

KATJA VLCEK

# MEINE SICHT ZÄHLT

AUGEN  
LIEBEVOLL  
STÄRKEN

---

**Impressum** .....

© 2022 Katja Vlcek

Autorin: Katja Vlcek

Vorwort und die meisten neurowissenschaftlichen Erklärungen:  
Prof. Dr. med. Ottmar Leidner

Illustrationen: Melitta Metzler

Gestaltung: Daniel Gründl

Lektorat/Korrektorat: Mag. Nora Paul

Fotos der Autorin: Andrea Sojka Fotografie

Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin:  
Buchschmiede von Dataform Media GmbH, Wien  
[www.buchschmiede.at](http://www.buchschmiede.at)

ISBN:

978-3-99129-950-9 (Paperback)

978-3-99129-949-3 (E-Book)



---

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.  
Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autorin unzu-  
lässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Verviel-  
fältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

# Inhalt

---

<b>Vorwort .....</b>	<b>5</b>
<b>Einleitung.....</b>	<b>7</b>
<b>Prolog .....</b>	<b>10</b>
<b>Bewegliche Muskeln erleichtern das Sehen .....</b>	<b>16</b>
Viele Muskeln bewegen das Auge .....	16
Entspannte Augen .....	20
Atem und Entspannung.....	24
Mit flexiblen Muskeln.....	26
<b>Die Augen als ein Teil des ganzen Menschen .....</b>	<b>31</b>
Augenschmerzen .....	31
Augenbeschwerden und Sehschwächen .....	36
Eine Lösung braucht Zeit.....	41
Vertrauen in behandelnde Personen .....	44
Der Tränenfilm .....	47
Schielen.....	51
Erhöhter Augendruck .....	55
Brille & Co.....	58
Sichtbare Augenerkrankungen .....	63
<b>Freude und Wertschätzung fördern das Sehenlernen .....</b>	<b>66</b>
Auch Sehen muss gelernt werden .....	66
Bewegungen und Wahrnehmung .....	73
Wahrnehmung und Gehirn .....	77
Wie habe ich sehen gelernt?.....	81
Antworten für die (Wahrnehmungs-)Entwicklung .....	85
Veränderungen meiner Wahrnehmung.....	89
<b>Augen sind Fenster zu den Gefühlen .....</b>	<b>92</b>
Mit den Augen sprechen .....	92
Gefühle steuern Augenbewegungen .....	96
„Die Angst hat große Augen.“ .....	98

„Mir wird schwarz vor Augen.“ .....	103
„Rotsehen“ .....	110
„Ein getrübter Blick“ .....	114
„Leuchtende Augen“ .....	120
Dankbare oder verbitterte Augen? .....	122
Meine Augen und meine Gefühle .....	124
<b>Stress belastet die Augen .....</b>	<b>126</b>
Im Auge gibt es viele Nerven.....	126
Auf belastende Situationen starren .....	128
Meine Umgebung.....	136
Beziehungen.....	140
Digitalisierung – eine Herausforderung für die Augen.....	146
<b>Wir sehen, worauf wir schauen.....</b>	<b>148</b>
Wem oder was schenke ich Aufmerksamkeit?.....	148
Erinnerungen und starrende Augen.....	153
„Etwas nachsehen“ kann erleichtern.....	156
Perspektiven.....	160
Ziele .....	162
Worauf fällt mein Blick? .....	166
Mein linkes und mein rechtes Auge.....	168
<b>Mein Selbstbild.....</b>	<b>172</b>
Wie möchte ich mich sehen? .....	172
Fähigkeiten sehen und schätzen.....	177
Die Meinungen anderer.....	182
Meine individuelle Lebenssicht .....	187
Das innere Kind und die Augen .....	189
<b>Augen brauchen liebevolle Zuwendung.....</b>	<b>193</b>
Wertschätzung für die Augen.....	193
Augen liebevoll betrachten .....	196
Mit meinen Augen habe ich noch viel vor .....	199
Den Augen Gutes tun .....	202
<b>Epilog.....</b>	<b>204</b>
<b>Danke.....</b>	<b>206</b>

# Vorwort

---

Lassen Sie sich nicht täuschen von diesem Buch! Es kommt auf leisen Sohlen, freundlich im Ton, der Duktus geprägt von einem durchgehenden Wohlwollen, gewaltfrei, positiv. Wer es in der Buchhandlung blätternd überfliegt, könnte es tatsächlich als „einen von vielen Ratgebern“ zur Seite legen.

Aber das wäre ein gewaltiger Irrtum. Die Kapitel stellen sich den Steilwänden der Psychosomatik, den großen Bergmassiven. Es geht um nichts weniger als um die Annahme seiner und ihrer selbst, um den Weg zu einem gelingenden Leben, zur Entwicklung und Entfaltung einer selbstgesteuerten integrierten Persönlichkeit, trotz biographischer und gesundheitlicher Hindernisse und Katastrophen.

Es ist beileibe nicht nur ein Leitfaden für Menschen mit Augenleiden, wie sie besser, entspannter, rücksichtsvoller mit ihrer Einschränkung umgehen können. Die enthaltenen Übungen lassen sich mit wenig Mühe auf fast alle Organsysteme des Körpers übertragen. Die Übungen laden zu einer Veränderung der Haltung gegenüber dem Ungeliebten an der eigenen Person ein. Wie kann ich den Wechselwirkungen von Gefühlen und Gedanken in mir auf die Spur kommen? Wie kann ich Widerstände behutsam besänftigen und überwinden? Wie kann ich peu à peu den Wert von scheinbaren „Problemzonen“ entdecken? Wie kann ich Schritt für Schritt in meinen inneren Kämpfen Frieden schließen und buchstäblich Ent-Wicklung finden?

„Meine Sicht zählt“ steht in großer Tradition und buchstabiert altes wie neues Menschheitswissen auf eine verstehbare und gangbare Weise aus. Es zeigt mit feinem Blick und sehr konsequent die sanfteren Pfade, die

in den scheinbar unüberwindlichen Klippen allmählich nach oben führen. Menschen, die mit Einschränkungen leben lernen müssen, und das ist in der Rehabilitationsmedizin ja der Normalfall, werden dankbar dafür sein. Wer sich mit Persönlichkeitsentwicklung und Rehabilitationspsychologie befasst hat, wird im Hintergrund viele Konzepte wiederfinden, von den „Schatten“ Carl Gustav Jungs über die „Self-regulation“ Frederic Kanfers, das „Innere Team“ der Arbeitsgruppe Schulz von Thuns, die Wiedergewinnung von „Identität“ nach Corbin und Strauss bis hin zum Zürcher Ressourcenmodell, das in Fortschreibung von Kurt Lewin vorschlägt, „Vermeidungsziele“ konsequent durch „Annäherungsziele“ zu ersetzen.

In diesem Sinn seien dem Werk viele aufmerksame Augen gewünscht, nicht nur, aber besonders von Menschen, die ihren Augen etwas Gutes tun wollen.

**Prof. Dr. med. Ottmar Leidner**

Neurologe, Psychiater und Rehabilitationsmediziner

# Einleitung

---

In diesem Buch möchte ich dazu beitragen, dass Menschen ihre Augen und sich selber besser kennenlernen und ihren Sehsinn dadurch gut behandeln.

Die Wahrnehmung ist sehr komplex. Sie wird im Laufe des Lebens erlernt und ist von Mensch zu Mensch verschieden. Ein Bild wird von jedem Menschen anders wahrgenommen und löst unterschiedliche Gefühle aus.

Augen und Gehirn arbeiten intensiv zusammen und nehmen das Umfeld aufgrund der individuellen Erfahrungen wahr. Dabei leisten sie Unglaubliches: Sie ermöglichen die Kontaktaufnahme, verarbeiten jede Sekunde Millionen von Reizen, schützen vor Gefahren und drücken Gefühle aus. Die Augen kennen keine 40-Stunden-Woche, sie sind den ganzen Tag aktiv und manchmal bleiben sie auch während der Nacht im Schlaf angespannt. Die Augen machen sozusagen Hochleistungssport.

In diesem Buch begleiten wir ShortEye, WideEye und andere Personen als „Fallbeispiele“ auf ihrer Entdeckungsreise. Sie sind Menschen mit Augenbeschwerden, die sich in regelmäßigen Treffen, den „Augen-Gruppen“ oder der „Augen-Gemeinschaft“, manchmal mit einer Psychotherapeutin als Begleiterin, gegenseitig unterstützen. Zur Anonymisierung geben sie sich erfundene Namen, die mit ihrer jeweiligen Augenerkrankung zu tun haben:

- @@ ShortEye ist stark kurzsichtig und hadert immer wieder mit ihrer Brille.
- @@ WideEye ist weitsichtig, ungeduldig mit sich selber und sehr verständnisvoll gegenüber anderen.

## **Einleitung** .....

- @@ BigEye leidet in einer beruflichen Topposition unter tränenden Augen.
- @@ FunnyEye versteckt sein Schielen hinter einer dicken Brille.
- @@ ScienceEye erklärt als selbst ernannter Wissenschaftler Zusammenhänge.
- @@ LittleEye erlernt die Wahrnehmung in einer liebenvollen Umgebung.

Die Erzählungen beruhen auf meiner eigenen Erfahrung, auf Erlebnissen von Klient\*innen sowie auf Gesprächen mit anderen Betroffenen und Kolleg\*innen.

Im Buch wird u. a. erklärt:

- @@ welche Auswirkungen Seheinschränkungen auf den Menschen haben können;
- @@ wie gute Bedingungen das Sehenlernen erleichtern;
- @@ warum mein Blick klarer wird, wenn ich gut mit meinen Gefühlen umgehe;
- @@ wie belastende Erfahrungen meinen Blick senken können;
- @@ wie Stress die Augen „austrocknen“ kann;
- @@ wie meine Aufmerksamkeit meine Sichtweise verändert;
- @@ warum ich mit mir und meinen Augen liebevoll reden sollte;
- @@ wie Entspannung die Durchblutung der Augen fördert.

Mein persönliches Rezept für gesunde Augen lautet:

**Mit mir selbst und mit meinen Augen möchte ich ganz besonders liebevoll umgehen. Schließlich teile ich ja mein ganzes Leben mit mir und meinen Augen.**

Dazu möchte ich Sie, liebe Leserin, lieber Leser, ermutigen, wenn Sie Augenbeschwerden verringern oder Ihre Augen gesund erhalten möchten.

Viel Freude & bereichernde Erkenntnisse!

Katja Vlcek



### WISSENSCHAFTLICHE ERKLÄRUNG:

Das Fachwort „bio-psycho-sozial“ bedeutet in der Medizin, dass der Mensch mit seinen körperlichen (biologischen, „bio“) und psychischen Vorgängen und in seinem sozialen Umfeld gesehen wird.

Dabei gibt es keine psychischen Prozesse ohne körperliche Abbildungen, das heißt keine Gefühle ohne Änderungen im Körper und umgekehrt. Auch die aktuelle Lebenssituation beeinflusst den Menschen unmittelbar, z. B.: Arbeitsbedingungen wirken sich auf die Zufriedenheit der Arbeitnehmer\*innen aus, Computerarbeit strengt die Augen an.

# Prolog

---

*ShortEye, WideEye, BigEye, FunnyEye und ScienceEye treffen sich regelmäßig in einer Augen-Gruppe. Im Laufe des Buches werden wir alle fünf besser kennenlernen: Die einzelnen Personen leiden unter verschiedenen Augenbeschwerden. Bei manchen haben diese bereits in der Kindheit begonnen, andere wurden davon im Erwachsenenalter überrascht.*

*Sie haben bereits viele Erfahrungen gemacht, ängstigende und hilfreiche, freudige und traurige, ärgerliche und hoffnungbringende. All diese Erfahrungen haben sie geprägt: Sie haben daraus Kraft geschöpft oder wurden entmutigt, sie haben neue Wege eingeschlagen oder sind eine Zeit lang in einer Sackgasse stecken geblieben.*

*Alle sind froh darüber, dass sie in den anderen nun Begleiter\*innen im Alltag und in belastenden Situationen gefunden haben. Sie verstehen einander, auch wenn sie sehr unterschiedlich sind und nicht alles gleich erleben.*

*In einer Woche möchten sie anderen Menschen in einem Vortrag erzählen, wie sich diese gut um ihre Augen kümmern können. Sie wissen, dass sie bei dieser Veranstaltung auf jeden Fall die folgende Frage beantworten müssen:*

**Warum sollte sich eine Person mit der Psyche und dem ganzen Körper auseinandersetzen, wenn sie doch einfach nur etwas Gutes für ihre Augen tun will?**

*Die fünf Personen kennen diese Frage sehr gut, sie haben sie sich schon oft gestellt. Aufgrund ihrer Erfahrung wissen sie, dass es hilfreich ist. Aber wie sollen sie dies erklären?*

ScienceEye, der selbst ernannte Wissenschaftler in der Augen-Gemeinschaft, versucht eine Erklärung: „Der Mensch ist eine Einheit. Psyche und Körper sind nicht trennbar. Sobald ich einen Gedanken oder ein Gefühl habe, werden Hormone und Botenstoffe ausgeschüttet, es kommt zu einer Muskelanspannung oder -entspannung. Das Auge ist als Kommunikationsmittel und Wahrnehmungsorgan stets aktiv und eng mit der Außen- und Innenwelt verbunden. Wenn zum Beispiel das, was ich sehe, Angst macht, zieht sich die Pupille zusammen, ich sehe nur noch einen Ausschnitt meiner Umgebung. Wenn dieser Zustand lange aufrechterhalten wird oder oft vorkommt, verspannen sich die Augenmuskeln. Das kann zu Sehbeeinträchtigungen führen. Daher kann es hilfreich sein, sich mit Situationen zu beschäftigen, die starke Gefühle auslösen.“

ShortEye erwidert: „Musst du dich so kompliziert ausdrücken? Ich bin einfach ShortEye, ich bin nicht aufgeteilt auf meine Gedanken, Gefühle, meinen Körper, sondern ich bin ICH! Das ist doch klar! Und wenn ich Angst vor einem Tiger habe, dann starre ich ganz entsetzt auf den Tiger. Wenn ich zu viel und zu oft Angst habe, werden auch meine Augen immer starrer!“

WideEye nickt und ergänzt: „Wenn meine Augen starren, dann friert auch mein Nacken ein, und ein verspannter Nacken führt zu unbeweglichen Augen.“

ScienceEye bleibt von den Unterbrechungen ungerührt und erklärt weiter: „Bei vielen Erkrankungen gibt es außerdem Zusammenhänge zwischen körperlichen Beschwerden, psychischen Belastungen und der aktuellen Lebenssituation. Augenbeschwerden haben Auswirkungen auf viele Lebensbereiche, wie z. B. die Arbeitsfähigkeit oder die Kommunikationsmöglichkeiten mit anderen.“

## Prolog .....

*„Ja, genau!“, fällt ShortEye ins Wort. „Nach 8 Stunden Computerarbeit bin ich hundemüde. Meine Augen sind rot und tränen! Ich glaube, das kennt fast jeder Mensch. Aber dass sich meine Augen anspannen, wenn jemand mich beschimpft oder unsicher macht, wusste ich lange Zeit nicht. Sehr spannend! Wenn mich jemand lobt und ermutigt, sehe ich gleich wieder freier! Dann entspannen sich nicht nur meine Augen!“*

*ScienceEye doziert: „Daher ist es sinnvoll, dass im Rahmen einer Behandlung sowohl ‚körperliche‘ als auch ‚psychische‘ und ‚geistige‘ Aspekte und die aktuelle Lebenssituation der betroffenen Person wahrgenommen werden. Das nennt man den ‚bio-psycho-sozialen Ansatz‘. Ziel dabei ist, schädliche Faktoren für die Augen zu verringern und Förderliches zu verstärken. So erhalten die Augen gute Bedingungen für ihren Heilungsprozess.“*

*FunnyEye erinnert sich, was ihm ein Chirurg nach seinem Armbruch erklärt hat: „Auch Medikamente und Operationen haben zum Ziel, die Selbstheilungskräfte des Körpers zu aktivieren. Ich kann den Arm nach dem Bruch wieder gerade einrichten, zusammenwachsen müssen die Knochen allerdings von selbst.“ Das heißt, der\*die Arzt\*Ärztin kann gemeinsam mit der Patientin oder dem Patienten die idealen Bedingungen herstellen, damit jeder Teil des Körpers bis hinein in die kleinste Zelle wieder seine Arbeit tun kann. Damit die Knochen tatsächlich gut zusammenwachsen können, sind aber noch andere Faktoren wichtig.*

*BigEye nickt. Auch sie hat – manchmal leider schmerhaft – gelernt, dass ihre Augen vielfältige Unterstützung brauchen, damit sie ihre Aufgaben erfüllen können.*

All das gesammelte Wissen möchte die Augen-Gemeinschaft weitergeben, damit jede Leserin und jeder Leser selbst für möglichst gute Bedingungen für die eigenen Augen sorgen kann.

Das bedeutet, dass neben den Symptomen auch die Ursachen beachtet werden. So können Augentropfen bei „trockenen Augen“ die akuten Beschwerden lindern. Da dieses Symptom jedoch oft durch Stress mitverursacht wird, ist es sinnvoll, Stressfaktoren zu reduzieren, damit die Tränenfilmproduktion langfristig auch ohne Medikamente wieder gut funktioniert.

Auch wenn es sich viele wünschen: Es gibt leider kein Rezept, das für jede\*n passt. Jeder Mensch ist ein einzigartiges Individuum und seine körperliche Verfassung und seine Lebensumstände sind unterschiedlich. Jedes Rezept, egal ob Medikament oder Handlungsempfehlung, sollte daher an diese Einzigartigkeit angepasst werden.

*ScienceEye fasst zusammen: „Es ist wichtig, Zusammenhänge bei Augenbeschwerden und Augenerkrankungen aufzuzeigen, am besten anhand von Beispielen und Erzählungen sowie mit wissenschaftlichen Erklärungen und praktischen Übungen.“*

*WideEye ergänzt: „Es ist gut, dass die Wahrnehmung so vielschichtig ist. Dadurch ist es egal, womit ich beginne: mit Augenübungen oder mit bewusster Wahrnehmung. Mit einer neuen Sicht auf die Umgebung, mit mehr Bewegung oder mit positiven Begegnungen.“*

*Die fünf Personen planen ihre Präsentation fertig und verteilen die Rollen.*

---

## Prolog .....

Eine Woche später spricht ShortEye als Letzte der Gruppe vor dem Publikum und fasst zusammen:

„Wir haben bereits die folgenden Erfahrungen gesammelt:

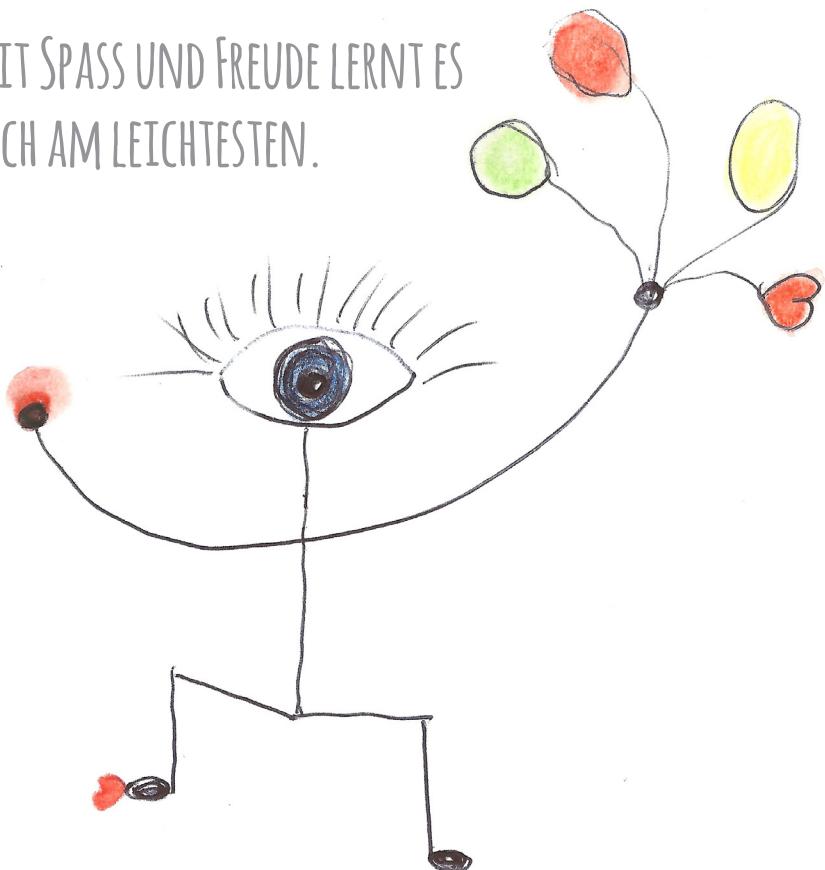
- @@ Wenn sich Verspannungen lösen, wird die Durchblutung und die Versorgung der (Augen-)Zellen mit Sauerstoff und Nährstoffen besser. Die Augen können sich erholen.
- @@ Ich kann mit Augenbeschwerden besser leben, wenn ich sinnvolle Strategien habe.
- @@ Wenn alle Sinnesorgane gut zusammenarbeiten, nehme ich mehr wahr.
- @@ Ich kann lernen, meiner eigenen Wahrnehmung zu vertrauen.
- @@ Mit neuen Perspektiven kann ich entspannt in die Zukunft schauen.
- @@ Vor allem kann ich mich und meine Umgebung liebevoll(er) anschauen.“

ShortEye blickt ins applaudierende Publikum. Nun ist es Zeit, Fragen zu beantworten. Sie weiß von ähnlichen Veranstaltungen, dass diese gemischt ausfallen werden: zustimmende und widersprechende Erzählungen, interessierte Fragen, evtl. auch Angriffe ...

Die fünf „Eyes“ warten gespannt und sind bereit, ihre Erfahrungen zu teilen.

Wer sich darauf einlassen wird, wissen sie nicht.

MIT SPASS UND FREUDE LERNT ES  
SICH AM LEICHTESTEN.



# Bewegliche Muskeln erleichtern das Sehen

---

## Viele Muskeln bewegen das Auge

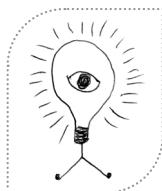
Das menschliche Auge besteht aus vielen verschiedenen Teilen, die zusammenarbeiten. Konzentrieren wir uns auf die verschiedenen Muskeln, die im Auge zusammenwirken:

- @@ Sechs Muskeln bewegen das Auge nach oben, nach unten, nach links und rechts sowie schräg nach oben und unten.
- @@ Der Ziliarmuskel sorgt für eine Verdickung oder Abflachung der Linse.
- @@ Lidmuskeln bewegen das Augenlid.
- @@ Die Irismuskulatur bewirkt den Pupillenreflex.

Die Bewegung der Muskeln wird auf der einen Seite unwillkürlich (automatisch) über das Gehirn gesteuert, zum Beispiel um die Balance zu halten; andererseits wird sie vom Menschen willentlich und bewusst gesteuert – die Blickrichtung. Hinzu kommt noch, dass die Beweglichkeit der Augenmuskeln auch mit der Gesichts- und Nackenmuskulatur zusammenhängt. Wenn ein Mensch bildlich gesprochen ein schweres Gewicht zu tragen hat und daher seine Rücken- und Nackenmuskeln stark angespannt sind, kann dies auch Auswirkungen auf die Spannung der Augenmuskeln haben. Ob Muskeln gut „funktionieren“, hängt von ihrer Beanspruchung ab. Das heißt, die Muskeln müssen ausgeglichen und regelmäßig bewegt werden, damit sie beweglich bleiben.

*BigEye hatte viel zu tun. Sie konzentrierte sich auf ihre Arbeiten und starrte angestrengt auf den Bildschirm. Erst als ihre Augen zu schmerzen begannen, löste sie ihren Blick und blinzelte bewusst. Sie ließ ihre Augen in die Ferne schweifen. Dadurch konnten sich ihre Augen ein wenig entspannen. Sie atmete tief durch.*

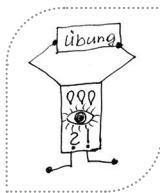
Auch Gefühle, Gedanken und Körperhaltungen können zu Verspannungen und dadurch zu einer Reduktion der Beweglichkeit führen. Beispielsweise wird die Lidschlaghäufigkeit vom Gehirn meist automatisch gesteuert. Bei starker Konzentration oder bei Stress vermindert sich der Lidschlag, der für die Verteilung des Tränenfilms verantwortlich ist. Durch eine Beeinträchtigung der Lidschlaghäufigkeit kann es zu einem Aufreißen des Tränenfilms kommen, wodurch sich die Versorgung der Hornhaut mit Sauerstoff und Nährstoffen verringert. Bindegautenzündungen können verstärkt vorkommen, da der schützende Tränenfilm beeinträchtigt ist.



### **WISSENSCHAFTLICHE ERKLÄRUNG:**

Funktionelle Störungen im Zusammenspiel der Muskeln an einem Auge, aber auch von beiden Augen gemeinsam, können zu Akkommodationsstörungen und Strabismus (Schielen) führen.<sup>1</sup>

## Bewegliche Muskeln erleichtern das Sehen .....



### **BEWEGLICHE AUGEN:**

Ich nehme, wenn möglich, die Brille ab und die Kontaktlinsen aus den Augen. Ich kann die Übung sitzend, stehend, liegend machen.

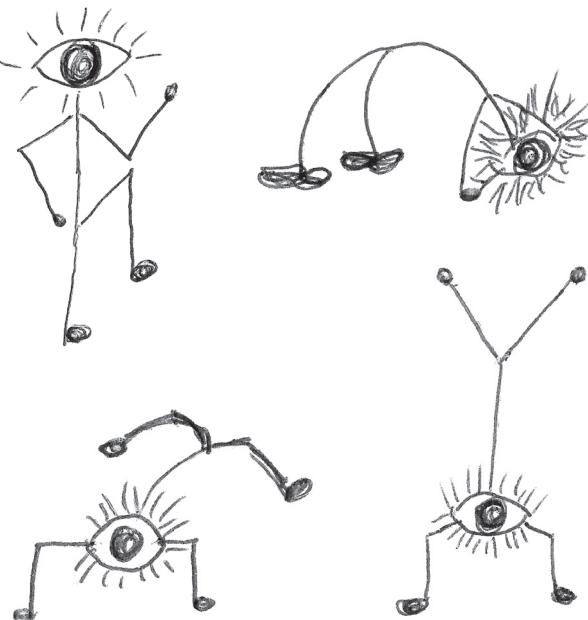
Zwischen den einzelnen Aufgaben ruhe ich meine Augen aus („Palmieren“, siehe Seite 127).

Ich bewege die Augen zehn bis zwölf Mal in die verschiedenen Richtungen:

- ☞ von links nach rechts,
- ☞ von oben nach unten,
- ☞ von oben rechts nach unten links,
- ☞ von oben links nach unten rechts und
- ☞ im Kreis.

Ich male mit den Augen liegende und stehende Achter.

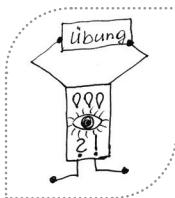
ALLE MUSKELN MÜSSEN  
REGELMÄßIG VERWENDET WERDEN,  
DAMIT SIE BEWEGLICH BLEIBEN.





## WISSENSCHAFTLICHE ERKLÄRUNG:

Stress führt über die Aktivierung des „Sympathikus-Systems“ (Sympathikus = ein Teil des vegetativen Nervensystems, „Gegenspieler“ des Parasympathikus) zur Leistungsbereitschaft vieler Organe und zur Fokussierung der Wahrnehmung. Damit verbunden ist eine reduzierte Tränensekretion. Der Organismus geht in den „Kampfmodus“. Der Blick verengt sich auf die aktuelle Aufgabe, andere Bedürfnisse werden hintangestellt, die zuständigen Hirnregionen fahren ihre Aktivität zurück, Kreativität und der weite Blick für Lösungen außerhalb des aktuellen Problems nehmen ab.<sup>2</sup>



## PALMIEREN – AUSZEIT FÜR DIE AUGEN:

Ich bedecke die Augen mit den Handflächen. Die Finger der Hände kreuzen sich auf der Stirn. Die geschlossenen Augen liegen nun wie in einer Höhle. Wenn ich möchte, kann ich die Ellenbogen aufstützen. Ich achte darauf, dass der Nacken möglichst entspannt bleibt.

Ich lasse die Augen in dieser Position einfach sein und genieße die wahrgenommenen Farben oder das Schwarz.

Ich nehme langsam die Hände von den Augen weg und öffne in meinem eigenen Tempo die Augen.