

## Augenmeditation – ein Erfahrungsbericht

Ute, 49 Jahre, Landkreis Zwickau

Seit fast 5 Jahren bin ich als Projektassistentin in einem mittelständischen Unternehmen tätig. Meine Arbeit gestaltet sich zu einem Großteil am Computer mit zwei Bildschirmen. Mit meinen Augen hatte ich bis dato keinerlei Probleme. Mitte 2015 habe ich bei mir jedoch eine deutliche Verschlechterung meines Sehvermögens festgestellt, was dann dazu führte, dass ich Ende 2015 eine Brille erhielt, welche ich von diesem Zeitpunkt an auch ständig auf Arbeit bzw. am Computer trug.

Mitte 2016 wurde dann den Mitarbeitern unseres Unternehmens von unserer Geschäftsführung die Möglichkeit gegeben, an einem von Herrn Ritter durchgeführten Seminar mit dem Thema Augenmeditation firmenintern teilzunehmen. Mein Interesse war sofort geweckt und ich nahm an den 4 Sitzungen des Seminars zusammen mit meinen Kollegen teil. Im ersten Seminar stellte uns Herr Ritter auch einen Augentest zur Verfügung, bei welchem sich herausstellte, dass meine Sehschwäche eigentlich gar nicht so gravierend ist. Da sie ja auch noch nicht so lange bestand, meinte Herr Ritter, dass ich durch die Augenmeditation gute Chancen hätte, dass Sehvermögen beider Augen zu verbessern.

In der ersten Sitzung erlebten wir eine zunächst eine allgemeine Einführung in die Thematik Augenmeditation sowie daran anschließend erste Übungen zur Entspannung, Kräftigung bzw. Fokussierung auf unsere Augen, welche von allen Teilnehmern als sehr angenehm empfunden wurden. Wichtig war Herrn Ritter stets die Alltagstauglichkeit der einzelnen Übungen und dass jeder diese auch in entsprechenden Sequenzen gemäß seiner ganz eigenen Bedürfnisse abwandeln und anpassen konnte. Am Ende der ersten Sitzung ermutigte mich Herr Ritter, die erlernten Übungen weiter anzuwenden und zu probieren, ohne meine Brille meine Arbeit zu verrichten.

Gleich am nächsten Tag ließ ich mich auf das Experiment ein und begann, mit meiner Brille in der Tasche, meine Arbeit. Zunächst war es sehr ungewohnt und ich empfand es schon nach recht kurzer Zeit als ziemlich anstrengend bzw. ermüdend. Aber dann schob ich immer wieder die neu erlernten, arbeitsplatztauglichen Übungen ein und konnte feststellen, dass sie mir sofort Entspannung und Kräftigung für meine Augen ermöglichten. Stück für Stück kam ich so durch meinen ersten kompletten Arbeitstag ohne Brille! Was für eine Freude, dass es tatsächlich möglich ist! Der Anfang war also gemacht und fortan blieb meine Brille immer in der Tasche... Das ist bis heute so...

In den 3 weiteren Sitzungen mit Herrn Ritter haben wir mit vielfältigen Übungen das Erlernte vertieft und erweitert und jeder Teilnehmer konnte seine ganz speziellen Möglichkeiten herausfinden, welche für ihn die optimale Unterstützung der Augen bietet. Und wann immer ich das Gefühl habe, dass meine Augen müde werden und ihre Kraft nachlässt, wende ich sie an. Das geht am Arbeitsplatz genauso, wie zu Hause.

Ich kann nur jedem empfehlen, sich in dieser Form auch einmal intensiver seinen Augen zu widmen, sie leisten so viel für uns Tag für Tag! Und wenn damit vielleicht auch nicht gleich jeder seine Brille weglegen kann, so bietet die Augenmeditation auf alle Fälle mehr Entspannung und Wohlbefinden im Alltag. Und das tut uns allen gut.

In diesem Sinne, herzlichen Dank, Herr Ritter, für die Inspiration, Motivation und Anleitung diesen neuen Weg zu beschreiten!