutzen bringen.

Das Problem wird noch weiter dadurch verschärft, dass bei den Augentests beim Optiker Fehldiagnosen gestellt werden, da die Personen, deren Augen wegen einer möglichen Brillenverordnung getestet werden, gestresst und nervös sind. Sie stehen verständlicherweise oft unter Stress und strengen sich beim Sehtest besonders an, aus Angst, ihre Sehfähigkeit könnte sich verschlechtern haben. An einem durchschnittlichen, entspannten Tag unterscheidet sich die Sehkraft jedoch erheblich von derjenigen in Situationen, in denen sie ängstlich und gestresst sind. Aber wann haben Sie jemals gehört, dass ein Optiker sich dieser Realität gestellt hätte? Hat Ihr Optiker Ihnen jemals die Schultern massiert und Sie gebeten, tief ein- und auszuatmen, bevor Ihre Augen gemessen wurden? Oder hat Ihr Augenarzt Sie jemals gebeten, zu beten oder zu meditieren, bevor Ihr Augen- druck gemessen wurde?

Die meisten Optiker geben sich keine Mühe, das Sehvermögen ihrer Patienten unter *normalen*, weniger stressintensiven Bedingungen zu testen. Und die meisten Menschen haben nicht die Möglichkeit, ihr Sehvermögen unter entspannteren Umständen zu testen. Das Ergebnis ist, dass Brillen auf der Grundlage eines Sehtests verordnet werden, der unter Stress durchgeführt wurde. Dies hat zur Folge, dass die Augen geschwächt werden und – da sie keine andere Wahl haben – lernen, sich auf die falsch verordnete Brille einzustellen, und sich mit der Zeit in die falsche Richtung anpassen: hin zu schlechterem, nicht zu besserem Sehen. Tatsache ist, dass die meisten Augenoptiker nicht einmal glauben, dass schlechtes Sehen überhaupt etwas mit Stress zu tun habe. Wird eine zu starke Brille verordnet, haben die Augen nur eine Möglichkeit, sich dem anzupassen, nämlich die, dass sie schwach genug werden, sodass die verordnete Brille passt. Und so werden die Augen langsam, aber sicher, immer schlechter. Stress reduziert Ihr Sehvermögen (die Sehschärfe). Manche Menschen haben Schwindelgefühle, wenn sie ihre neue Brille tragen, weil sie für ihre

Augen zu stark ist, wenn sie nicht unter Stress stehen, wie beim Sehtest bei ihrem Optiker.

Meine persönliche Erfahrung bei der Arbeit mit Tausenden von Ausbildungsteilnehmern und Patienten widerspricht jedoch dem, was diese Optiker und Ärzte zu wissen glauben. Stress und schlechtes Sehvermögen gehen in der Tat Hand in Hand!

Deshalb rate ich meinen Patienten und Ausbildungsteilnehmern, manchmal ihre Brille abzunehmen, wenn sie Techniken üben, die ich ihnen beibringe, und den Leserinnen und Lesern dieses Buches rate ich dies ebenso: Sofern Sie sich in einem sicheren Umfeld befinden, machen Sie die Übungen regelmäßig und nehmen Sie dabei immer die Brille ab. Es ist genau so, wie wenn man nach einem Beinbruch wieder gehen lernen muss: Wenn Sie die Krücken nicht (irgendwann einmal) weglassen, werden Ihre Beine ihre alte Kraft nicht wiedergewinnen. Deshalb möchte ich Sie dazu ermuntern: Trainieren Sie Ihre Augen genauso, wie Sie den übrigen Körper im Fitnessstudio trainieren, aber stets in einem sehr entspannten Zustand – das ist wichtig und das sollten Sie nicht vergessen!

Die Übungen in diesem Buch sollen Ihnen helfen, neue, gesundheitsfördernde Gewohnheiten zu entwickeln, die Sie sofort in Ihr Leben integrieren können. Wenn ausreichend viele von uns diese Übungen gewissenhaft machen und während des ganzen Lebens an der Verbesserung unseres Sehvermögens arbeiten, können wir die Epidemie an Grauem Star, Makuladegeneration und anderen degenerativen Augenerkrankungen abwenden, die nach den Vorhersagen von Wissenschaftlern wie ein Güterzug auf unsere Kultur zurollt.

Fragen Sie sich einmal, was am ehesten im Interesse der Vertreter des medizinischen Establishments ist: Haben sie ein Interesse daran, Ihnen zu helfen, sich selbst zu heilen, indem Sie Zeit und Arbeit investieren, oder besteht ihr Interesse darin, eine schnelle Lösung zu finden, die der Durchschnittsmensch in Form einer Pille oder einer Operation sucht? Ich möchte hier nicht anklagen und Schuld zuweisen oder einer Verschwörung das Wort reden. Ich versuche einfach,

die Weisheit eines alten Sprichwortes anders zu formulieren, das besagt, man solle nie einen *Friseur* fragen, ob man einen neuen Haarschnitt brauche. Fragen Sie deshalb auch nie einen *Optiker*, ob Sie eine Brille brauchen, denn wenn jemand seine Augen untersuchen lässt und eine Sehstärke von weniger als 20/20 festgestellt wird, wird der Arzt in den meisten Fällen eine Brille verordnen, damit Sie die normale Sehstärke von 20/20 erreichen. Dabei spielt es keine Rolle, ob Sie 90 Prozent von 20/20 oder 50 Prozent von 20/20 sehen können – er wird Ihnen eine Brille verordnen, weil er nicht glaubt, dass Sie Ihr Sehvermögen verbessern können. Würde der Arzt Sie jedoch mit der „Verordnung“ nach Hause schicken, Übungen zur Stärkung Ihres Sehvermögens zu machen und Ihre übermäßig strapazierten Augen zu entspannen, dann würden Sie sehr wahrscheinlich im nächsten Jahr, wenn Sie Ihre Augen erneut untersuchen ließen, feststellen, dass Sie wieder eine Sehstärke von 20/20 erreicht hätten. Das medizinische Establishment ist so sehr abhängig von Technologie und Chemie, dass es wenig Anreiz sieht, sich für einen einfacheren, weniger kostspieligen, persönlichen, ganzheitlichen Ansatz zur Erhaltung und Reparatur des Sehvermögens zu begeistern.

Dieses Buch ist meine Antwort auf dieses gravierende Problem und mein Versuch, Ihnen eine Alternative aufzuzeigen, damit Sie nicht zum Spielball gewinnorientierter, engstirniger Mediziner werden, die nicht nach der Wahrheit suchen. Sie sind zuerst einmal Ihr eigener Patient. Heilen Sie sich selbst mithilfe der Techniken in diesem Buch (und in anderen vergleichbaren Büchern). Nur als letzter Ausweg oder bei schweren Erkrankungen sollten Sie Hilfe bei der Chemie und der Chirurgie suchen.

Für diejenigen von Ihnen, die gut sehen können oder sogar noch besser als gut, ist es jetzt gleichwohl an der Zeit, einfache Gewohnheiten in ihr Leben zu integrieren, die sicherzustellen, dass ihr außergewöhnlich gutes Sehvermögen so lange wie möglich erhalten bleibt. Um Ihnen dabei zu helfen, habe ich versucht, das Wissen, das ich ein Leben lang erworben habe, in diesem Buch zusammenzufassen. Räumen Sie Ihrem Sehvermögen höchste Priorität in Ihrem Leben ein,

indem Sie so viel Zeit wie möglich darauf verwenden, die Prinzipien dieses Buches anzuwenden. Mein Traum ist, dass jeder die Prinzipien meiner Arbeit integriert, um ein Leben lang gut sehen zu können.

Meir Schneider

*

Liste der für das Übungsprogramm benötigten Materialien

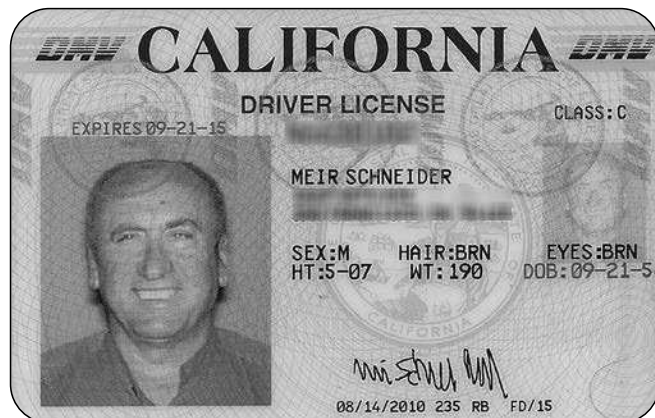
- Vier Blätter dunkles Bastelpapier mit folgenden vier Formaten: 5 x 5 cm, 5 x 12,5 cm, 5 x 17,5 cm und 5 x 22,5 cm
 - Abdeckband
 - Tennisbälle (mindestens zwei) (vorzugsweise gebrauchte – ein Tennisklub in Ihrer Nähe wird Ihnen wahrscheinlich gerne welche abgeben!)
 - Abdeckbrille (beschrieben in Schritt 8, Seite 92 ff.) *
 - Rote und grüne Brillengläser *
 - Roter Stift oder Filzstift (bei extremem Sehverlust nehmen Sie einen roten Filzstift)
 - Weißes Kopierpapier
 - Kleine Taschenlampe mit roter Glühbirne (oder mit weißer Birne, die rot überklebt wird)
 - Rote und grüne Spielkarten (optional)*
 - Sehprobentafeln zur Verwendung aus 3 m und 6 m Entfernung (im Anhang dieses Buches)
 - Blinklichter (wenn an einem gravierenden Sehverlust gearbeitet werden soll)*
 - Phosphoreszierender (im Dunkeln leuchtender) Ball
 - Schnur mit aufgefädelten Perlen*
 - Optional: Lochbrille (Rasterbrille)
 - Shifter
- * Die mit * gekennzeichneten Gegenstände können Sie sich – wie alle übrigen – zu Hause besorgen oder aus geeignetem Material, das Sie finden, selbst herstellen. Sie können sie aber auch bei der *School for Self-Healing* bestellen: www.self-healing.org

Einführung

Dieses Buch sollte zunächst unter dem Titel *Von der Blindheit zum Sehen* veröffentlicht werden, weil ich blind geboren wurde, mir aber mit jahrelangen Bemühungen und Forschungen das Sehen selbst beigebracht habe. Heute kann ich – dank dieses Wunders – lesen, schreiben und sogar Auto fahren.

Die Idee hinter dem ursprünglichen Titel war, dass meine scheinbar wundersame Entwicklung von der Blindheit zum Sehen den Leserinnen und Lesern signalisieren sollte, dass dieses Buch Möglichkeiten aufzeigt, die jeder nutzen kann, um sein Sehvermögen zu verbessern, unabhängig von seiner aktuellen Situation.

Allerdings wird es sich bei den Leserinnen und Lesern dieses Buches wohl überwiegend *nicht* um Personen handeln, die – wie es bei mir der Fall war – offiziell für blind erklärt worden sind. Es dürften vielmehr Menschen sein, die an allen möglichen Punkten auf dem Kontinuum des Sehvermögens anzusiedeln sind. Darunter sind sicher auch einige mit „perfektem“ Sehvermögen, die dieses erhalten oder sogar noch verbessern möchten. Der erste Titel klang zwar dramatisch, ich wollte jedoch sichergehen, dass das Buch nicht fälschli-



Mein kalifornischer Führerschein

cherweise für ein Handbuch gehalten würde, das nur für Blinde oder Personen mit einer schweren Sehschwäche bestimmt ist. Deshalb haben wir von der aufsehenerregenden ursprünglichen Idee Abstand genommen und einen anderen Titel gesucht.

Dennoch bleibt meine persönliche Erfahrung, die ich mit der Überwindung meiner Blindheit gemacht habe, das Kernstück dieses Buches. Jedem, der bezweifelt, dass eine Verbesserung seines Sehvermögens möglich ist, mag *meine* Geschichte als hoffnungsvolles Beispiel dienen. Deshalb war es mir wichtig, hier wenigstens *kurz* zu beschreiben, wie es zu diesem Wandel kam. Eine *detailliertere* Schilderung meiner Lebensgeschichte ist in meinem früheren Buch *Movement for Self-Healing* zu finden, das sowohl die physischen Schwierigkeiten, mit denen ich konfrontiert war, chronologisch darstellt, wie auch die lange Folge von Schritten, Entdeckungen und Übungen, die ich gemacht habe, um meine Blindheit zu überwinden.

Im vorliegenden Buch möchte ich den Prozess mit einer stärkeren Betonung der *psychologischen* Aspekte zusammenfassen. Denn die emotionalen und geistigen Herausforderungen waren in diesem Prozess des Sehenlernens von zentraler Bedeutung.

Die Haupthindernisse, mit denen *Sie* konfrontiert sein werden – ob Sie nun offiziell blind sind oder die Adleraugen eines Kampffliegers haben –, werden vergleichbar mit denen sein, denen ich mich gegenüber sah, auch wenn sich unsere Lebensumstände wahrscheinlich deutlich unterscheiden. Die entscheidende Herausforderung für Sie besteht darin, sich in die Pflicht zu nehmen und die nötige Zeit zu investieren, um Ihr Sehvermögen zu verbessern und Ihre Welt zu erweitern.

Für mich war es schon schwierig genug, das in den 1970er-Jahren in Israel zu schaffen, trotz des glühenden Wunsches und der inneren Motivation, mich von meiner Blindheit zu befreien. Den Leserinnen und Lesern *in unserer modernen, hektischen Zeit* mag ein solcher Zeitaufwand unmöglich erscheinen. Wenn Sie sich dennoch in die Pflicht nehmen und die nötige Zeit investieren, kann sich dies in zweierlei Hinsicht in außergewöhnlicher Weise auszahlen: Sie

verbessern Ihr Sehvermögen und öffnen Ihr Leben für ganz neue Facetten.

Befreien Sie sich von der Fessel stressiger Routine. Die Menge an Zeit und Engagement, die ich aufgebracht habe, um mein Sehvermögen zu verbessern, war schon extrem im Vergleich zu dem, was bei den meisten Menschen erforderlich ist. Aber genau das ist der Punkt. Widmen Sie diesen Übungen so viel Zeit wie möglich und vergessen Sie nicht – auch wenn Ihr Leben hektisch ist und Sie viel beschäftigt sind –, dass es von größter Bedeutung ist, Ihrem Sehvermögen höchste Priorität einzuräumen.