

# Körper-Achtsamkeit

Auszeit für die Augen

Norbert Fessler, Michaela Knoll



Ursprünglich erschienen:

Fessler, N. & Knoll, M. (2015). Den Augen eine Auszeit gönnen. Achtsamkeitstraining für einen scharfen Blick. KiTa aktuell spezial – Fachzeitschrift für Leitungen und Fachkräfte der Kindertagesbetreuung, 16, Sonderheft 03, 34-36.

Die Entwicklung der Beiträge zur frühen Kindheit erfolgte durch das ket in Zusammenarbeit mit dem Forschungszentrum für den Schulsport und den Sport von Kindern und Jugendlichen [FoSS], einer Einrichtung des Karlsruher Instituts für Technologie und der Pädagogischen Hochschule Karlsruhe.

In den Beiträgen zur frühen Kindheit wird darauf geachtet, geschlechtergerechte Formulierungen zu verwenden. Dies betrifft z.B. die explizite Verwendung weiblicher und männlicher Formen oder auch die Verwendung geschlechtsneutraler Ausdrücke. Allerdings bitten wir um Nachsicht, wenn wir zugunsten einer verbesserten Lesbarkeit auf die Verwendung von Vollformen verzichten.

Erschienen in den 'Beiträgen zur frühen Kindheit' als Schrift Nr. 9

© 2021  
Karlsruher EntspannungsTraining [ket]

**Wichtiger Hinweis:** Wissenschaften sind ständiger Entwicklung unterworfen und erweitern durch ihre Forschung unsere Erkenntnisse. Bei allen in diesem Werk erwähnten Dosierungen oder Applikationen, bei Übungsanleitungen, bei Empfehlungen und Tipps dürfen Sie darauf vertrauen: Die Autorinnen und Autoren haben große Sorgfalt darauf verwandt, dass diese Angaben dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes entsprechen. Die Übungen und Programme haben sich in der Praxis erfolgreich bewährt. Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorinnen und Autoren für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Bildrechte:  
Karlsruher EntspannungsTraining [ket]

## Stressbewältigung | Entspannung | Körperbildung Beiträge zur frühen Kindheit

Elementare Schutz- und Risikofaktoren für die Gesundheit werden bereits in der frühen Kindheit ausgebildet, wie Forschungsergebnisse aus unterschiedlichen disziplinären Perspektiven nahelegen. Auch aus lern- und handlungstheoretischer Sicht müssen gesundheitsförderliche Verhaltensweisen nicht erst in der Schule, sondern bereits in Krippen, Kitas und weiteren elementar-pädagogischen Einrichtungen, aber auch in der Familie frühzeitig geübt werden. Entspannungsfertigkeiten für Kinder bilden in diesem Kontext eine zentrale Gesundheitsressource. Sie setzen beim lustvollen und zugleich bewussten Umgang mit dem Körper an. Aktivitätstheoretisch bedeutet dies, auf Basis von kindgemäß entwickelten Entspannungstechniken eine achtsamkeitsgeleitete Körperarbeit mit Bewegung zu verknüpfen. Unsere 'Beiträge zur frühen Kindheit' verfolgen deshalb das Ziel, Kindern in der Vorschule, aber auch im familiären Umfeld eine Auswahl von Methoden zu vermitteln, die wissenschaftlich entwickelt und dabei auch psychophysiologisch und endokrinologisch geprüft wurden. Sie ermöglichen im Alltag auch unter ungünstigen äußeren Bedingungen spürbare Entspannung in eigener Kontrolle.

Prof. Dr. Norbert Fessler & Prof. Dr. Michaela Knoll

### Bisher erschienen

Ein Übersicht zu allen in dieser Beitragsreihe veröffentlichten Schriften finden Sie unter [www.entspannung-ket.de](http://www.entspannung-ket.de)

Beitrag 3 - Entspannungsfähigkeit im Kindergartenalltag messen – Wie geht das?  
von Dr. Marcus Müller und Dr. Tobias Rathgeber

Beitrag 4 - Entspannungstraining im Elementarbereich – Eine empirische Studie zur Wirksamkeit von Dr. Marcus Müller.

Beitrag 5 - Atemübungen für die Vorschule – Von klein auf Energie tanken  
von Prof. Dr. Norbert Fessler und Prof. Dr. Michaela Knoll

Beitrag 6 - Autogenes Training – Phantasie Reisen für Stillephasen  
von Prof. Dr. Norbert Fessler und Dr. Marcus Müller

Beitrag 7 - Eutonie – Tierische Übungen für Vorschul-Kinder  
von Christina Gerhardt, Dr. Alexia Kaiser und Dr. Marcus Müller

Beitrag 8 - Achtsamkeit von Kopf bis Fuß – Körperexpeditionen für Vorschul-Kinder  
von Prof. Dr. Norbert Fessler und Dr. Alexia Kaiser

Beitrag 9 - Körper-Achtsamkeit – Auszeit für die Augen  
von Prof. Dr. Norbert Fessler und Prof. Dr. Michaela Knoll

## Körper-Achtsamkeit – Auszeit für die Augen

Der Augen-Alltag für Kinder wird monotoner, denn auch die Kinderzeit wird zunehmend „Sitz-Zeit“, bei der der starre Blick auf den Spielcomputer oder auf den Fernseher mehr und mehr der Fall ist. Entsprechend reduzieren sich Bewegungs- und Spielzeiten, die, insbesondere im Freien ausgeübt, vielfältige Sinne ansprechen und die Augen durch vielfältiges Sehen entspannen helfen.

### Augentraining – spannend und wirksam

Je weniger Abwechslung Kindern in ihrem Alltagshandeln ermöglicht wird, desto wichtiger wird ein Augentraining, das dazu beiträgt, zivilisatorisch bedingte Überforderungssituationen zu kompensieren.

Nun ist ein Augentraining keineswegs in Präventions- oder gar Heilmittel bei schweren Augenkrankheiten. Erwiesen ist jedoch, dass Augenprobleme wie die Kurzsichtigkeit mit den Lebensgewohnheiten moderner Wissensgesellschaften in Verbindung stehen. Bereits im Kindesalter nimmt die Konzentration auf Tätigkeiten im „Nah-Bereich“ zu. So haben Studien mit Stadt- und Landkindern ergeben, dass signifikant mehr bzw. weniger kindliche Brillenträger in der jeweiligen Population auffindbar waren. Unter den Landkindern sind weniger Brillenträger zu finden, weil diese im Alltag eher augenlastende Tätigkeiten ausführen können, insbesondere können sie sich mehr im Freien bewegen. Dass Kurzsichtigkeit in Informationsgesellschaften epidemische Ausmaße besitzt, kann am Beispiel

Japan aufgezeigt werden. Da Kinder dort früher als bei uns zur Schule gehen, ein enormes Lernpensum haben und mit mehr als 20.000 Schriftzeichen konfrontiert sind, ist dort die Kurzsichtigkeit höher als beispielsweise in Europa.

Diese und andere Daten führen zu der Gewissheit, dass ein gezieltes Augentraining kompensatorisch und präventiv wirksam ist, also die Entstehung von Augenproblemen verhindern oder zumindest verzögern helfen kann. Denn aus physiologischer Sicht können die Augen wie alle anderen Körperteile gezielt trainiert werden. Auch die Augen müssen versorgt und durchblutet werden und benötigen den Wechsel von Anspannung und Entspannung. Bei Überforderung reagieren die Augen mit Ermüdung, Verspannung und Schmerzen. Mit wenigen regelmäßig und behutsam durchgeführten Übungen können wir den Augen nicht nur die nötige Entspannung gönnen, sondern sie auch langfristig fit halten.

Ursprünge des Augentrainings gehen auf den amerikanischen Augenarzt Dr. William Bates zurück, der von 1860 bis 1931

lebte. Einige seiner Übungen sind heute noch weithin gebräuchlich und nachweislich wirkungsvoll, etwa das „palming“ (dt.: Palmieren), das in diesem Beitrag als Übung 1 aufgeführt ist. Bates konnte den Zusammenhang zwischen Sehschwäche und Anspannung der Augenmuskeln als Folge von seelischer und körperlicher Überforderung feststellen. Heute weiß man, dass bei den verschiedenen Formen der Kurzsichtigkeit etwa ein Drittel auf Augenverspannungen und psychische Beeinträchtigungen zurückführbar sind.

Das Augentraining sollte vielfältiges Sehen provozieren, wie z.B. räumliches Sehen trainieren, Nah- und Fernsichten konzentriert zu unterscheiden. Es sollte spannend sein und den Kindern erfahrbar machen, die Welt aus unterschiedlichen Perspektiven zu betrachten, mit wachernen Augen, lebendigem Blick und konzentrierter Betrachtung. Es kann mit vielen naturgemäßen Situationen kombiniert werden und die den Kindern eigene Entdeckungsfreude fördern, wenn etwa die Kinder auf einer Wiese oder unter dem Herbstlaub nach Kleintieren suchen oder Schatten-, Licht- und Farbspiele in der Natur zu entdecken sind.

Die folgenden Übungen sind Bausteine, um eine Augen-Balance für den Alltag zu entwickeln. Insbesondere für die mit zunehmendem Alter unbewegteren Teile des Alltags, die die Augen (über-)anstrengen, werden Übungen gelernt, die jederzeit und zwischendurch in den Tag eingestreut werden können und helfen, überanstrengte Augen spontan zu entlasten.

### Kurzübungsprogramm für die Augen

**Übung 1 – Augen wärmen:** Mit dieser Übung wird der Augenraum gewärmt und die Augenmuskeln werden auf die folgen-

### Tipps

- Ein Augentraining ist relativ ungewohnt. Deshalb sollte mit den Kindern unbedingt mit Bedacht und entschleunigt geübt werden, um Schwindelgefühle zu vermeiden!
- Vor allem für die Augen gilt: Die Kinder darauf hinweisen, dass sie Übungen auslassen sollen, wenn sie ihnen nicht guttun!
- Brillen sind vor Beginn der Übungen natürlich abzusetzen, ggf. auch Kontaktlinsen, da es unter Umständen durch die auftretende Reibung zu einer Reizung kommen kann.
- Bei den Augenübungen ist es wichtig, dass Sie über möglicherweise vorhandene Augenprobleme (Sehstörungen bis hin zu Augenkrankheiten) Ihrer Kinder informiert sind. So sollten beispielsweise Kinder mit hochgradiger Kurzsichtigkeit bei den Übungen die Augenlider nur leicht andrücken.

den Augenbewegungen vorbereitet. Durch die sich ausbreitende Wärme wird der Augenraum besser wahrgenommen. Und so geht's:

- Nimm eine bequeme und entspannte Sitzposition ein und versuche, ruhig und gleichmäßig zu atmen.
- Reibe jetzt die Handflächen so lange aneinander, bis sie warm sind.
- Wölbe die Handflächen und bedecke mit den hohlen Händen die Augen. Dabei



Übung 1 - Augen wärmen.

können die Ellbogen auf einem Tisch abgestützt werden.

- Lasse die Augen zunächst offen. Wenn noch Lichtschlitze zu sehen sind, kannst du versuchen, die Finger mehr zu schließen, um die Augen weitgehend abzudunkeln.
- Schließe dann die Augen, konzentriere dich auf den Augenraum und erspüre die Wärme. Lass diese so lange auf dich wirken, wie du willst. Die Atmung ist dabei ruhig und gleichmäßig.
- Nimm nach etwa 2 Minuten die Hände bei geschlossenen Augen vom Gesicht weg. Öffne anschließend langsam die Augen, um sie wieder ans Tageslicht zu gewöhnen.

**Übung 2 - Augenreise:** Mit dieser Übung werden die Augenmuskeln bewegt, und die Augenlinse wird flexibel gehalten. Sie sorgt durch das schrittweise In-die-Ferne-Blicken für eine aktive Entlastung der Augen. Und so geht's:



Übung 2 - Augenreise.



Übung 3 - Augenzoom.



- Wähle drei bis vier Gegenstände in unterschiedlicher Entfernung aus, die von einem Standpunkt aus alle im Blick sind. Wenn man sich beispielsweise in einem Zimmer befindet, können diese Dinge im oder außerhalb des Zimmers – durch ein Fenster hindurch – sein. Das nächstgelegene Objekt sollte etwa einen Meter entfernt sein. Danach werden die Abstände größer.
- Nimm eine bequeme Sitz- oder Standposition ein. Der Blick ist geradeaus nach vorn gerichtet.
- Fokussiere nun das erste Objekt. Verweile dort für 2-3 Atemzüge.
- ‚Reise‘ dann langsam zum etwas weiter entfernten Objekt. Dabei den Kopf nur wenig bewegen. Fixiere das Objekt wieder für 2-3 Atemzüge.
- Führe die Reise bis zum letzten Objekt fort. Die Rückreise wird dann in umgekehrter Reihenfolge angetreten.

**Übung 3 - Augenzoom:** Mit dem Zoomen der Augen wird der Wechsel zwischen Nah- und Fernblick trainiert. Gleichzeitig werden dabei die Augenmuskeln gelockert. Und so geht's:

- Strecke einen Arm gerade nach vorn aus, balle die Hand locker zur Faust und zeige mit dem Daumen nach oben.
- Fixiere nun den Daumen mit den Augen und führe ihn ganz langsam zum Gesicht. Bringe den Daumen so nah an die Augen heran, dass du ihn noch deutlich ansehen kannst.
- Führe anschließend den Daumen im selben Tempo vom Gesicht weg, bis der Arm wieder gestreckt ist. Behalte dabei den Daumen ständig im Blick.
- Wiederhole das Heran- und Wegführen 2- bis 3-mal. Es sollte aber in jedem Fall wirklich sehr langsam gemacht werden.



Übung 4 - Augen kräftigen. im Wechsel nach links und rechts ...

Übung 4 - Augen kräftigen. im Wechsel nach oben und unten ...



**Übung 4 – Augen kräftigen:** Durch den Wechsel von An- und Entspannung werden die inneren und äußeren Augenmuskeln trainiert, beim Anspannen gleichzeitig gedehnt. Und so geht's:

- Stelle dich bequem hin oder setze dich.
- Schau nun mit geöffneten Augen langsam im Wechsel nach links und rechts. Dabei den Kopf ganz ruhig halten. Bis zu 5-mal in jede Richtung blicken. Anschließend für 2–3 Sekunden die Augen schließen.
- Blicke jetzt bis zu 5-mal im Wechsel nach oben und nach unten. Pausiere anschließend wieder für 2–3 Sekunden.
- Schließe am Ende nochmals kurz die Augen, um sie zu entspannen.

#### Fazit

Wer das Thema „Augen“ vertiefen will, kann auf Schriften wie beispielsweise die von Angart (2004), De Angelis (2007) oder Ostermaier-Sitkowski (2009) zurückgreifen. Die Übungen dieses Beitrags sind dem Übungssystem „Achtsamkeitstraining für Kinder“ entnommen, das an der Pädagogischen Hochschule Karlsruhe entwickelt wurde und seit 2015 für den Kita-Alltag zur Verfügung steht (vgl. Fessler & Knoll, 2019).

#### Literatur

Angart, L. (2004). *Vergiss deine Brille. Mit effektiven und gezielten Übungen zurück zur natürlichen Sehkraft*. München: Nymphenburger.

Bates, W.H. (1920). *Perfect Sight Without Glasses*. (Tipp: Leider liegt eine deutsche Version seines Buches nicht vor, allerdings

ist die amerikanische Ausgabe online kostenlos zugänglich, z.B. unter <http://www.iblindness.org/books/perfect-sight-without-glasses>.)

De Angelis, D. (2007). *Ohne Brille seh ich besser. Power Vision System: Das scharfsichtige Augentraining*. Kirchzarten: VAK.

Fessler, N. & Knoll, M. (2019). *Achtsamkeitstraining für Kinder (3. Auflage)*. Münster: Ökotopia-Verlag.

Ostermeier-Sitkowski, U. (2009). *Augentraining: gut sehen – ein Leben lang. Das große Übungsbuch*. München: Knaur Ratgeber Verlag.