

# Sehen ist nicht gleich Sehen

„Augenspaziergang“ im Botanischen Garten



Den Finger fixieren oder die Bilder dahinter? Christina Mundt-Beisel macht es vor.

**M**an sieht nur mit dem Herzen gut“ – dieser Satz aus Antoine Saint-Exupéry's „Der kleine Prinz“ begleitet viele Menschen in ihrem Leben. Mit dem Herzen sehen bedeutet für Christina Mundt-Beisel etwas mit Liebe betrachten. Und genau darum geht es ihr bei ihrem „Augenspaziergang“, den sie im Botanischen Garten in Frankfurt anbietet. „Wir tun unseren Augen etwas Gutes, wenn wir weich sehen und nicht starren“, sagt sie. Starren, das bedeutet, den Blick lange Zeit auf ein immer gleich weit entferntes Ziel zu richten, so wie es viele Menschen täglich bei ihrer Arbeit am Computerbildschirm tun oder tun müssen. Aber müssen sie das wirklich?

Es helfe schon, wenn man den Blick immer wieder zwischendurch auf eine andere Entfernung fokussiere, sagt Mundt-Beisel. Also durchaus mal aus dem Fenster schauen, die Augen in den Himmel oder über die Dächer schweifen lassen, andere Ziele in den Blick nehmen. „Die Augenmuskeln ermüden, wenn man auf den immer gleichen Punkt starrt“, sagt die Sehtrainerin. „Das ist so ähnlich, als würde man die immer gleiche Handbewegung ausführen.“ Die Sakkadentätigkeit, Augenmuskulbewegungen, die bis zu 200-mal pro Mi-

nute erfolgen, lasse nach, wenn man ermüdet. Daher solle man sie trainieren. Dabei kann etwa das „Schwingen“ helfen: Der Oberkörper wird schwungvoll um die eigene Achse gedreht, während die Füße am Boden bleiben. Am Auge ziehen die Bilder vorüber und sollten nicht vom Auge fixiert werden.

Beim Augenspaziergang ermutigt die Sehtrainerin die Teilnehmenden, die Bäume und Pflanzen, die Farben und Formen wahrzunehmen und auf sich wirken zu lassen. Dann erklärt sie, wie man die Augen „akko-

modiert“, also an die verschiedenen Entfernungen anpasst und trainiert. Was das bedeutet, kann jeder erspüren, wenn er seinen ausgestreckten Finger vor die Nase hält und ihn fixiert: Er sieht einen Finger. Das ändert sich schnell, wenn man am Finger vorbei in die Ferne schaut: Plötzlich sind zwei Finger zu sehen.

Auch das Sehen in der Dämmerung kann geübt werden, indem die Augen etwa die Bäume, die gegen den hellen Himmel stehen, mit den Augen „umranden“. Und zwischendurch gerne mal herzlich gähnen. Das befeuchtet nämlich die Augen ebenso wie das Blinzeln. Daneben regt es die Durchblutung der Gesichtshaut und der Augen an, wenn bestimmte Punkte im Gesicht mit den Fingern stimuliert oder betrommelt werden.

Große Bedeutung hat für die Augen auch eine gesunde, frische und vitaminreiche Ernährung, erläutert Mundt-Beisel: Fisch, Karotine, wie sie etwa in Mohrrüben und Kürbissen vorkommen, Kräuter und Obst und – ganz besonders wichtig – Petersilie.

Zum Schluss spielen die Teilnehmenden Ball. Das Besondere dabei: Eine Person deckt ein Auge dabei mit einer Augenklappe ab. Was dann passiert? Das sollte man am besten selbst mal ausprobieren. Erstaunlich! *Lieselotte Wendt*



Was passiert beim Ballspielen, wenn man ein Auge abdeckt?

Fotos (2): Oeser

Am 31. März und am 12. Mai jeweils um 14.30 Uhr lädt Christina Mundt-Beisel wieder zum „Augenspaziergang“ ein. Bitte anmelden unter Telefon 0 6109/5 06 3815, Kosten: 5 Euro. Bei der Volkshochschule bietet Mundt-Beisel eine eintägige „Augenschule“ an. Daten bitte dem Programm der Volkshochschule entnehmen. *wdl*