

1. Sehen als ganzheitliches System – die Skeffington Kreise

In diesem praktischen Manuskript geht es um Übungen zur Entlastung bei der Bildschirmarbeit. Trotz richtiger Sehhilfe (Brille, Kontaktlinsen) und der Bescheinigung durch den Augenarzt „Sie haben Adleraugen“, erleben viele Arbeitnehmende bei der Bildschirmarbeit zunehmend Probleme, die in Verbindung mit der visuellen Verarbeitung stehen. Dabei umfasst das Sehen weit mehr als die richtige Sehhilfe.

Die Ursprünge des Visualtrainings gehen auf den Amerikaner **A. M. Skeffington** (1890-1976) zurück. Er gilt auch als Begründer der Verhaltensoroptometrie („behavioral optometry“). Seine These: Das Sehsystem passt sich den individuellen Alltagsanforderungen an. Das Sehen findet nicht nur auf der Netzhaut statt, sondern ist vielmehr die Arbeit des Gehirns. Dies wurde durch Hermann von Helmholtz wissenschaftlich untermauert.

In Kurzform: Sehen ist die Schnittmenge verschiedener Systeme gemäß der Abbildung.



Das Sehen ist ein Zusammenspiel der

- Blickmotorik (Augenbeweglichkeit)
- Akkommodation (Scharfstellung)
- Vergenz (Innen- bzw. Außendrehung bzw. Beidäugigkeit)
- Interpretation (Wahrnehmung im Gehirn)

Fehlsichtigkeiten werden auf Fehlfunktionen und Einschränkungen im Zusammenspiel der Sehsysteme zurückgeführt. Die hier vorgestellten Übungen helfen bei der Entlastung des visuellen Systems.

2. Dominantes Augen / Führungsauge

Ausgehend davon, dass Sie zwei gesunde Augen haben, bevorzugt Ihr visuelles System den Seheindruck eines der beiden Augen. Welches ist es bei Ihnen? Testen Sie es!

Nehmen Sie ein A4 oder A5 Blatt, knicken Sie es einmal der Länge und einmal der Breite nach. Reißen Sie an der Ecke des Knicks ein Stück Papier ab, so dass beim Entfalten des Blattes ein kleines Loch in der Mitte des Blattes entsteht.

Lassen Sie nun beide Augen offen. Nehmen Sie das Blatt in die Hand, strecken Sie es vor sich aus und schauen Sie durch das kleine Loch auf irgendeinen markanten Punkt weiter weg. Nun führen Sie das Blatt zu Ihrem Kopf, wobei Sie den markanten Punkt weiter beobachten.

Sie landen automatisch bei Ihrem Führungsauge.

Wofür ist diese Erkenntnis wichtig? Bei Überlastung des visuellen Systems kann es passieren, dass das Gehirn anfängt einen Seheindruck zu ignorieren und primär den Sinneseindruck des dominanten Auges interpretiert. Dies hat zur Folge, dass Sie anfangen Ihren Kopf vor dem Bildschirm schräg zu positionieren und auf Dauer über Schulter- und Nackenschmerzen klagen.

Die weitere Folge: alles, was an Bewegung in der Peripherie des Führungsauges wahrgenommen wird, führt schnell zur Ablenkung. Noch bevor Sie merken, dass Sie sich ablenken lassen. Konzentrationsschwierigkeiten machen sich bemerkbar. Hilfestellung: gestalten Sie den Arbeitsplatz so, dass in der Peripherie keine Bewegung entsteht. Wenn Sie das rechte Auge als Führungsauge haben, empfiehlt es sich so hinzusetzen, dass die Tür zu Ihrer linken Seite liegt.

3. Farbkreislabyrinth

Auf der nächsten Seite finden Sie ein Labyrinth aus einer langen Linie, auf der viele Farbkreise abgebildet sind. Prüfen Sie, wie gut Ihre Augenbeweglichkeit ist.

Nehmen Sie Ihr Smartphone zur Hilfe und starten Sie die Stoppuhr. Beginnen Sie bei dem dickeren Lila-Punkt in der Ecke oder beim Türkis-Punkt in der Mitte und folgen Sie mit den Augen der Linie. Halten Sie einen Abstand von mindestens 50 Zentimetern zum Blatt ein. Dabei gehen Sie nur mit Hilfe der Augen entlang der Linie, ohne den Finger als Hilfestellung. Probieren Sie den Kopf nicht zu bewegen, lassen Sie die Augen arbeiten.

Wie leicht fiel es Ihnen? War das Verlangen da, den Finger zur Hilfe zu nehmen? Kamen Sie immer näher an das Blatt? Mussten Sie mit dem Kopf der Linie folgen, oder haben die Augen eigenständig die Arbeit erledigt?

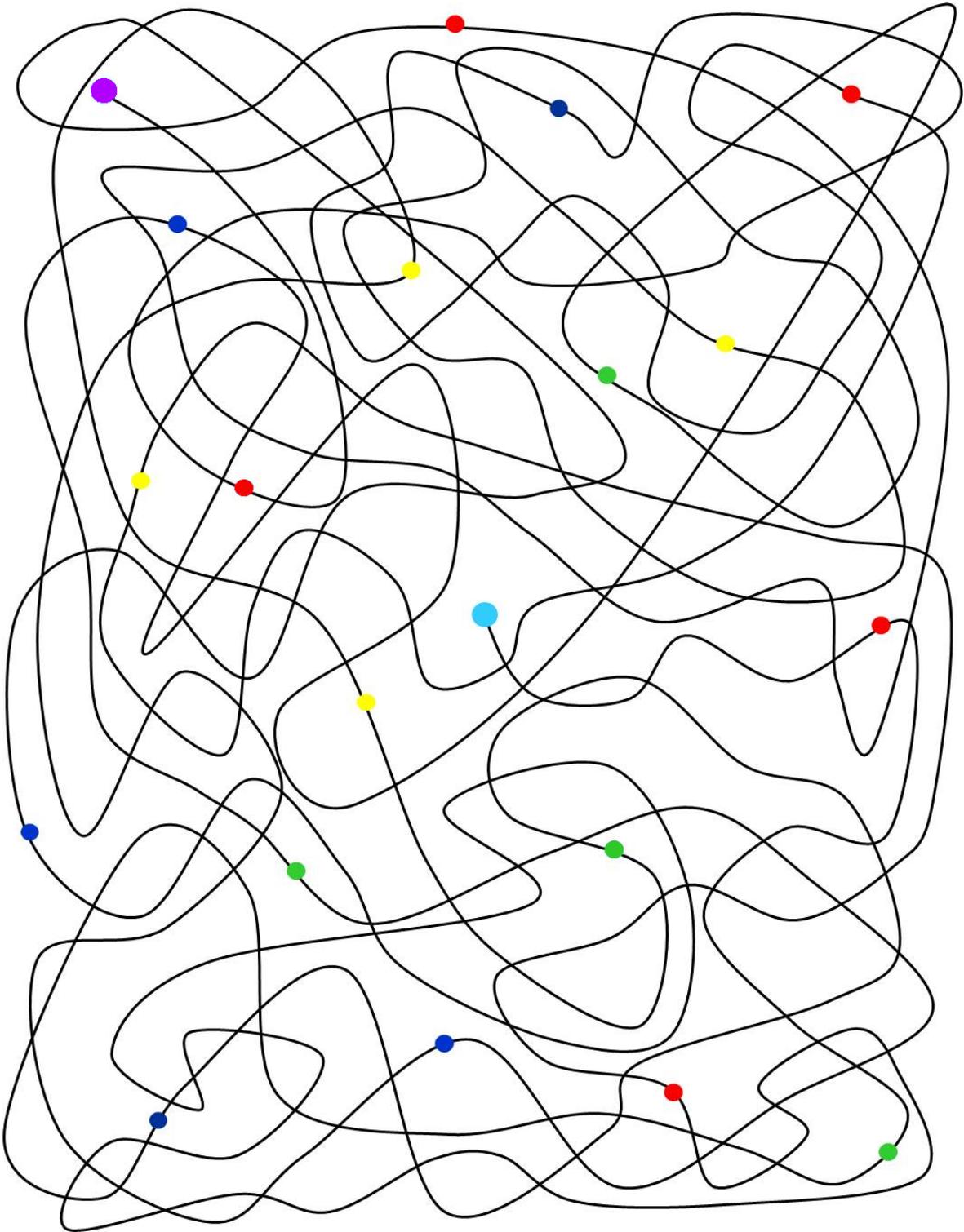
Zeitansätze für Sie als Orientierung

< 2 Minuten = Sehr gute Augenbeweglichkeit

2 – 3 Minuten = Vielleicht haben Sie heute bereits viel am Bildschirm gearbeitet?

3 – 5 Minuten = Wird Zeit etwas für die Beweglichkeit der Augen zu machen

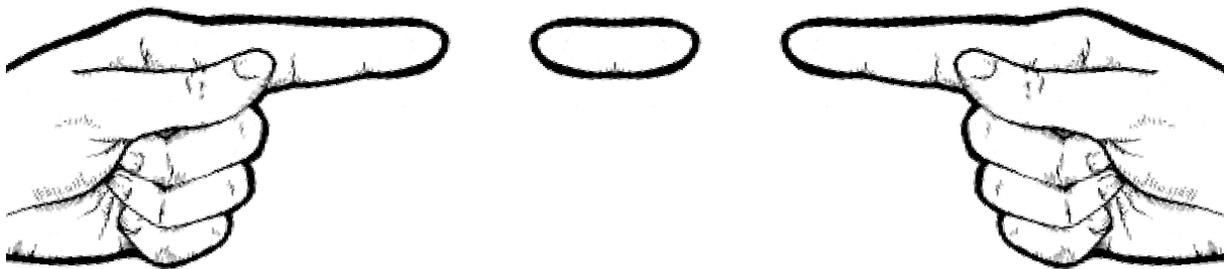
> 5 Minuten oder nicht am Ende angekommen = Ihre Blickmotorik ist ausbaufähig



4. Fliegendes Würstchen

Bilden Sie die Hände zu Fäusten und strecken Sie die Arme vor sich aus. Nun nehmen Sie die Zeigefinger und stellen diese zueinander, so dass beide Zeigefinger berühren. Anschließend schauen Sie über die Zeigefinger weiter in die Ferne (nicht auf die Finger schauen!) und ziehen die Zeigefinger Stück für Stück voneinander weg. Wenn beide Augen zusammen arbeiten, dürfen Sie in der Mitte ein „fliegendes Würstchen“ sehen.

Achten Sie darauf, wie weit Sie die Zeigefinger voneinander wegbewegen können, bevor das Würstchen in der Mitte verschwindet.



Diese Übung zeigt Ihnen, wie gut Ihre Vergenz funktioniert und ist zeitgleich eine Entspannungsübung.

5. Wütende Augen

Sie haben häufiger trockene oder brennende Augen und fangen an, diese zu reiben? Probieren Sie es mit der Shaolin-Übung „Wütende Augen“.

Es gibt bei dieser Übung 2 Zustände: Augen weit auf, Augen fest zu. Setzen Sie sich bequem hin und nehmen Sie die Brille ab, falls Sie eine tragen. Sie tragen Kontaktlinsen? Dann bitte die Übung dann ausprobieren, wenn die Kontaktlinsen raus sind.

Nun führen Sie bitte die Schritte 25x hintereinander aus. Reißen Sie die Augen weit auf und pressen Sie die Augen so fest Sie können zusammen. Nach einem Durchlauf mit 25 maliger Wiederholung werden Sie feststellen, dass Ihre Augen feucht geworden sind. Sollte dies nicht der Fall sein, dann achten Sie darauf, ob Sie ausreichend trinken.

6. Zählen in der Ferne

Diese Übung wird in der Ferne durchgeführt. Ferne beginnt in Distanzen von 6 Metern. Suchen Sie sich in der Ferne ein oder mehrere Objekte mit kleinen Gegenständen. Zum Beispiel einen Baum mit Ästen oder Blättern, ein Haus mit vielen Fenstern oder Dachziegeln, einen Zaun usw. Fangen Sie an die kleinen Gegenstände zu zählen. Diese Übung dient zur Entlastung bei viel Naharbeit und der damit verbundenen Konvergenz.

7. Klatschen-Stampfen

Setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl hin und betrachten Sie die Abbildung weiter unten.

Das Bild enthält kleine Fähnchen mit verschiedenen Positionen und symbolisiert Ihre Arme und Beine. Die Fähnchen oben sind die Arme und Ihre Aufgabe bei einem Fähnchen oben besteht darin, auf Ihren Oberschenkel zu klatschen. Bei einem Fähnchen unten dürfen Sie mit dem Fuß stampfen. Wenn das Fähnchen nach links zeigt, ist die linke Seite gemeint. Mit Fähnchen nach rechts darf die rechte Seite aktiv werden.

oberes Fähnchen = Klatschen

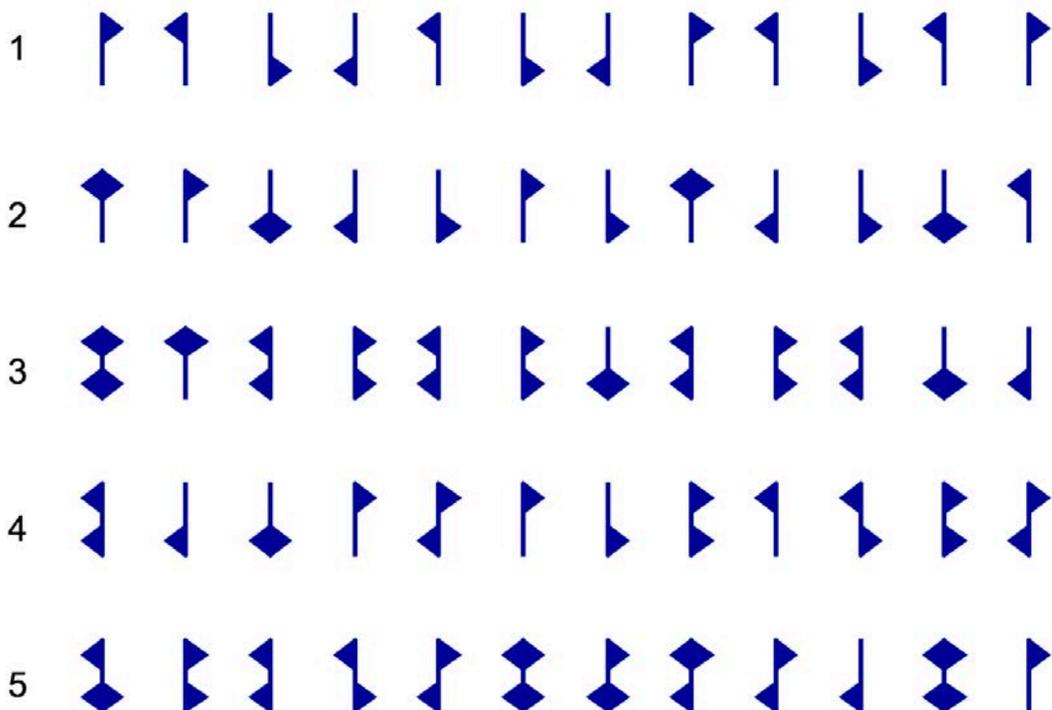
unteres Fähnchen = Stampfen

Fähnchen nach **rechts** = Klatschen/Stampfen mit rechter Hand/rechtem Fuß

Fähnchen nach **links** = Klatschen/Stampfen mit linker Hand/linkem Fuß

zwei Fähnchen auf einer Höhe = mit beiden Händen/Füßen gleichzeitig

Probieren Sie es aus.



Mit dieser Übung trainieren Sie die Koordination und Gehirnintegration bzw. -verarbeitung der Informationen.

8. Palmieren

Reiben Sie sich die Hände warm (falls Sie eine Brille tragen, bitte abnehmen) und legen Sie die Handflächen, nicht die Finger(!), auf die Augen so, dass die Augen vom jeglichen Lichteinfall abgeschottet werden. Dabei sollen die Augen nicht berührt werden, sondern nur abgedeckt. Stützen Sie die Ellbogen auf dem Tisch ab. Bleiben Sie in dieser Position 2-3 Minuten und achten Sie auf Ihre Atmung. Tipp: nehmen Sie das Smartphone und starten Sie einen Countdown für 2 Minuten.

Gerade am Nachmittag hilft die Übung Ihren Augen bei einer Verschnaufpause. Die Netzhaut muss nicht arbeiten, die Tränenflüssigkeit wird gefüllt.

Schlussworte

Veränderung entsteht durch Handlung, nicht durch den Theoriekonsum. Sie haben hier ein paar einfache und schnell umsetzbare Übungen zur Entlastung des visuellen Systems kennen gelernt. Jede Übung ist in leicht zu integrieren. Tun Sie es 😊

Herzliche Grüße,
Sergej Jost

„**Schneller lesen – besser verstehen**“: Verbessern Sie Ihre eigene Leseeffizienz und steigern Sie die Lesegeschwindigkeit – bei gleichem oder noch besserem Verständnis!

„**Lesen am Bildschirm**“: Fällt Ihnen das Lesen am Bildschirm schwer? In diesem intensiven Training bauen Sie Ihre Lesekompetenz direkt am Bildschirm aus. Schneller lesen, mehr verstehen, Einblicke in die optimale Arbeitsplatzgestaltung und Entlastung für die Augen.

„**Gewohnheiten ändern und etablieren**“: *Es gibt nichts Leichteres, als mit dem Rauchen aufzuhören. Ich selbst habe es schon 137mal geschafft. - Mark Twain*

Hand aufs Herz: wie viele Veränderungen haben Sie bereits probiert zu etablieren? Sport, Ernährung, Arbeitsgewohnheiten. Und wie viele sind davon nachhaltig hängen geblieben? Das Training dreht sich rund um den Aufbau und Werkzeuge zur nachhaltigen Verhaltensänderung. Damit die nächsten Gewohnheiten langfristig bleiben.

„**Visuelle Entlastung im Alltag**“: Trotz richtiger Sehhilfe merken Sie, dass es noch nicht so richtig mit dem Sehen klappt? Augenbeschwerden, Migräne, Schulter- und Nackenprobleme – die Anzahl der Nebenwirkungen falscher Sehprozesse ist vielfältig, und doch unbekannt. In diesem Training werden Ihre eigenen visuellen Probleme für Sie sichtbar gemacht und ein Trainingsplan erarbeitet, der auf Sie abgestimmt ist.

Sie möchten gerne mehr erfahren? Sprechen Sie mich an

Improved Reading Hannover/Münster Inh. Sergej Jost Frankfurter Str. 21 38239 Salzgitter	+49 5341 296 67 67 jost@improved-reading.de
--	--