

Caroline Ebert

DIE BOTSCHAFT der **AUGEN**



Was Kurz- und Weitsichtigkeit,
Hornhautverkrümmung oder
Schielen bedeuten

A close-up, artistic photograph of a person's eyes, focusing on the left eye which is light blue and looking slightly to the right. The right eye is blurred in the background. The overall lighting is soft and warm, with a bokeh effect of light spots on the right side.

Caroline Ebert

DIE BOTSCHAFT der **AUGEN**



Was Kurz- und Weitsichtigkeit,
Hornhautverkrümmung oder
Schielen bedeuten

Die Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat, sondern dienen der Begleitung und der Anregung der Selbstheilungskräfte. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne Gewährleistung oder Garantie seitens der Autorin oder des Verlages. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.



Wir verzichten auf das Einschweißen unserer
Bücher – **UNSERER UMWELT ZULIEBE!**

ISBN Printausgabe 978-3-8434-1423-4
ISBN E-Book 978-3-8434-6254-9

Caroline Ebert:
Die Botschaft der Augen
Was Kurz- und Weitsichtigkeit, Hornhaut-
verkrümmung oder Schielen bedeuten
© 2015, 2020 Schirner Verlag, Darmstadt

Umschlag: Elena Lebsack, Schirner,
unter Verwendung von #1063458452 (© Aliaksandr
Barouski), #626012222 (© Udinjama), #769533334
(© Woskresenskiy), #527251402 (© Tainar), #87120133
(© wenani) & #1175895889 (© BLACKDAY),
www.shutterstock.com
Layout: Elena Lebsack, Schirner
Lektorat: Bastian Rittinghaus, Schirner
Printed by: Ren Medien GmbH, Germany

www.schirner.com

3., ergänzte Auflage März 2020

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und
sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe
sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten



INHALT

Vorwort.....	6
Was sind Fehlsichtigkeiten?	8
Längenfehlsichtigkeiten	12
Brechungsfehlsichtigkeiten	16
Störungen der lichtbrechenden Medien.....	17
Brechungsmyopie.....	20
Brechungshyperopie	23
Emotionale Ursachen von Myopie	26
Woher kommen die Ängste?.....	33
Die Mitte-Übung.....	34
Schulter-Nacken-Entspannung.....	35
Klären von Ängsten und Verstrickungen.....	38
Emotionale Ursachen von Hyperopie.....	42
Woher kommen die Aggressionen?	46
Transformation von Ängsten und Aggressionen	48
Die Meridianklopfmassage	50
Hornhautverkrümmung/Astigmatismus.....	58
Emotionale Ursachen von Astigmatismus.....	63
Das Astigmatismusrad	67
Meditieren mit einem Ball	69
Spirale.....	70

Anatomische Ursachen von Kurz- und Weitsichtigkeit unter der Lupe 72

Ein Blick auf die Position der Netzhaut 76

Empfehlungen für Kurz- und Weitsichtige 78

Stift verfolgen (Augenyoga).....81

Palmieren83

Langes Schwingen.....85

Augenmassage.....90

Trampolinwippen96

Kopfklopfmassage.....97

Ball an der Schnur98

12-Sekunden-Übung99

Nah-Fern-Blick101

Nah-Fern-Schwung.....102

Buch ans Auge herantführen.....104

Posaunen104

Blinzeln.....106

Eule107

Strecken – Gähnen – Hängenlassen.....108

Besondere Fehlsichtigkeiten 110

Irregulärer Astigmatismus..... 110

Keratokonus..... 111

Schielen/Strabismus und Heterophorie..... 116

Bedeutung der Abweichung der Augen..... 120

Liegende Acht123

Überkreuzbewegung.....124

Langläufer125

Switching-Übung.....126

Presbyopie/Altersweitsichtigkeit 128

Kneipen für die Augen133

Schüßlersalzkur133

Viel trinken134

Emotionale Ursachen von Presbyopie..... 135

Die Zeichen im Auge 138

Übersicht der Organgebiete an der Iris..... 140

Abschließende Worte 148

Über die Autorin 149

Bildnachweis 152





WAS SIND FEHLSICHTIGKEITEN?

Myopie = Kurzsichtigkeit

Hyperopie = Weitsichtigkeit

Astigmatismus = Hornhautverkrümmung

Strabismus = Schielen

Grundsätzlich werden Fehlsichtigkeiten darin unterschieden, welche anatomischen Ursachen sie haben und wo das Abbild des Gesehenen im Auge entsteht. Auf dieser Grundlage lassen sich folgende Fehlsichtigkeiten definieren:

Es gibt zum einen **Längenfehlsichtigkeiten**. Darunter fällt sowohl die Längenkurzsichtigkeit/-myopie als auch die Längenweitsichtigkeit/



-hyperopie. Zum anderen gibt es **Brechungsfehlsichtigkeiten**. Dazu gehören die Brechungsmyopie, die Brechungshyperopie sowie alle Arten von Hornhautverkrümmung/Astigmatismus. Ferner zählt auch der **Keratokonus**, eine krankhafte kegelförmige Veränderung der Hornhaut, zu den Fehlsichtigkeiten. Und schließlich ein mangelndes Zusammenspiel von rechtem und linkem Auge, was zu einem Abweichen der Sehachsen und somit zum **Schielen** oder zu einer **Heterophorie** führt.

Ich werde in diesem Buch zunächst alle genannten Fehlsichtigkeiten erklären und dann auf die Ursachen (die anatomischen, aber auch die emotionalen) eingehen. Wichtig ist, dass Sie erst einmal einordnen können, welche Fehlsichtigkeit bei Ihnen vorliegt, damit Sie verstehen, woher diese kommt und was sie Ihnen mitteilen möchte. Im Anschluss finden Sie zu jeder Fehlsichtigkeit die geeigneten (Augen-)Übungen.

Eine Fehlsichtigkeit ist, wie der Name schon sagt, Ausdruck einer falschen Sichtweise des Betroffenen auf sich selbst, seine Mitmenschen, die Geschehnisse in seiner Umgebung oder die Welt. Die Herkunft dieser Glaubensmuster oder Verhaltensweisen gilt es zu ergründen, denn sie sind Begrenzungen, die dieser Mensch mit sich herumträgt. Die Ursachen findet man häufig in Ereignissen, die zu Blockaden in der Gefühlswelt geführt haben. Sobald er sich für neue Ansichten öffnet, beginnt ein tief greifender und umwälzender Prozess.

Ändern Sie also Ihre Einstellung zu sich selbst, Ihren Mitmenschen und der Welt, wirkt sich dies auch auf die emotionale Welt aus. Neue Lebenseinstellungen führen zu neuen Ereignissen im Leben, die Sie auf noch vorhandene emotionale Begrenzungen aufmerksam ma-

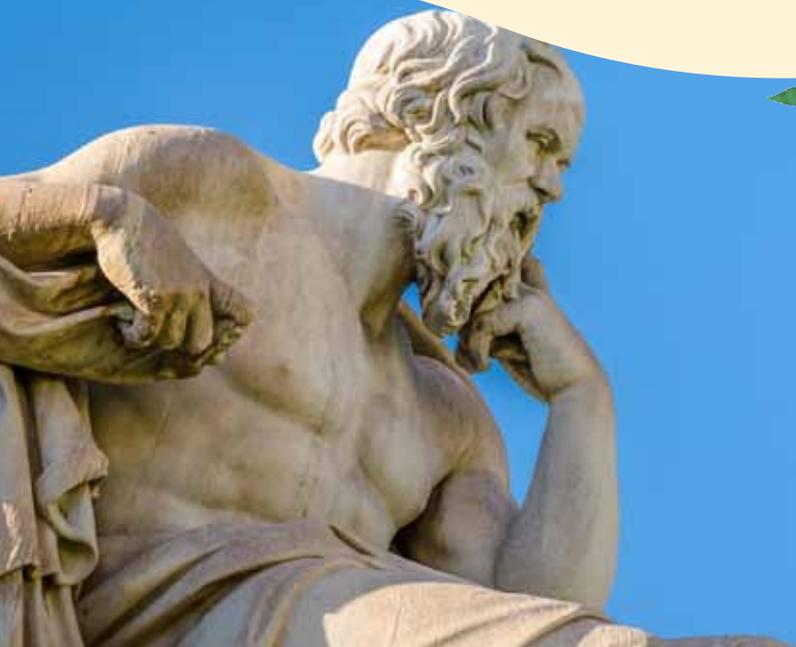
chen möchten. Das ist nicht immer angenehm, denn das Ego des Menschen möchte gern an den alten Begrenzungen festhalten. So werden immer wieder Situationen kreiert, die Sie emotional an Ihre Grenzen bringen – nicht, um die alten Muster zu bestätigen, sondern vielmehr, um den Emotionalkörper zu heilen. Ich habe selbst die Erfahrung gemacht, dass dieser Prozess manchmal sehr schmerzhaft ablaufen kann – wenn man zwar die alten Überzeugungen längst über Bord geworfen hat, dann aber Situationen im Leben auftauchen, in denen man am liebsten nach dem gewohnten alten Muster reagieren würde. Diese Situationen werden so lange auftauchen, bis Sie daraus gelernt haben und sich anders verhalten und emotional anders darauf reagieren. Je mehr Altes Sie jedoch erlösen dürfen, desto mehr vermögen Sie das Geschenk dahinter zu sehen und diesen Reinigungsprozess als etwas Segensreiches anzunehmen.

Häufig wurden Glaubensmuster schon während der Schwangerschaft oder in den ersten Lebensjahren gebildet. Diese von den Eltern (und deren sozialem Umfeld) übernommenen Ansichten stecken tief in den Zellen. Da der Mensch sein Leben lang immer nur das sehen kann, was er für möglich hält, wird die Vielfalt seiner Wahrnehmung folglich durch seine Glaubensmuster begrenzt. Eine Fehlsichtigkeit zeigt solch eine Beschränkung sehr deutlich auf. Doch wenn die Ursachen erkannt sind und Sie Ihr Denken und Fühlen neu ausgerichtet haben, kann sich dies nach und nach auch in Ihren Augen spiegeln. Hierfür gibt es verschiedene Wege. Nicht für jeden ist es notwendig, täglich Augenübungen durchzuführen, aber es kann Sinn ergeben, die Übungen zeitweise gezielt einzusetzen. Manchmal sind klärende Gespräche hilfreich, aus denen andere Sichtweisen und ein veränder-



tes Verhalten resultieren. Manchmal müssen erst einmal Verkrümmungen der Wirbelsäule, Schiefstände von Becken, Kiefer oder Schädelknochen behoben werden, bevor Augenübungen Wirkung zeigen. Ein Training der Augen ist nicht auf die Augen begrenzt. Sokrates hat dies in einem wunderbaren Satz formuliert, den ich als Leitsatz für meine Augenschule verwende:

*»So, wie man nicht die Augen ohne den Kopf,
den Kopf nicht ohne den Körper,
so sollte man den Körper nicht ohne die Seele behandeln.«
(Sokrates)*





EMOTIONALE URSACHEN VON MYOPIE

Die emotionale Ursache jeder Art von Myopie ist **Angst**. Diese kann sich unterschiedlich ausdrücken, etwa als Angst vor der Zukunft, davor, nicht mehr genügend Geld zu haben, vor Krankheiten, vor dem Älterwerden, davor, sterben zu müssen, davor, nicht gut genug zu sein, eine falsche Entscheidung zu treffen oder getroffen zu haben, davor, zu kurz zu kommen etc. Ein kleines Beispiel möchte ich Ihnen hier geben, das mir immer wieder begegnet und mich als Ex-Kurz-sichtige stets schmunzeln lässt. Stellen Sie sich vor, Sie sind gerade im Urlaub oder machen einen Ausflug. Dort begegnen Ihnen mit Sicherheit mehrere Personen, die eine bestimmte Angst zur Schau tragen: die Angst, etwas zu verpassen. Um so viel wie möglich an Eindrücken



mitzunehmen, wappnen sie sich mit einer Kamera und fotografieren alles, aber auch wirklich alles. Sie schießen möglichst viele Fotos von jeder noch so belanglosen Statue, um später alles noch einmal ansehen, erleben und genießen zu können. Nur leider verbringen sie 80 % des Ausflugs hinter der Linse. Im Kopf ist entweder schon das nächste Motiv oder aber sogar die erwartete Reaktion derjenigen, denen die Bilder später gezeigt werden. Was unser Knipser jedoch verpasst, ist der gegenwärtige Moment, das Hier und Jetzt. Aber nur diesen einen Moment kann man erleben! Der Genuss, das Fühlen, das wahrhaftige Leben finden in diesem Augenblick statt. Später, zu Hause, ist es vorbei. Die Gefühle kann man im Nachhinein nicht mehr erleben, sie sind Vergangenheit. Als ich selbst noch zu den kurzsichtigen Brillenträgern zählte, hatte ich auch immer eine Kamera dabei. Urlaube und Ausflüge wurden »en masse« bildlich dokumentiert. Heute genieße ich jeden einzelnen Moment und schaue auch keine alten Fotos mehr an. Denn wenn ich mich mit der Vergangenheit beschäftige, kann ich nicht im Hier und Jetzt sein und wirklich leben. Eine Kamera habe ich nicht mehr dabei und auch gar kein Interesse daran, alles festzuhalten – denn letztlich kann man nichts festhalten, und man braucht es auch nicht. Natürlich kann man über das Anschauen von Fotos auch Gefühle aufkommen lassen, aber diese haben immer einen Beigeschmack von Sehnsucht nach Vergangenem. Wenn man die Angst, etwas zu verpassen, erst einmal umgewandelt hat, kann man jeden einzelnen Moment genießen. Man muss nicht von einem Ort zum anderen hetzen, um möglichst viel im Leben gesehen zu haben. Man kann ab und an einfach stillstehen und den Moment mit allen Sinnen bewusst genießen. Das ist viel erfüllender.

Ich möchte Ihnen ein weiteres Beispiel für ein »typisch kurzsichtiges Verhalten« geben. Wenn eine kurzsichtige Frau Mutter wird, plagen sie sehr viele Ängste: Zukunftsängste, Angst vor der Geburt, vor dem Stillen, davor, das Baby könnte sterben oder eine Krankheit bekommen. Die Folge ist, dass sie ihre Ängste auf das Kind überträgt, sowohl im Mutterleib als auch in dessen ersten Lebensjahren. Sie ist permanent in Sorge um ihr Kind, hat Angst, es könnte sich verletzen, mit irgendetwas anstecken, verloren gehen, sterben oder missbraucht werden. Diese Energie spüren Kinder. Sie vermittelt dem Baby das Gefühl, die Welt sei gefährlich – und häufig verhalten sich diese Kinder vorsichtiger, krabbeln erst später und sind in der Motorik nicht besonders geschickt. Häufig entwickeln sie dann ebenfalls eine Kurzsichtigkeit, denn da die Motorik nicht so gut entwickelt wird, bauen diese Kinder ihre Fähigkeiten im Nahbereich, mit Malen, Lesen, Schreiben etc., aus. Sie beschäftigen sich automatisch mit »weniger gefährlichen Dingen«. Dadurch, dass die Kinder ebenfalls eine Kurzsichtigkeit entwickeln, wird der weitverbreitete Glaubenssatz bestätigt, Fehlsichtigkeiten seien vererbbar. Das ist Unfug. Keine Augenkrankheit und auch keine Fehlsichtigkeit wird genetisch weitergegeben.

Eltern und Kinder haben gemeinsame Themen im Leben, die sie bearbeiten möchten. Deshalb werden die Kinderseelen von den Eltern bzw. Familien angezogen, die am besten zu ihrer Entwicklung passen, zu deren Entwicklung sie aber auch am meisten beitragen können. Alle Personen sind miteinander verbunden. Wie verstrickt wir alle sind, ist den meisten gar nicht bewusst. Stellen Sie sich vor, dass zwischen Ihnen, Ihren Eltern, Ihren Kindern, Ihren Geschwistern, Ihren Ahnen und allen Personen, denen Sie jemals in Ihrem Leben (und den vorangegangenen Inkarnationen) begegneten, Verbindungen ge-



wachsen sind. Sie können sich dies als ein für unsere physischen Augen nicht sichtbares Netz vorstellen. Über dieses tauschen wir Energie aus. Liebevollen Energien stärken, destruktive Energien (z. B. Ängste oder Wut) hingegen schwächen die Personen, mit denen wir auf diese Weise verbunden sind. Liebevollen Energien fühlen sich warm bis heiß an, angstvolle Verbindungen hingegen kühl oder auch eiskalt.

Kurzsichtige sind in der Regel sehr feinfühlig. Da sie als Kind das Glaubensmuster bildeten, dass die Welt gefährlich ist, sind gewisse Ängste ihnen nahezu »in Fleisch und Blut« übergegangen und zu angstvollen Bindungen geworden. Ist ein Kurzsichtiger noch nicht auf dem spirituellen Weg, beeinflussen ihn destruktive Nachrichten der Massenmedien. Da im Fernsehen und in Zeitungen hauptsächlich über Gefahren und Gewalt berichtet wird, fühlt sich der Kurzsichti-





ge in seinem Weltbild bestätigt. Die Ängste um die Zukunft werden immer größer. Auch solche Nachrichten lassen angstvolle Bindungen entstehen, die feinfühligen Personen viel Energie rauben. In der Folge ziehen diese sich noch weiter in ihre eigene, »sichere« Welt im privaten Umfeld zurück. Die Augenmuskeln zerren noch stärker an den Augäpfeln und verformen diese weiter. Die Kurzsichtigkeit nimmt zu. Wichtig ist es nun, dass diese angstvollen Bindungen durchtrennt werden, damit sich die Personen von diesen destruktiven Energien befreien können. Denn häufig sind die Ängste gar nicht die eigenen. Sie sind übernommen worden und werden nun gelebt.

Nun sollte nicht jeder Kurzsichtige die Ursachen seiner Ängste bei seinen Eltern suchen. Zwar wird jeder Mensch stark von seinen Eltern geprägt, jedoch sucht er sich auch genau die Eltern aus, die ihm gewisse Erfahrungen ermöglichen. Alles hat seinen Sinn und ist perfekt arrangiert, damit die Entwicklung so verlaufen kann, wie dies der Mensch bzw. sein seelischer Kern benötigt.

Durch die starken Energien, die Angst und Sorgen hervorbringen, treten letztlich genau solche Ereignisse in das Leben von Kurzsichtigen, denen jene galten. Denn Gedanken gepaart mit starken Emotionen (positiven oder negativen) ziehen das ins Leben, worauf ihre Energie gerichtet wurde. Die Angst der Eltern davor, das Kind könnte eine ansteckende Krankheit bekommen, zieht genau dies an. Solche Eltern drücken Ihre Zuneigung durch Angst aus, sind überbesorgt und wollen ihr Kind vor jeglicher Krankheit bewahren – und das Gegenteil tritt ein. Häufig geraten die Kinder von einer ansteckenden Infektion zur nächsten. Dann wird – aus dem Nichtwissen der Eltern heraus – das Kind auch noch eines zu schwachen Immunsystems beschuldigt.



Kurzsichtige kreieren sich eine Welt der Schrecken. Was sie aus den Massenmedien erfahren, schürt ihre Angst, und die Welt ist in ihren Augen bedrohlich. Um sich vor dieser Negativität zu schützen, ziehen sie sich häufig zurück. Sie leben nach dem Motto »my home is my castle«. Dies zeigt sich auch im Sehen. Der Kurzsichtige sieht in der Ferne verschwommen und in der Nähe klar. Er zieht seine Sicht auf sich selbst und die nahe Umgebung zurück. Wie gesagt, sind Kurzsichtige oft feinfühlig und mitfühlend. Allerdings fällt es ihnen dann schwer, sich in der vermeintlich böartigen Welt zu behaupten und zu sein, wie sie wirklich sind. Daher wirken viele Kurzsichtige zurückhaltend oder schüchtern. Da sie häufig sehr intelligent sind, bekommen Sie zudem den Stempel »arrogant« aufgedrückt. Dabei versucht der Kurzsichtige nur permanent, sich nicht anmerken zu lassen, wie groß seine Angst ist. Er möchte sich selbst beweisen, dass er liebenswert ist – obwohl er das tief im Inneren selbst nicht glaubt. Dies löst wiederum Angst aus: davor, die Mitmenschen könnten diese »Schwäche« entdecken oder er könnte jemanden mit dieser Art verletzen und würde dann nicht mehr geliebt. Von außen betrachtet wirkt dieses Verhalten komisch, und die Mitmenschen reagieren entsprechend darauf. Der Kurzsichtige bekommt genau das gespiegelt, was er eigentlich gerade nicht möchte.

Umso wichtiger ist es für jeden Kurzsichtigen, herauszufinden, wovor er Angst hat. Wenn Sie eine Kurzsichtigkeit haben, bitte ich Sie an dieser Stelle, eine Liste zu erstellen mit Dingen, Ereignissen und Verhaltensweisen, die Ihnen Angst machen oder die sogar regelrechte Phobien (z. B. Spinnenphobie) auslösen. Stellen Sie sich diesen Dingen, denn es bringt nichts, Ängste zu ignorieren und zu unterdrücken. Sie werden dadurch nur in schwierigen bzw. herausfordernden Lebenslagen auf andere Dinge projiziert.

Nehmen Sie sich ruhig ein paar Stunden Zeit für dieses Thema. Schauen Sie ganz in Ruhe, wie viele Ängste in Ihnen stecken.

Nachdem Sie nun eine erste Bilanz gezogen haben, ist Ihnen vermutlich bewusst geworden, dass es eine Menge gibt, wovor Sie sich fürchten. Vielleicht wollen Sie dies nicht so gern zugeben. Das ist völlig normal, wer will das schon? Aber in diesem Moment, in dem Sie dieses Buch lesen, sind Sie ganz für sich allein. Sie brauchen sich also nicht zu schämen.





WOHER KOMMEN DIE ÄNGSTE?

Angst entsteht immer aus mangelndem Vertrauen. Eine kurzsichtige Person traut nur sich selbst und ihren eigenen Leistungen. Somit tut sie sich auch schwer damit, Teamgeist zu entwickeln oder Verantwortung abzugeben. Denn dies würde bedeuten, die Kontrolle zu verlieren. Lieber überarbeitet sie sich, als um Hilfe zu bitten. Zum einen möchte sie nicht riskieren, dass ein anderer eine Schwäche erkennt, zum anderen würde es sowieso niemand in ihrem Sinne richtig machen. Kurzsichtige sind in der Regel Perfektionisten, das Beste ist für sie gerade gut genug! Da sie meist auch intelligente Menschen sind, setzen sie alles daran, die bestmögliche Leistung zu erbringen. Nur so haben sie das Gefühl, alles unter Kontrolle zu haben. Verantwortung abzugeben, würde bedeuten, dass sie sich ihren unterdrückten Ängsten aussetzen müssten – lieber machen sie alles allein. Auch dies ist ein großes Thema: sich allein fühlen. Vielen Kurzsichtigen geht es so – es könnte sogar ihre Grundthematik sein. Denn ohne Vertrauen in das Leben, in die Mitmenschen und letztlich in den eigenen Lebensplan, die eigene Lebensaufgabe, befinden sie sich permanent in einem Kampf. Kennen Sie den Ausspruch »Der Schrecken sitzt mir noch im Nacken«? Angst sorgt dafür, dass sich die Schultermuskulatur verspannt, denn man nimmt eine kämpferische Haltung ein. Wenn man um etwas kämpfen muss, glaubt man, davon getrennt zu sein. Diese Überzeugung lässt den kämpferischen Kurzsichtigen immer wieder Situationen kreieren, in denen er sich getrennt und allein fühlt. Sogar inmitten einer großen Gesellschaft fühlt er sich meist sichtlich unwohl. Entweder wird er ganz still, zieht sich zurück und spricht nur vereinzelt mit anderen, oder aber er versucht, seine Ängste zu überspielen, und zieht eine Show ab. Nimmt sich der Kurzsichtige zurück und spricht nur mit »seinesgleichen«, wird dies oft als

Arroganz oder Überheblichkeit gedeutet, und die anderen reagieren mit Ausgrenzung. Es kann zu einem Teufelskreis werden.



DIE MITTE-ÜBUNG

Diese Übung dient der Zentrierung. Sie können sie immer anwenden, wenn Sie das Gefühl haben, dass eine Situation oder eine Person Sie aus Ihrer Mitte bringt. So können Sie Schwierigkeiten leichter meistern und brauchen nicht in eine kämpferische Haltung zu gehen. Das entspannt die Schultern und den Nacken.

Stellen Sie sich gerade, aber bequem hin. Die Knie sind locker, die Augen geöffnet. Legen Sie Ihre Hände übereinander auf Ihre Körpermitte.

Stellen Sie sich vor, wie Ihre Füße tief in der Erde verwurzelt sind. Sie haben einen wunderbaren Halt, einen sicheren Stand, und Sie haben Vertrauen in die Erde. Sie spüren die Verbindung zu ihr.

Jetzt spüren Sie auch die Verbindung zum Himmel. Sie empfinden Weite, Freiheit, Leichtigkeit, Unendlichkeit.

Ihr Atem geht nun zu Ihren Händen. Auch Ihre Gedanken und Gefühle befinden sich in Ihren Händen, in Ihrer Mitte. Sie sind jetzt in Ihrer Mitte.

Machen Sie diese Übung 7 Tage lang täglich. Anschließend brauchen Sie in schwierigen Situationen nur noch die Hände auf Ihre Körpermitte zu legen und »meine Mitte« zu denken – schon sind Sie wieder zentriert.



SCHULTER-NACKEN-ENTSPANNUNG

Eine gelockerte Körpermuskulatur ist entscheidend für ein entspanntes Sehen. Eine besondere Bedeutung kommt dabei der Schulter- und Nackenregion zu, denn wenn diese verkrampft ist, wird das Sehzentrum am Hinterkopf nicht richtig durchblutet.

Greifen Sie mit der rechten Hand in die Muskeln der linken Schulter- und Nackenpartie. Wandern Sie mit massierenden Bewegungen den gesamten Bereich ab. Stützen Sie den rechten Ellbogen dabei mit der linken Hand ab.

Anschließend massieren Sie mit der linken Hand die Muskeln der rechten Schulter- und Nackenpartie.

Nachdem nun beide Schulterpartien gelockert wurden, legen Sie Ihre beiden Mittelfinger ca. 1 cm jeweils rechts und links neben den untersten Halswirbel. Kreisen Sie für einige Sekunden sanft mit den Fingerspitzen. Danach streichen Sie die gelöste Anspannung nach vorn aus.

Verfahren Sie auf diese Weise mit allen sieben Halswirbeln, von unten nach oben.

Zum Abschluss legen Sie beide Hände auf den Hinterkopf (Sehzentrum) und atmen tief ein. Dann nehmen Sie die Hände vom Kopf und atmen aus. Wiederholen Sie diese Atemübung 3 Mal.





DIE ZEICHEN IM AUGE

Unsere Augen sind schon sehr besondere Organe. Nicht nur, dass wir darin anhand der Fehlsichtigkeiten und Augenerkrankungen den emotionalen Zustand ablesen und Rückschlüsse auf den Charakter eines Menschen ziehen können. Sie sind auch das einzige Organ, über dessen Struktur und Beschaffenheit, Farb- und Formgebungen wir tief in den menschlichen Körper zu blicken in der Lage sind. Wir können diese Eigenschaften analysieren und erhalten ausführliche Informationen über den Menschen. An der Iris lässt sich ablesen, welche Schwächen der Mensch besitzt, was er in dieses Leben an Potenzialen, aber auch an unerlösten Themen mitbringt. Die Methode

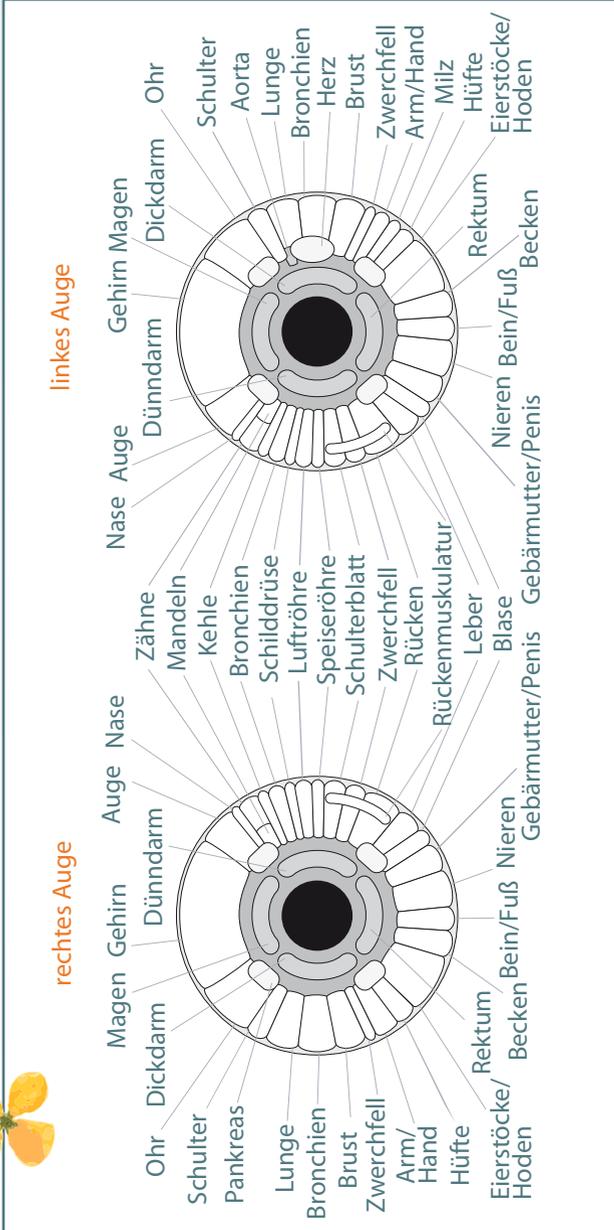
der Irisdeutung ist uralte. Die Ägypter beschäftigten sich schon vor 5000 Jahren damit.

Besonders den Vorreitern Ignaz von Péczely, Nils Liljequist und Peter Johannes Thiel haben wir es zu verdanken, dass es bereits Anfang des 20. Jahrhunderts die ersten modernen Veröffentlichungen hierzu gab. Der Pastor Emanuel Felke prüfte diese Überlieferungen. Andere Iridologen wie Josef Deck und Josef Angerer forschten weiter, erweiterten die bisherigen Erkenntnisse und dokumentierten ihre Analysen mit Fotografien. Später wurden die Lehren zusammengeführt und vereinfacht.

Anhand dieser zahlreichen Forschungen vorangegangener Iridologen können Sie erkennen, wie tiefgründig der Blick ins Auge sein kann. Auf Grundlage von Augenfarbe, Pupillengröße und -form, Pigmentierungen, Gewebebeschaffenheit und zahlreicher anderer Faktoren sind Rückschlüsse auf den Gesundheitszustand eines Menschen, auf Organschwächen, den Stoffwechsel oder die Durchblutung möglich. Auch Stress und eine ungesunde Lebensweise zeichnen sich in der Iris ab.

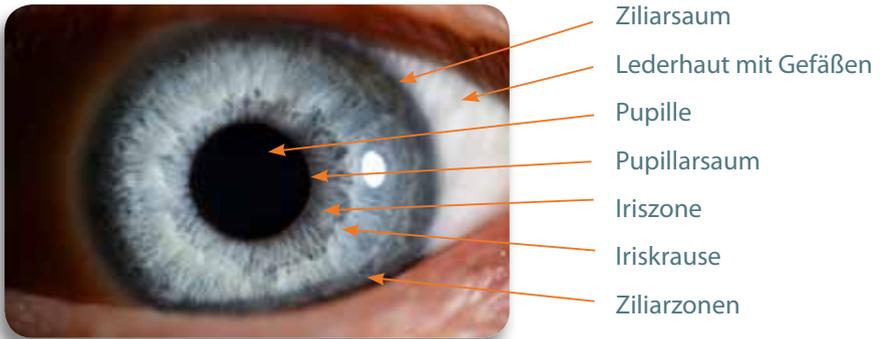
Wichtig ist, die Deutung von einem erfahrenen Iridologen machen zu lassen, denn es gibt so vieles zu beachten, dass es leicht zu Fehlinterpretationen kommen kann, wenn die Zeichen nicht im Kontext gesehen werden. Dennoch möchte ich Ihnen einen kleinen Einblick geben, damit Sie erkennen können, wie wundervoll alles mit allem zusammenhängt.

ÜBERSICHT DER ORGANGEBIETE AN DER IRIS



Anhand der Zonen kann ein Iridologe erkennen, welche Organe belastet sind. In der Iris ist also der komplette Mensch mit seinen Organen sichtbar. Da jedes Organ – wenn es erkrankt – seine individuelle Botschaft in sich trägt, kann man hier zusätzlich die emotionalen Themen und Lernaufgaben des Menschen ablesen. Sie können die seelischen Themen hinter körperlichen Herausforderungen nachlesen z. B. in Ruediger Dahlkes »Krankheit als Symbol« (C. Bertelsmann 1996).

Beurteilt und bewertet werden Farbe, Größe und Struktur der unterschiedlichen Zonen der Iris. Folgende Zonen sind wichtig:



Die Beschaffenheit der Iris kann Auskunft darüber geben, in welchem Bereich es Veränderungen gibt. Auffälligkeiten und Unregelmäßigkeiten können Sie anhand der Grafik einem bestimmten Organ oder Körperbereich zuordnen. Dies lässt wiederum Rückschlüsse auf emotionale Themen zu.



Die AUGEN SIND DAS TOR zur SEELE.

Diesem Zusammenhang zwischen unserem wichtigsten Sinn und unserem Innersten ist die bekannte Augentrainerin und Optikermeisterin Caroline Ebert ganzheitlich nachgegangen. Kurz- und Weitsichtigkeit, Hornhautverkrümmung, Schielen ... Wir können viel über uns selbst und unseren Seelenweg lernen, wenn wir uns mit unserer Sehkraft auseinandersetzen. Dabei hilft auch die Irisanalyse. Und ebenso können wir Fehlsichtigkeiten überwinden, indem wir uns mit den dahinterstehenden emotionalen Belastungen beschäftigen. Genau auf unsere individuellen Bedürfnisse abgestimmte Übungen aus dem Sehtraining nach Bates geben uns die Verantwortung für unsere Augen zurück. So regenerieren und bewahren wir unsere Sehkraft und machen zudem große Schritte in unserer persönlichen Entwicklung!