

WUNDERWELT SEHEN

Entwickeln Sie
das volle Potential
Ihrer Augen mit
Brain Gym®

Text und Fotos: Maria Obermair

Wenn wir die Aufmerksamkeit etwas länger als gewohnt auf unsere Augen richten - so wie ich das eben mache - können wir nur staunen. Meine Hochachtung gilt den Augen und den vielseitigen Fähigkeiten dieser zwei kleinen runden Körper. Vom Aufstehen bis zum Ins-Bett-Gehen sehen, erkennen und lesen wir. Wir grüßen mit den Augen, kommunizieren und teilen uns mit. Augen verhindern, dass wir nicht mit anderen zusammen stoßen. Sie sind es, die es zulassen, Lernstoff aufzunehmen, damit wir am Ende Prüfungen bestehen. Mit den Augen orientieren wir uns im Gelände und in der Stadt. Der erste Eindruck einer Person, eines Tieres oder eines Raumes - das was wir in den ersten Sekunden wahrnehmen und erkennen - geschieht über unsere Augen.

Vitales und beidäugiges Sehen ermöglicht:

Einblicke - Ausblicke - Rundumsichten - Durchblicke - Weitblicke - Sehweisen - in die Zukunft sehen - Fernsichten - klare Sicht - nahe sehen - den Blick hinter die Kulissen - sehen und gesehen werden - durchgucken - erste Eindrücke - Betrachtungsweisen - den Blick auf etwas zu werfen - suchen und entdecken - Blickwinkel - sichten und erspähen - Einsichten - Sehweisen - Anschauungsweisen - Panoramawinkel - individuelle Gesichtspunkte, u.v.m. ...

Entwicklungsbeginn der Augen

Bereits ab dem 17. Tag der Schwangerschaft (wow!!!) beginnt sich das Auge zu entwickeln und ab der 7. Schwangerschaftswoche halten Ober- und Unterlid das Auge - weil verklebt - geschlossen. Im Endstadium der Schwangerschaft kommt es beim Embryo zu wichtigen Pupillenreaktionen. Die Entwicklung des Auges ist auch nach der Geburt noch nicht abgeschlossen. Seine volle Größe hat das Auge erst zu Beginn der Pubertät erreicht. So vergrößert sich damit auch das Gesichtsfeld. Linse, Macula und Pigmentierung der Iris erfahren während der Wachstumsphase des Kindes wesentliche strukturelle Verbesserungen. Die vollständige Koordination aller Formen von Augenbewegungen und damit auch die Ausbildung von beidäugigem Sehen dauert bis einige Monate nach der Geburt (1)

Entwicklungsmöglichkeiten für Jung bis Alt

In der Kinesiologie geht man davon aus, dass sich Sehfertigkeiten jederzeit weiterbilden können und viele Fertigkeiten erst dann entwickelt werden, wenn Bedarf auftaucht.

Auch Dr. Paul E. Dennison, Begründer und Entwickler von Edu-Kinestetik und Brain Gym® meint: „Das Sehen ist eine Form der Wahrnehmung, die uns einen lebenswichtigen Zugang zu unserer physischen Welt verschafft.“ (2) Im Basis-Seminar von Brain Gym® - bei der „Aktionsbalance Sehen“ - gibt es viele wichtige, zum Teil sehr kleine und feine Entwicklungsmöglichkeiten der Augen, des Sehens und der visuellen Wahrnehmung.

Sehen und Wahrnehmen

Dr. Dennison spricht einer visuellen Wahrnehmungsebene, die zu 90% mental und subjektiv bedingt ist. Sehen und Wahrnehmen wird stark geprägt durch das, worauf

wir gewohnheitsmäßig am liebsten/meisten unsere Aufmerksamkeit richten!

Wer sich gerade ein Auto einer bestimmten Marke kaufen möchte, wird in kürzester Zeit genau diese Autos vermehrt entdecken.

Wenn Sie ein Baby erwarten, richtet sich automatisch die Aufmerksamkeit auf Schwangere, Babys, Kinderausstattungen und alles rundherum.

Ein einsamer Mensch, vielleicht gerade frisch Single, sieht rundum verliebte knutschende und Händchen haltende Pärchen. Ein Kind, dessen Eltern nicht lesen, aber gerne fernsehen, wird selbst lieber fernsehen als lesen.

Kann Lesen Spaß machen?

Ein Schüler, dessen Umfeld (= Eltern) nie lesen, wird Lesen eher mühsam und anstrengend erleben, er wird Lesen tunlichst vermeiden. In einer Studie von Statista.de wurden Personen ab 14 Jahre im Zeitraum von 2015 bis 2019 bei ihrem Leseverhalten beobachtet. Mehr als 30% lesen in Deutschland quasi nie Bücher. Etwa 28% lesen zumindest einmal oder mehrmals in der Woche (3).

Beim PISA-Test verbesserte sich Österreich beim Leseverständnis von Platz 39 auf Platz 33. Ist Lesen out? Kann Lesen leichter werden, damit es Spaß macht? Die Antwort ist klar: „JA!“

Zwei differente Lernphasen

Anhand meiner persönlichen Lesegeschichte kann ich das verdeutlichen. Ich freue mich über all meine Schul- und Lernerfahrungen. Ich kann von zwei Lernperioden erzählen. Die erste begann, wie bei allen anderen, mit 6 Jahren und endete frustrierend mit 17. Die zweite, sehr erfolgreiche Lernphase, begann überraschenderweise und „Gott sei Dank“ mit 26. Damals, 1992 lernte ich Brain Gym® kennen und durfte mich und meine Talente zum ersten Mal entdecken und erleben.

Ich war Linkshänderin...

Ich war linkshändig und musste, weil es damals so üblich war, mit der rechten Hand schreiben lernen. Alles andere, also schneiden, zeichnen, löffeln und Strick-Lieseln machte ich damals und bis heute mit der linken Hand.

Jeder Schultag war ein „Kopfwehtag“. Ich fand Sitzen, Lesen und Schreiben anstrengend und unangenehm. Hausübungen wurden, weil es nicht anders ging, schnell erledigt. Aber lieber kletterte ich auf Bäume,

spielte im Wald und an der Donau. Ich bekam Bücher geschenkt. Freude hatte ich keine daran, außer es wurde mir daraus vorgelesen, und das gab es seltenst.

Ganz kurz so zwischen 12 und 13 Jahren verschlang ich regelrecht „Trixi Belden“ und „Hanni und Nanni“. Vom Lesen war weniger die Rede. Eher überflog ich die Seiten. Ich wollte bloß diese spannenden Geschichten aufsaugen. Nach dieser Phase waren Bücher eher wert- und nutzlos. Bis zum Zeitpunkt, als ich meinen Töchter vorlesen begann. Aber auch dieses Bücher anschauen und Vorlesen und war mehr Pflicht als Begeisterung.

Der große Wandel...

Mit 26 besuchte ich mein erstes Brain Gym®-Seminar. Ich fand die Balancen und Brain Gym® Bewegungen echt toll. Aber nicht, weil sie das Sehen, Lesen und Schreiben förderten, sondern weil ich in einem Seminar gelandet bin, in dem ich lernen und mich gleichzeitig bewegen durfte. Schon an diesem Wochenende veränderte sich für mich vieles. Ich fühlte mich nach diesem Wochenende richtig lerninteressiert. Ich beschäftigte mich damit tagtäglich zu Hause, wiederholte und vertiefte jedes Detail aus dem Seminar und machte diese einzigartigen neuen Brain Gym® Bewegungen.

Auf Anhieb kaufte ich drei Brain Gym® Fachbücher und begann zu lesen ... lernbereit, freiwillig und interessiert, Neues zu entdecken. Heute kann ich diesen Wandel erklären. Meine Geschichte geht weiter ...

Stress blockiert die Lesefähigkeit

Durch meinen Lernstress als Linkshänderin konnten mein Blick während des Lesens oder Schreibens nicht auf der Seite des Buches oder Heftes bleiben. Irgendwie fühlte ich mich immer verwirrt, angespannt oder abgelenkt. Paul Dennison, Pionier der angewandten Gehirnforschung und Leiter zahlreicher Lernstudios in Kalifornien, erklärte mir das einmal sehr verständlich:

Unter Stress geht das Führungsauge - in meinem Fall das linke Auge - automatisch an die Peripherie, also in die Ferne, um die vermeintliche Gefahr zu entdecken und um diese Gefahr zum Schutz meiner Selbst im Auge zu behalten. Das linke Führungsauge war also durch inneren Stress und Druck von der eigentlichen Aufgabe, dem Lesen, abgelenkt.

Mein rechtes Auge und ich als „brave Schülerin“ waren gleichzeitig bemüht, Buchstaben zusammen zu lauten und

Wörter aneinander zu reihen, damit Sätze entstehen. Ohne Erfolg! Ich hatte Angst, ausgelacht zu werden. Ich wollte nicht geschimpft werden. Eigentlich wollte ich einfach nur raus aus diesem Dilemma, flüchten! Wann immer ich lesen musste, hatte ich einen heißen roten Kopf und ich stammelte recht und schlecht Silben oder Wörter. Verstehen konnte ich das Gelesene natürlich nicht ...

Ich bekam Brillen als Lesehilfe, dennoch blieb der Leseerfolg und Lesespaß aus. Kein Wunder, dass Bücher, Lesen und damit auch Lernen zu meinen Feinden zählten.

Wundermittel Brain Gym®

Die wahren Helfer kamen erst 1992 im Brain Gym® Seminar. Hier massierte ich die **Gehirnpunkte** (4) während ich meine Augen nach links und rechts hin und her bewegte. Diese Augenfolgebewegung ging mit den Gehirnpunkten viel leichter als ohne. Das war für mich ein Highlight. Was ich im Seminar noch nicht, sondern erst einige Tage später wusste: Mit diesen Punkten wurde nicht nur das Lesen leichter, sondern auch das Autofahren. Und ich bin heute überzeugt, dass diese Punkte beigetragen haben, meine Brille und „Lebenshilfe“ abzulegen. Ich empfand sie zu meiner Verwunderung störend, einschränkend und unangenehm.

Ein weiteres „WOW...“ hatte ich während der **Erdpunkte** (4). Beim allerersten Mal während dieser Brain Gym® Übung überkam mich ein angenehmer Schauer von Klarheit und Kühle, der mich tatsächlich um einige Zentimeter in der Wirbelsäule aufrichtete. Noch heute sehne ich mich nach einer Wiederholung dieses einzigartigen Erlebnisses.

Die **Liegende Acht** (4) war echtes Augentraining. Nach einigen Wiederholungen spürte ich zum ersten Mal meine Augenmuskeln. Aber nicht weil sie - wie bei Kopfschmerzen - wehtaten. Ich spürte die Muskeln in der Augenhöhle, weil ich sie in alle Richtungen aktiviert habe. Ich nahm das erste Mal meine Augenmuskeln in positiver Weise wahr.

Liebe LeserInnen, seit 1992 ist kein einziger Tag vergangen, an dem ich nicht **Überkreuzbewegungen** (4) mache. Das Überkreuzen von Armen und Beinen - kombiniert mit verschiedenen Augenstellungen - lösten meine ursprünglichen „Knoten“ im Gehirn. In dieser Zeit lösten sich meine Blockaden als Linkshänderin und als frustrierte Schülerin. Ich hatte „Grünes Licht“ und den Weg frei zu meiner angeborenen Intelligenz.

Von lernfrustriert zu wissensdurstig

Lesen, Lernen, mein Wissen erweitern und meine Talente entwickeln rückten in den Mittelpunkt. Ab diesem Zeitpunkt war ich wissensdurstig, leselustig und hatte Lust Neues zu lernen. Ich bekam Vertrauen zu mir selbst. Ich erkannte, dass ich mit meiner Ausdauer und Konzentrationsfähigkeit Dinge zu Ende bringen und zufrieden abschließen konnte. 2009 hatte ich dann das Bedürfnis, „offene Rechnungen mit mir“ zu begleichen. Ich holte die Lehrabschlussprüfung nach und machte berufsbegleitend die Berufsfreifprüfung. Freiwillig, mit echtem Interesse, mit voller Freude und Bereitschaft lernte ich zwei Jahre und genoss meine neu entwickelte Lern- und Lesefähigkeit und mein Glückseligkeit dabei!

Aus heutiger Sicht

Alle meine Erfahrungen und Erlebnisse haben mich zutiefst beeindruckt. Ich wusste bereits nach dem ersten Seminar, dass Brain Gym® die Basis für meinen zukünftigen Beruf werden würde. Nachdem ich von der positiven Wirkung der Brain Gym® Bewegungen und Balancen überzeugt war, habe ich es als meine Aufgabe und Berufung gesehen, auch anderen Menschen „lerntechnisch auf die Sprünge zu helfen“. Ich bin heute noch von meiner Lernentwicklung begeistert und erzähle gerne darüber.

Volle Dankbarkeit

An dieser Stelle möchte ich *Paul* und *Gail Dennison* meine Dankbarkeit aussprechen. Die beiden haben Brain Gym® entwickelt und weltweit bekannt gemacht. Ich bin dankbar - so wie viele andere auch - für meinen außergewöhnlichen Werdegang ... von der linkshändigen Schülerin bis zur Kinesiologin, die Lernen liebt...

Brain Gym® wirkt wie ein Katalysator

Brain Gym® ist eine Methode, die den Zugang zur inneren Intelligenz schafft. Einmal gelernt, dient es der Selbsthilfe in vielen Lebenslagen. Egal ob im Beruf, in der Schule, im Sport- und Kunstbereich oder sonst wo... Brain Gym® ist ein bewegungsorientiertes Förderprogramm, das die körperlichen Voraussetzungen für natürliches, einfaches und freudvolles Lernen schafft.

Seh-Experiment in 3 Akten:

Lassen Sie sich kurz auf ein interessantes Experiment mit mir ein. Sie können Ihre Augenbewegungen selbst testen und in nur kurzer Zeit verbessern.

Erster Akt: Suchen Sie sich eine horizontale Linie im Raum und folgen Sie dieser Linie mit den Augen, ganz ohne Kopfbewegung. Führen Sie Ihre Augen zuerst ganz nach links und folgen Sie der Linie bis ganz rechts und wieder zurück. Ihre Augen gleiten von links nach rechts und zurück. Wiederholen Sie diese flüssige Bewegung mehrere Male.

Achten Sie dabei darauf, wie entspannt/angespannt Ihre Augen, Ihre Nacken- und Schultermuskeln sind. War Ihr Kiefer, Mund oder Zunge entspannt/verspannt? Haben Sie flacher oder weniger als sonst geatmet? War Ihnen diese Augenbewegung angenehm oder bewerten Sie die Bewegung unangenehm/unsympathisch?

Zweiter Akt: Nehmen Sie einen kleinen leichten Ball (oder anderen Gegenstand) in Ihre Schreibhand und halten Sie diesen Arm in Augenhöhe. Malen Sie nun 5-10 Liegende Achten in die Luft. Beginnen Sie nach links oben und beachten Sie die Pfeilrichtung. Der Kopf sollte bei dieser Bewegung ruhig und gerade bleiben, die Augen schauen während der Liegenden Achten auf den Ball.

Wiederholen Sie die Liegende Acht 5 - 10 mal mit dem anderen Arm.



Nun machen Sie die Liegende Acht 5 -10 mal mit beiden Armen gleichzeitig.

Zur Entspannung trinken Sie bitte ein Glas Wasser und schauen einen Moment ins Grüne und Weite.

Dritter Akt: Suchen Sie sich wieder diese horizontale Linie im Raum und folgen Sie der Linie wie zuvor mit den Augen und ohne Kopfbewegung. Lassen Sie Ihre Augen mehrere Male von links nach rechts und zurück gleiten.

Erkennen Sie Veränderungen bei Ihren Augen, Nacken- und Schultermuskeln, bei Kiefer, Mund und Zunge und bei der Atmung? Wie empfinden Sie die Augenbewegungen im Vergleich zu denen im Ersten Akt?



Wann sind Liegende Achten sinnreich?

Leichter und sicherer lesen, Gelesenes verstehen und mit eigenen Worten wiedergeben, folge dessen Prüfungsfragen und Mathematikaufgaben verstehen können, in der richtigen Zeile bleiben, die Augen mit Leichtigkeit über Buchseiten bewegen, den Wortschatz beim Sprechen erweitern, Tabellen lesen, schnell lesen/überfliegen von Texten, Lesefluss erhöhen, ...

Schöner und gleichmäßiger schreiben, hilft beim Fehler suchen und finden, Unterschiede erkennen, fördert Phantasie und verbessert sprachlichen Ausdruck, leicht und entspannt malen und zeichnen, den Rand halten können im Heft, den Platz im Heft gut einteilen können, etwas schön gestalten, einfacher auf der Tastatur arbeiten, ...

Gute Unterstützung beim Lernen um sich etwas besser merken zu können, fördert Kurz- und Langzeitgedächtnis, unterstützt beim Vokabel lernen, begünstigt selbstständiges Lernen und Arbeiten zu Hause - Hausübungen/Vorbereitung auf Schularbeiten, baut Verwirrung ab und hilft beim „auf der Leitung sitzen“, beim Suchen von scheinbar verlorenen Gegenständen, ...

Unterstützt beim Arbeiten am Computer und Bildschirm, stärkt die Augen bei Belastungen durch PC, fördert das Sehen bei Autofahrten speziell in Dunkelheit und bei Regennässe, hilft bei Tätigkeiten wie Sortieren, Puzzle bauen, verbessert Körperhaltung beim Lernen und Arbeiten, bei müden Augen, klärt nebeligen Blick, stärkt gereizte empfindliche Augen, verbessert Sehen und Wahrnehmung, u.v.m.

*„Man sieht oft etwas hundert Mal, ehe man es zum allerersten Mal wirklich sieht“
- Christian Morgenstern -*

Interesse für Brain Gym®?

Leichter und sicherer lesen, Gelesenes verstehen und mit eigenen Worten wiedergeben, folge dessen Prüfungsfragen und Mathematikaufgaben verstehen können, in der richtigen Zeile bleiben, die Augen mit Leichtigkeit über Buchseiten bewegen, den Wortschatz beim Sprechen erweitern, Tabellen lesen, schnell lesen/überfliegen von Texten, Lesefluss erhöhen, ...

Wir haben in Österreich ein gutes Angebot an Brain Gym® 1, 2 und 104 Seminaren. Dafür stehen fertig ausgebildete und lizenzierte Brain Gym® Movement Facilitator und Instructoren zur Verfügung. Alle 26 Brain Gym® - von Dr. Paul E. und Gail E. Dennison entwickelt - ermöglichen zum richtigen Zeitpunkt den Zugang zur inneren Intelligenz. Mit Brain Gym® können viele Probleme gelöst werden

Brain Gym® gehört fix ins Bildungssystem!

Ich frage mich immer wieder, warum Brain Gym® nicht in den Alltag ALLER Bildungsstätten integriert wird. Bis dahin kann es noch eine Weile dauern. Nutzen Sie die Zeit für Ihre persönlichen Seh-Experimente. Re-vitalisieren Sie Ihre Augen und wertschätzen Sie kleinere und größere Verbesserungen beim Sehen und Wahrnehmen. Rühren Sie, wenn Sie Gelegenheiten dazu haben, die Werbetrommel für Brain Gym®.

Quellenangaben:

- (1) [https://de.wikipedia.org/wiki/Augenentwicklung_\(Wirbeltiere\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Augenentwicklung_(Wirbeltiere)) 7. November 2019
- (2) Paul E. Dennison & Gail E. Dennison; Brain Gym® I und II –Balancen fürs tägliche Leben/ Lehrunterlagen für Brain Gym I und II; Freiburg, 2009, VAK-Verlag
- (3) <https://de.statista.com/themen/257/lesen/> 10. November 2019
- (4) Dr. Dennison, Paul E. und Dennison, Gail; Brain Gym® - Das Handbuch; Freiburg, 2013, 2. Auflage, VAK-Verlag



EINLADUNG

Brain Gym® Konferenz in Österreich

Wir veranstalten 2020 die erste Brain Gym® Konferenz und wir freuen uns auf viele Teilnehmer-Innen aus ganz Österreich.

Egal ob Du ein „alter Hase“ oder ein „Neuling“ bist, kommen wir alle zusammen und tauschen uns aus. Tragen wir unser Wissen und unsere Erfahrungen zusammen, lernen wir voneinander, lachen wir gemeinsam und bringen unsere Ideen, Wünsche und Visionen für Brain Gym® zusammen.

Termin: **Freitag, 6. März 2020**

Beginn: **10:00 Uhr**

Ort: **Salzburg/Bahnhofnähe**
(leicht erreichbar für Zugfahrer)

Ich wünsche Ihnen energiegelobtes Sehen, erfüllendes Wahrnehmen und leichtes freudvolles Lernen!

Energereiche Grüße

Maria Obermair

	Maria Obermair Gesundheits-, Schlaf- und Wohlfühlcoach, Kinesiologin, Buchautorin: „Die perfekte Nacht“ Int. Fakultät von Breakthroughs International Lehrtrainerin f. Brain Gym® und Edu Kinestetik Kinesiologie Maria Obermair Landstraße 16, 4020 Linz T: 0676 795 0000 E: office@kinmo.at www.kinmo.at www.dieperfektenacht.at
---	---