

Dr. Roberto Kaplan  
Vistara Haiduk

# Mehr Durchblick

Besser sehen durch  
veränderte Wahrnehmung

**KNAUR**   
MENSSANA

Besuchen Sie uns im Internet:  
[www.knaur.de](http://www.knaur.de)

Alle Titel aus dem Bereich MensSana finden Sie  
im Internet unter: [www.mens-sana.de](http://www.mens-sana.de)



Originalausgabe September 2013

Knaur Taschenbuch

© 2013 Knaur Taschenbuch

Ein Unternehmen der Droemerschens Verlagsanstalt

Th. Knaur Nachf. GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit  
Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Redaktion: Ralf Lay

Illustrationen: Dr. Roberto Kaplan

Umschlaggestaltung: ZERO Werbeagentur, München

Umschlagabbildung: FinePic®, München

Satz: Daniela Schulz, Puchheim

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3-426-87650-3

2 4 5 3 1

Dieses Buch ist als ein zusätzliches Angebot neben den konventionellen Methoden der Augenheilkunde zu verstehen. Sein Inhalt ist kein Ersatz für die schulmedizinische Diagnose und Augenversorgung. Die hier dargestellten Empfehlungen können Ihre innere Einstellung und damit das Sehen und die Wahrnehmung durch die Augen beeinflussen. Die Informationen dienen vor allem den verschiedenen Ebenen der Persönlichkeitsentwicklung.

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen und Empfehlungen sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft. Dennoch übernehmen die Autoren und der Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier beschriebenen Anwendungen ergeben. Im Zweifelsfall und bei akuten Störungen, die mit Schmerz, Entzündung oder deutlichen Funktionsstörungen einhergehen, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



# Inhalt

|   |            |
|---|------------|
| Vorwort . . . . .   | 9          |
| <b>I. Das Energetic EyeHealing . . . . .</b>  | <b>11</b>  |
| Was hier anders ist . . . . .   | 11         |
| Zum besseren Verständnis . . . . .  | 24         |
| Die Entwicklung und die Hintergründe unserer Arbeit . .   | 30         |
| Was uns das Auge zum Thema »Wahrnehmung« zeigt . .  | 56         |
| Nahrung für die Augen . . . . .   | 87         |
| Rechtes und linkes Auge . . . . .   | 92         |
| Der Lebenszyklus: Die Aufgabe der Augen in<br>bestimmten Lebensabschnitten . . . . .                    | 95         |
| <b>II. Augenerkrankungen, Refraktionsstörungen,<br/>Symptome und das Energetic EyeHealing . . . . .</b> | <b>107</b> |
| Normale Sehkraft . . . . .  | 109        |
| Kurzsichtigkeit (Myopie) . . . . .  | 118        |
| Weitsichtigkeit (Hyperopie) . . . . .   | 129        |
| Altersweitsichtigkeit (Presbyopie) . . . . .  | 138        |
| Hornhautverkrümmung (Astigmatismus) . . . . .   | 147        |
| Schwachsichtigkeit (Amblyopie) . . . . .  | 157        |
| Schielen (Strabismus) . . . . .   | 164        |
| Winkelfehlsichtigkeit . . . . .   | 174        |
| Probleme mit der Makula . . . . .   | 180        |
| Probleme mit der Netzhaut (Retina) . . . . .  | 187        |
| Grüner Star (Glaukom) . . . . .   | 197        |
| Grauer Star (Katarakt) . . . . .  | 204        |
| Probleme mit dem Glaskörper (Corpus vitreum) . . . . .  | 215        |

|  |     |
|--|-----|
| Probleme mit der Hornhaut (Cornea) . . . . .             | 221 |
| Probleme mit dem Sehnerv (Nervus opticus) . . . . .      | 226 |
| Symptome der Augen . . . . .                             | 232 |
| Die Kommunikation mit Arzt und Optiker . . . . .         | 236 |
| <br>   |     |
| Anhang . . . . .   | 240 |
| Lebenszyklusspezifische Affirmationen und Fragen . . . . | 240 |
| Die Anwendung der »I-See-Charts« . . . . .               | 246 |
| Dank . . . . .   | 250 |
| Literatur . . . . .                                      | 251 |
| Internetadressen . . . . .                               | 252 |
| Anmerkungen . . . . .                                    | 253 |
| Register . . . . .                                       | 254 |

## Vorwort

Wussten Sie schon, dass der schnellste Weg, Bewusstsein zu erfahren, durch die Augen führt? Sie können Ihre Wahrnehmung innerhalb von Zehntelsekunden verändern.

Wir laden Sie herzlich dazu ein, uns auf einer Reise zu *mehr Durchblick* zum Thema »Krankheit und Gesundheit« zu begleiten, neue Erkenntnisse zu diesen Themen zu erhalten und so mit Ihrem Arzt oder Heilpraktiker mit mehr Eigenverantwortung zusammenarbeiten zu können.

Wir haben es uns zur Aufgabe gemacht, über die medizinische Ansicht zum Thema »Augenerkrankung, unklare Sicht und Gesundheit« hinauszugehen. Wir haben andere Möglichkeiten zur Optimierung des Sehens erforscht und stellen Ihnen die Ergebnisse und unsere Erfahrungen in diesem Buch vor.

Der Mensch besteht nicht nur aus Fleisch, Blut und Wasser, sondern auch aus Lebenserfahrungen, -einstellungen und Glaubenssätzen sowie den genetischen Einflüssen, die seine Persönlichkeit bestimmen. Das ist natürlich bekannt, wird aber im Zusammenhang mit der Gesundheit und ihrer Erhaltung im Allgemeinen und bei Augenerkrankungen im Speziellen nicht ausreichend berücksichtigt. Um grundlegende Heilung zu erfahren, reicht es nämlich nicht aus, die Symptome eines funktionseingeschränkten Körperteils lokal zu behandeln und die übrigen Komponenten und gegenseitigen Abhängigkeiten außer Acht zu lassen, die einen Menschen erst in seiner Ganzheit ausmachen. Denn wir sind weit mehr als die Summe unserer Körperteile. Daher ist es erforderlich, auch weniger offensichtliche Faktoren in die Betrachtung der Erkrankung bzw. Störung und in die Heilung mit einzubeziehen.

In diesem Buch werden Sie möglicherweise Ansätze zum Thema »Augenerkrankung« bekommen, die Sie so noch nicht kennen.

Wir gehen davon aus, dass der gesunde Mensch in einer perfekten Balance zwischen Körper, Geist und Seele lebt. Eine Dysbalance in dieser »Dreiheit« kann mehr oder weniger gravierende Funktionseinschränkungen unserer Organe zur Folge haben, die Augen sind natürlich auch davon betroffen.

Maßnahmen wie die Gabe von Medikamenten wie Tropfen, Operationen oder das Verschreiben einer Brille bringen hier keine wirkliche Heilung. Es handelt sich dabei um eine kurzfristige Schadensbegrenzung an der »Oberfläche«. Um eine dauerhafte positive Veränderung zu erfahren, ist es erforderlich, die Botschaft hinter der Störung bzw. Erkrankung zu erkennen und Maßnahmen zu ergreifen.

In diesem Buch geben wir Ihnen deswegen keine rein technischen Vorschläge für »Übungen«, sondern beschreiben *Praktiken* bzw. Aufgaben, die nicht einfach mechanistisch ausgeführt werden, sondern bei denen besonders das Bewusstsein angesprochen wird. Wir liefern Ihnen im Zusammenhang damit grundlegende Aussagen, stellen tiefgehende Fragen und geben sinnvolle Hinweise, die Ihre körperliche, geistige und seelische Verfassung betreffen und über die Sie in Momenten der Ruhe kontemplieren können. Damit sollen die emotionalen Baustellen bearbeitet werden, die erst zu der Sehstörung geführt haben. Es lohnt sich sicher auch, bestimmte Passagen oder das gesamte Buch wiederholt zu lesen, denn es ist so angelegt, dass sich Ihnen bei jeder erneuten Lektüre neue Details und andere Perspektiven erschließen werden.

Es ist durchaus möglich, dass Ihre Antworten oder Erkenntnisse daraus nicht nur spürbar positive Auswirkungen auf Ihre Augen und Sehstörungen, sondern auch auf weitere Bereiche Ihres Lebens haben. Kurz: Die Arbeit mit diesem Buch kann Sie zu einem positiveren, freudvolleren und erfüllteren Leben führen.

Dabei wünschen wir Ihnen aus ganzem Herzen viel Erfolg!



# I. Das Energetic EyeHealing

## Was hier anders ist

Vielleicht war das Ihre Kernfrage, als Sie sich zum Kauf dieses Buches entschieden haben. Aus unserer Sicht können wir sagen, dass Sie sich damit die Möglichkeit eröffnen haben, einen anderen Zugang zum Thema »Krankheit und Gesundheit« im Allgemeinen und im Hinblick auf das Sehen im Besonderen zu bekommen.

Damit hat Ihr Augenproblem bereits einen Teil seiner »Aufgabe« für Sie erfüllt: Es hat Sie dazu veranlasst, nach Alternativen zu suchen, die Ihnen wirklich helfen können – nach Alternativen zu den sonst üblichen medizinischen Maßnahmen wie Brille, herkömmliche bzw. Laseroperationen oder Medikamente. Wie wir schon angedeutet haben, sind diese konventionellen medizinischen Maßnahmen nicht dazu geeignet, ein Augenproblem tatsächlich zu heilen: Eine Brille verschafft zwar eine schärfere Sicht, sie löst jedoch nicht das zugrunde liegende Problem, denn es erfolgt nur eine mechanische Korrektur an der Peripherie. Und ein chirurgischer Eingriff kann nicht garantieren, dass dasselbe Problem nicht wieder auftritt oder andere Konsequenzen entstehen.

Haben Sie schon einmal bemerkt, dass Sie nicht jeden Tag gleich gut sehen? Haben Sie sich auch schon Gedanken darüber gemacht, in welchen Situationen Ihre Augen scheinbar besser funktionieren? Konnten Sie schon Situationen oder Befindlichkeiten ausmachen, in denen sich die Sicht durch Ihre Augen verschlechtert? Wussten Sie, dass das Auge nur zu 10 Prozent am Prozess des Sehens beteiligt ist?

Eine unserer Aufgaben ist es, mit Hilfe solcher Fragestellungen Informationen über Optimierungsmöglichkeiten des Sehvermögens zu verbreiten, die über oberflächliche Scheinlösungen hinausgehen. Kurzsichtigkeit zählt zu den weitestverbreiteten Sehleiden in unserem Kulturkreis. Unser Ziel ist, neue Paradigmen in der Augenheilkunde zu implementieren. Dazu ist es notwendig, dass genügend Menschen über Komplementärmethoden zur Verbesserung der Sehfähigkeit Bescheid wissen.

Wir sind da guten Mutes. Auch die ökologische Bewegung hat einmal klein angefangen. Anfangs waren es nur wenige Vordenker, die aufgestanden sind und gegen die Umweltverschmutzung und den Raubbau an der Natur rebellierte haben. Mittlerweile hat sich ihre Sichtweise etabliert, und »Bio« ist zu einem regelrechten Trend geworden. Ähnlich muss auch beim Thema »Augenheilkunde« ein Richtungswechsel stattfinden. Es ist Zeit für die moderne Augenheilkunde, aufzuwachen und nicht mehr nur immer stärkere Brillen zu verschreiben. Es gilt, alternative Ansätze zu bedenken, so dass eine wirkliche Heilung unserer Augenleiden erzielt werden kann und dieses Wissen mehr und mehr zum Allgemeingut wird.

Dr. Roberto Kaplan ist einer jener Ärzte, die aufgestanden sind und sich einmal die grundlegende Frage gestellt haben: »*Warum* werden so viele unserer Mitmenschen kurzsichtig?« Denn die Tatsache, dass über hundert Millionen Amerikaner kurzsichtig sind, ist alarmierend. Das sind etwa 30 Prozent. Auch in europäischen Ländern wie Deutschland leiden mehr als 25 Prozent unter Myopie (Kurzsichtigkeit). Obwohl es die Wissenschaft der Sehtherapie gibt, erzählen Optometristen bzw. Optiker auf der ganzen Welt immer noch, das Tragen einer Brille sei die einzige Möglichkeit, Sehprobleme zu »korrigieren«. Doch diese Behauptung ist schlichtweg falsch! Linsen korrigieren oder heilen Kurzsichtigkeit nur sehr selten. Durch ihren Einsatz

wird vielmehr eine abhängige Beziehung hergestellt, indem sie das Hauptsymptom, das verschwommene Sehen, verstecken. Die meisten Einsätze von optischen Linsen gegen Kurzsichtigkeit kommen einem lebenslang geltenden Urteilsspruch für die betroffenen Personen gleich, wenn diese nicht lernen, das Problem sprichwörtlich auch einmal anders zu betrachten. Es liegt auf der Hand, dass es außer der Funktion der Augen noch weitere Faktoren geben muss, die das Sehen und den »klaren Blick« beeinflussen.

Eine Augenerkrankung ist kein isoliertes Geschehen, das sich unabhängig von Geist und Seele ereignet. Sie lässt sich auch nicht hinreichend erklären mit den landläufigen Floskeln, man sei irgendwie »heimgesucht« worden oder halt eben »nicht mehr der Jüngste«. Der Zustand der Augen ist vielmehr das Signal (Symptom) von etwas Tieferem, eine Kommunikationsmaßnahme unseres Körpers, auf die unbedingt geachtet werden muss.

Mit *Mehr Durchblick* möchten wir Sie an den Ergebnissen der vierzigjährigen Forschungen Dr. Roberto Kaplans teilhaben lassen. Er hat bedeutende Zusammenhänge zwischen der Verfassung der Augen und dem Allgemeinzustand des Menschen herausgefunden, die wir Ihnen hier präsentieren wollen.

Aber keine Sorge, es ist weder ein weiteres Buch für rein mechanistisch auszuführende Augenübungen noch mit theoretischem medizinischem Wissen überfrachtet. Im Gegenteil, wir haben alle Theorie auf ein notwendiges Minimum beschränkt und uns mehr darauf verlegt, Ihnen praktische und möglichst lebensnahe Hinweise zu geben, wie Sie wieder zu tiefer, klarer Sicht

gelangen. Genauer gesagt, wollen wir Ihnen vor allem Ihre Einstellung zu Ihrer Augenkrankheit deutlich machen.

Sie können durch die Beschäftigung mit den Themen und Fragen in diesem Buch damit beginnen, Ihre Lebenshaltung zu überprüfen und zu modifizieren, und Sie können versuchen, die Botschaften Ihrer Augen zu verstehen. Diese Informationen liefern in aller Regel einen Kontrapunkt zu einigen unbewussten Glaubenssätzen, die Sie in Hinblick auf Ihr Leben beeinflussen. Sie werden sich fragen, ob Sie wichtige Gefühle verleugnen. Und ob Sie sich bewusst sind, welche Bedürfnisse Sie wirklich haben.

Eine Augenkrankheit können Sie als Chance betrachten, einmal ganz genau hinzuschauen und die Art und Weise neu zu prüfen, wie Sie Ihr Leben führen. Sie ist eine perfekte Gelegenheit, angemessene Veränderungen zum Besseren in Gang zu setzen.

## Auf natürliche Weise die Augenfunktion wiederherstellen

Die grundlegende Frage ist: Gibt es Wege, die natürliche Augenfunktion wiederherzustellen, wenn bereits eine Augenkrankheit vorliegt?

Wenn wir kategorisch nein sagten, würden Sie uns sicher sofort glauben, weil diese Auffassung sich in vielen Köpfen so festgesetzt hat. Was jedoch suchen Sie hier wirklich? Sind Sie tatsächlich offen für eine andere Antwort als die, die landauf, landab die Spatzen von den Dächern pfeifen? Durch das Festhalten an solch einer vorgefassten Meinung trägt man selbst dazu bei, dass Heilung verhindert wird.

Um sich für neue Vorstellungen zu öffnen, sollten Sie an dieser Stelle also zunächst erst mal das Buch zu Seite legen und die erste »Praktik« (siehe Vorwort) durchführen: Lehnen Sie sich

dazu zurück und prüfen Sie einmal, wie offen Sie für eine Veränderung sind. Sind Sie offen im Herzen und offen im Kopf, um neue Informationen und Ansätze zuzulassen? Sind Sie bereit, zum Wohle Ihrer Augen wie auch Ihres gesamten Körpers einmal sich selbst zu hinterfragen und all Ihre »blinden Flecken« – konkret wie im übertragenen Sinn – zu beleuchten? Wenn Sie daraufhin ein deutliches »Ja« in Ihrem Inneren wahrnehmen, sollten Sie jetzt einfach weiterlesen.

Unsere Antwort auf die Frage, ob es Wege gibt, die natürliche Augenfunktion wiederherzustellen, wenn bereits eine Augenkrankheit vorliegt, ist natürlich ein klares Ja. Wir haben es erlebt. Unsere Klienten, die sich aufgemacht haben, dem Programm konsequent gefolgt sind und dabei die Bewusstseinsarbeit durchgeführt haben, die unmittelbar und gut nachvollziehbar mit den Praktiken verbunden ist, konnten eine deutliche Verbesserung der Sehfähigkeit bis zur Heilung ihrer Augenleiden erfahren. Und nicht nur das, ihr Leben hat sich dadurch in vielen Bereichen zum Besseren verändert. Vierzig Jahre Forschung und Erfahrung haben gezeigt, dass es alternative Möglichkeiten gibt. Sie sollten sich jedoch darüber im Klaren sein, dass die Augenerkrankung etwas aus Ihrem inneren Seinszustand widerspiegelt und Sie auffordert, sich ernsthaft mit Ihrem Lebensstil, den Einstellungen und Wahrnehmungen der Vergangenheit und mit Ihren Glaubenssätzen auseinanderzusetzen.

## Statistischer Ausblick

Die Prognosen für die nächsten Jahre bezüglich der Entwicklung der Sehkraft sind erschreckend. Je nach Erhebung sind in der westlichen Welt 25 bis 30 Prozent der Bevölkerung kurzsichtig, in manchen technologisch fortschrittlichen asiatischen

Ländern sind die Jugendlichen sogar schon bis zu 80 Prozent kurzsichtig, und die Tendenz ist steigend. In gleichem Maße steigt die Rate der Augenerkrankungen. Die mittel- und langfristigen Gefahren, die von den rapide zunehmenden Lasereingriffen und Operationen ausgehen, sind in dieser Prognose noch nicht mit berücksichtigt. Die Auswirkungen derartiger Eingriffe sind bisher nicht in vollem Maße bekannt.

## Mehr Eigenverantwortung

Klare Sicht durch beide Augen zu haben und mit beiden Augen gleichzeitig (binokular) schauen zu können bedeutet, dass wichtige Erfahrungen und Erlebnisse im Leben vollständig »gelebt« wurden und als Vorbereitung dienen, eine neue Bewusstseinsebene zu durchschreiten. Es bedeutet auch, dass man aus den Erfahrungen gelernt hat und sich mit seinem Lebenszyklus im Einklang befindet.

*Mehr Durchblick* gibt Ihnen wie gesagt Argumente an die Hand, durch die Sie mit mehr Eigenverantwortung in die Konsultationen bei Ihrem Arzt oder Optiker gehen können. Sowohl Ihr Arzt als auch Ihr Optiker haben in der Regel ein fixes Programm, das sie bei allen Patienten nahezu gleich ablaufen lassen. Die Individualität des Einzelnen wird bei diesem Schema so gut wie nicht berücksichtigt. Wenn Sie die Zusammenhänge zwischen Körper, Geist und Seele und ihre Relevanz für die Qualität des Sehens (er)kennen bzw. nachvollzogen haben, wie sie in diesem Buch vermittelt werden, liegt es in Ihrer Verantwortung, sich den vorgefertigten Programmen nicht mehr widerstandslos zu fügen.

Sie können Ihrem behandelnden Arzt oder dem Optiker dann zum Beispiel deutlich machen, dass Sie eine individuell auf Sie zugeschnittene Brille bzw. Behandlung und Therapie möchten.

Für den Arzt bedeutet dies natürlich mehr Aufwand und in aller Regel auch einen Umdenkprozess heraus aus den üblichen Strukturen. Es ist jedoch Ihr gutes Recht, dass sich Arzt und Optiker wirklich mit dem ganzen Menschen hinter Ihrem Augenproblem auseinandersetzen und Sie nicht nur als »Glaukom« einstufen und mit ihrer Pauschaltherapie abspeisen.

Warum genau ein Individuum eine Augenerkrankung entwickelt, hat mindestens so viele Gründe, wie es Menschen mit Augenproblemen gibt. Eines jedoch haben alle gemeinsam, hinter den Symptomen steht der Mensch mit all seinen Erlebnissen, Erfahrungen, Lebenseinflüssen, Ernährungsfehlern, Lebensentscheidungen und genetischen Voraussetzungen. Die Augen des Einzelnen dienen hier als Überbringer einer Botschaft und signalisieren mit ihrem Symptom, dass etwas Grundsätzliches, Tieferliegendes im Leben des Betroffenen nicht in Ordnung ist. Dieses »Etwas« gilt es nun zu finden und zu integrieren, damit eine wirkliche Heilung stattfinden kann. Das Fortschreiten der Erkrankung, das möglicherweise bis zur Erblindung führt – was gleichbedeutend damit wäre, »die Augen vor etwas zu verschließen« –, kann aufgehalten oder sogar rückgängig gemacht werden.

Was wir hier mit »Heilung« beschreiben, ist ein Prozess, bei dem die Wahrnehmung so verändert werden kann, dass Sie die Dioptrienzahl in Ihren Gläsern verringern können und die Augenerkrankung verbessert werden kann.

Heilung bedeutet, dass Sie eine positive Einstellung zu bestimmten Bereichen des Lebens entwickeln und altersgerecht mit Ihren Augen umgehen.

Sie können davon ausgehen, dass das Gewebe der Augen so konzipiert ist, dass Sie hundert Jahre klar sehen könnten und gesunde Augen hätten, wenn ... tja, wenn da nicht viele unerledigte Aspekte des Lebens die Sicht auf die Zukunft trübten.

*Mehr Durchblick* schärft den Blick von außen und von innen auf die Themen, die eine mögliche Ursache für Ihr Problem sind, und optimiert von innen ausgehend die Wahrnehmung nach außen. Hinweise darauf, wie Sie Ihre Wahrnehmung zu den Themen verändern können und so einen anderen Blick auf die Ereignisse bekommen, erhalten Sie hier ebenfalls. Auf dieser Basis kann die Transformation geschehen. Licht, das gleichbedeutend ist mit Energie oder Information, gelangt durch unsere Augen in den Körper. Aber Licht strahlt durch sie auch wieder in die Welt hinaus. Der Weg des Lichts ist keine Einbahnstraße. Etwas, was wir Ihnen allerdings nicht abnehmen können, ist, den Weg der Veränderung selbst zu gehen. Das ist der aktive Part, der sich für Sie als Konsequenz aus der Lektüre dieses Buches ergibt.

Wenn Sie beispielsweise feststellen, dass Sie einige Verhaltensweisen ändern sollten, etwa Ihre Trink- und Essgewohnheiten, um den fortschreitenden Verlauf beispielsweise Ihrer Altersweitsichtigkeit aufzuhalten, müssen Sie das aus eigenem Impuls durchführen. Sie haben jetzt nämlich zwei Möglichkeiten, die von Ihrer persönlichen Entscheidung abhängen: Sie können den Versuch unternehmen, mehr Disziplin beim Essen und Trinken aufzubringen, oder gleich in Kauf nehmen, dass Sie mittelfristig eine Gleitsichtbrille brauchen, von der Sie immer abhängiger werden, da sich die Sicht vermutlich weiter verschlechtert.

Unser Ziel, eine Alternative zu den üblichen Ansätzen der Behandlung von Augenproblemen aufzuzeigen und dieses komplexe Thema gut verständlich zu vermitteln, versuchen wir neben dem Buch auch in unseren Seminaren zu erreichen. Sie werden nach der Lektüre des Buches nicht nur neue Ansätze für Ihre eigenen Themen gefunden haben, sondern können möglicherweise auch anderen helfen, ihre Wahrnehmung und damit ihren Blick zu schärfen und so *mehr Durchblick* zu bekommen!



## Es wird Zeit umzudenken

Die Quantenphysik zeigt, dass bereits ein Gedanke Einfluss auf den Ablauf eines Geschehens hat und Gedanken in der Lage sind, biologische Zellinformationen zu ändern. Diese Zusammenhänge betrachten wir nicht vor dem Hintergrund des »positiven Denkens«.

*Alle* Gedanken und Entscheidungen, die aus einem Sicherheitsaspekt heraus entstehen und getroffen werden, basieren letztlich auf Ängsten. Ängste sind die Grundhaltung für destruktive Gedanken, die schädigende Auswirkungen auf unseren Körper haben.

Wenn man sich einmal genauer umschaut und analysiert, was uns die Informationsflut der Massenmedien liefert, dann kann man zu der Schlussfolgerung kommen, dass in der Regel nur Verkaufsargumente der Werbung »positiv« sind. Die meisten anderen Nachrichten sind »negativ« ausgerichtet. Ob positiv oder negativ, über die Medien wird versucht, durch gezielte Informationen die Gefühle der Allgemeinheit zu beeinflussen, sei es ein Klima der Angst zu schaffen und dadurch die Auflagen oder Einschaltquoten zu steigern oder dem Konsumenten ein Gefühl der Sicherheit durch den Kauf eines bestimmten Produktes zu suggerieren. Das Publikum wird so meist davon abgehalten, sich seiner eigenen Gefühle und Gedanken bewusst zu werden. Jeder Einzelne kann jedoch für sich entscheiden, ob oder wie weit er sich davon weiter beeinflussen lässt, und sein Leben langfristig auf Vertrauen, Selbstbestimmung, Zufriedenheit und Erfüllung hin ausrichten. Dazu bedarf es des Umdenkens.

In vor relativ kurzer Zeit von Zivilisationsschäden noch unberührten Gegenden wie der Arktis findet man mittlerweile Plastikmüll zuhauf. Wenn wir nicht umdenken und zum Beispiel

unser Konsumverhalten gründlich ändern, steuert unsere fundamentale ökologische Basis auf ihren Kollaps zu. Und der Plastikmüll ist da nur ein Beispiel von vielen für die Folgen nichtganzheitlichen Denkens. Ähnlich können wir nicht davon ausgehen, dass der unreflektierte Einsatz von Brillen, Operationen oder Laserkorrekturen keine Langzeitschäden im Organismus verursacht. Mehr Eigenverantwortung und alternative Ansätze sind gefragt, um den Körper aus sich heraus zu befähigen, wieder zu einer klareren Sicht zu kommen.

Einstein hat mal gesagt: »Wenn Sie so denken, wie Sie immer gedacht haben, werden Sie handeln, wie Sie immer gehandelt haben. Wenn Sie so handeln, wie Sie immer gehandelt haben, werden Sie das bewirken, was Sie immer bewirkt haben.«

Wenn Sie mit dem, was Sie bisher bewirkt haben, unzufrieden oder erfolglos geblieben sind, sollten Sie also in Erwägung ziehen, ob vielleicht Ihr Denken verändert werden muss.

Die Tatsache, dass der Bevölkerungsanteil an Kurzsichtigen trotz umfangreicher und kostenintensiver medizinischer Versorgung kontinuierlich steigt, animiert uns zu einigen provokativen Fragen, die vielleicht zum Umdenken anregen können:

- *Warum* kommt Kurzsichtigkeit immer häufiger statt seltener vor?
- Tragen Augenärzte zu dieser Statistik bei, indem sie weiterhin starke Brillen verordnen?
- Würde das Einführen von komplementären Praktiken diesen Prozess verlangsamen?

- Warum sind Brillen die erste Wahl in der herkömmlichen medizinischen Praxis?
- Warum sind die Menschen so wenig bereit, ihre Brillen abzunehmen oder auch nur schwächere zu tragen und nach anderen Wegen zu suchen, ihre Sehfähigkeit zu verbessern?
- Warum haben die meisten Augenärzte eine Abwehrhaltung gegenüber komplementärem Denken in ihrer Praxis?

Wenn Sie tatsächlich grundlegend etwas in Ihrem Leben und an Ihrer Sehfähigkeit ändern möchten und zu dem Schluss kommen, dass Sie dazu auch Ihr Denken, Ihre innere Einstellung ändern müssen, so ist das zugegebenermaßen der schwerste Teil der Heilung. Wir können Ihnen aber versichern, dass es sich lohnt, diesen Weg zu beschreiten.

Kommen wir zuerst noch einmal auf die Tatsache zurück, dass das Auge nur zu 10 Prozent am Prozess des Sehens beteiligt ist. Wo spielt sich dann der Rest des Sehprozesses ab? Ein großer Teil der optischen Wahrnehmung (60 Prozent) wird durch die Informationen initiiert, die das Auge durch das eindringende Licht in verschiedene Teile des Gehirn bringt. Die restlichen 30 Prozent werden mit dem sogenannten übergeordneten Bewusstsein wahrgenommen.

Die meisten einschlägigen Bücher zu unserem Thema setzen sich aber nur mit ebenjenen 10 Prozent der Augen auseinander. Die Sehkraft kann jedoch wesentlich stärker durch die korrekte Ausrichtung der Gedanken und bewusstes Einsetzen unserer Energie beeinflusst werden. Und genau hierin besteht unser Ansatz.

Wissenschaftliche Forschungen beweisen die Tatsache, dass sich mit der richtigen Ausrichtung der Gedanken tatsächlich Gewebe und Zellinformationen ändern lassen. Das sollte jeden Menschen dazu veranlassen, im wörtlichen Sinne umzudenken

und sich mehr mit seinen Wahrnehmungen und den sich daraus ergebenden Wertungen zu befassen.

Wir beschreiten genau diesen Weg und haben damit wie gesagt bahnbrechende Erfolge bei unseren Klienten erzielen können.

Heilung im Sinne unseres Buches bedeutet nicht, dass Sie durch Umdenken wie durch ein Wunder nun plötzlich ohne Brille scharf sehen könnten, wenn Ihnen das zuvor nicht möglich gewesen war. Unter »Heilung« verstehen wir, dass Sie mehr Einblick und mehr Durchblick in Bezug auf die energetischen Auswirkungen von Gedanken, Konditionierungen und fehlerhaften Wahrnehmungen bekommen und sie in einen neuen Kontext Ihres Bewusstseins bringen. Durch diese positiv ausgerichteten Wahrnehmungen wird Ihr Leben im Allgemeinen, aber auch das Körpergewebe und Ihre Genetik im Speziellen beeinflusst werden, so dass der physiologische Zustand des Gewebes sich zu seiner geburtsrechtlichen Funktion hin zurückentwickeln kann.

## Welche Schritte zu gehen sind

Was sich an Ihren Augen zeigt, ist wie gesagt eine Mitteilung. Die Augen sind der Überbringer einer Botschaft, die aus tieferen Schichten Ihrer Existenz stammt. Die Augen wollen Sie darauf aufmerksam machen, dass Sie von dem Weg abgewichen sind, den das Universum mit seinen Gesetzmäßigkeiten für Sie vorgesehen hat. Man kann auch sagen: In Ihrem Leben ist etwas aus der Spur gelaufen: *Sie haben kein Problem mit den Augen, sondern Ihnen hat sich die Botschaft Ihres Körpers noch nicht erschlossen.*

Ihre Augen und auch jedes andere Körperteil mit Funktionseinschränkungen sind nicht Ihre Feinde und auch kein Ersatzteil, das einfach repariert, ausgetauscht oder stillgelegt werden sollte. Es sind vielmehr Ihre treuen Freunde, die Sie auf eine Dysbalance in Ihrem Leben aufmerksam machen, damit Sie für den nötigen Ausgleich sorgen können.

Ein weiterer Schritt auf dem Weg zur Heilung ist, die Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen, statt sie an sogenannte Experten zu delegieren. Wer Eigenverantwortung übernimmt, beginnt die Achtsamkeit auf seine Gedanken zu richten und geht so darüber hinaus, sich weiterhin als Opfer seiner Lebensumstände zu sehen. Der letzte Schritt zur Heilung ist die konsequente Umsetzung der gewonnenen Erkenntnisse.