

Stress abbauen durch Augenturnen

Geschrieben von: Sonja Volk

Dienstag, den 05. November 2013 um 16:57 Uhr

Jeden Tag erleben wir Stressiges. In der Regel verarbeiten wir unsere Tages- und Stresseindrücke in der Nacht, in der sogenannten REM-Phase, in der wir unsere Augen schnell hin und herbewegen. REM steht für **R**apid **E**ye **M**ovement. Sicherlich haben sie diese Augenbewegungen schon einmal zum Beispiel bei schlafenden Kindern beobachten können.

Da die Augen sehr eng mit dem Gehirn zusammenhängen, werden dabei beide Hirnhälften stimuliert. Auf diese Weisen werden durch die rasche Augenmotorik neurobiologische Daten abgespeichert und letztlich auch verarbeitet. Einigen ist dies gegebenenfalls unter dem Begriff

E

ye

M

ovement

D

esensitization and

R

eprocessing, kurz EMDR, bekannt.

Damit man auch tagsüber in den Genuss dieser hilfreichen REM-Phase kommt, etwa um Stress abzubauen, kann man sich auch selber „coachen“, indem man die Augen in Bewegung bringt. Das belebt und lockert die jeweils sechs Muskelpaare, die unseren Augapfel und somit unseren Blick steuern.

Der Blick wird im Alltag leider oft sehr starr. Wir starren in den Fernseher, in den Monitor, aus dem Fenster et cetera. Der sogenannte „Tunnelblick“ oder „starre Blick“.

Da man bei Stress nur noch ein kleines Format vor sich sieht, spricht man in der Pilotensprache auch vom „Stress-Fenster“. Alle wichtigen Schalter für eine Notsituation sind zentral im Blickfeld angeordnet, weil gestresste Menschen nur Dinge im eingeschränkten Blickfeldradius wahrnehmen können.

Das Wort Emotion beinhaltet ja das Wort *motio*, was *Bewegung* heißt. Es geht also darum, das System wieder in Bewegung zu bringen, um Stress abzubauen. Vorstellen können Sie sich das wie bei einem PC. Wenn der sich „aufgehängt“ hat, müssen Sie das System auch neu starten und wieder in Bewegung bringen.

Dafür empfiehlt sich folgende Übung, das Augenturnen:

1. Suchen Sie sich jeweils links und rechts von Ihnen einen Gegenstand im Raum, den Sie sich als Fixpunkt merken können.
2. Bewegen Sie nun ihre Augen, und zwar nur die Augen! Halten sie den Kopf ruhig, während Ihre Augen zwischen diesen beiden Gegenständen hin und her pendeln.
3. Machen Sie das solange, bis das Sie merken, dass Sie sich entspannter fühlen.

Am Anfang fühlt sich das sicherlich etwas ungewohnt an. Allerdings werden Sie bei regelmäßiger Anwendung merken, wie es immer leichter geht und somit noch schneller beim entstressen hilft.

Nach dem Augenturnen lassen Sie die Augen in die Ferne schweifen, ohne irgendjemand oder irgendetwas zu fokussieren. Sie werden feststellen, dass sich Ihr Blickradius erweitert hat. Sie ganz viel ganz viel links und rechts der Peripherie wahrnehmen – und dass ganz ohne Augenbewegung. Diesen Tagtraum-Blick nennt man auch den peripheren Blick.

Der positive Nebeneffekt. Unsere Mitmenschen nehmen diesen Blick als freundlich, interessiert oder warm wahr. Ein starrer, gestresster Blick kann beim Gegenüber jedoch Spannungen und unangenehme Gefühle auslösen. Durch den gelösten Blick können wir nicht nur uns locker machen, sondern auch eine angenehme Kommunikations-Atmosphäre schaffen. Zudem können durch gezieltes Augenturnen auch Gedanken wieder fließen und die Kreativität durch die Mental-Erfrischung in Fluss kommen.

Eine angenehm entspannte Woche voller Flow-Momente wünscht Ihnen

Ihre Emotions- und Gesundheitscoach

Stress abbauen durch Augenturnen

Geschrieben von: Sonja Volk

Dienstag, den 05. November 2013 um 16:57 Uhr

Sonja Volk