

Meinrad Rohner

## Neue Dimensionen des Sehens Zu Peter Grunwalds EyeBody-Methode

Peter Grunwald stotterte als Jugendlicher und bekam regelmäßig dickere Brillengläser verschrieben, weil seine Kurzsichtigkeit von Jahr zu Jahr zunahm. Stottern und Kurzsichtigkeit sind Gewohnheiten, die wir gemeinhin nicht leicht loswerden. Häufig erschweren sie soziale Kontakte und eine Vielzahl von Aktivitäten. Doch Peter Grunwald fand schließlich einen Weg, um beide Gewohnheiten abzulegen. Diese Erfahrung ermöglichte es ihm, in den darauf folgenden Jahren Eigenschaften des Sehens und des Sehsystems zu entdecken, die in dieser Weise bisher nicht bekannt waren und die eine weit reichende Bedeutung haben. Über seinen persönlichen Lernweg und seine Entdeckungen hat Peter Grunwald ein Buch geschrieben, das im Frühjahr 2007 unter dem Titel *EyeBody. Die Integration von Auge, Gehirn und Körper oder die Kunst, ohne Brille zu leben* in deutscher Sprache erschienen ist.

Peter Grunwald berichtet in seinem Buch von einem Erlebnis auf einer Reise durch Indien und Sri Lanka. Eines Tages veränderten sich seine gesamte Wahrnehmung und sein Bewusstsein schlagartig. Plötzlich erlebte er sich selbst und seine Umwelt mit einer ihm bisher völlig unbekannt Tiefe und Klarheit. Dieser Bewusstseinszustand hielt über mehrere Monate an und verschwand dann wieder so plötzlich, wie er gekommen war. Peter Grunwald hatte keine Ahnung, wie er diesen Zustand aus eigener Kraft wieder finden könnte. Doch lernte er in den nächsten

Jahren Mittel und Wege kennen, sich dieser Erfahrung wieder zu nähern.

Seine Reise führte Peter Grunwald nach Australien und Neuseeland, wo er die Alexander-Technik kennen lernte, eine Methode, um durch bewusstes Denken und Reagieren die Körperhaltung, die Atmung, das Sprechen und andere Lebensäußerungen nachhaltig zu verändern und zu verbessern. Er entschloss sich zu einer Ausbildung zum Lehrer der F. M. Alexander-Technik und lernte in dieser Zeit, deutlich fließender zu sprechen und sich merklich aufrechter zu bewegen. Kurz nach seiner Ausbildung begegnete er Janet Goodrich, einer bekannten Lehrerin der Bates-Methode, und diese Begegnung eröffnete ihm die Möglichkeit, in erstaunlich kurzer Zeit von eineinhalb Jahren sein damaliges Sehvermögen (-10,5 Dioptrien), so weit zu verbessern, dass er die Brille nicht mehr benötigte. Zweifelsohne half ihm dabei die Praxis der Alexander-Technik.

Diese Geschichte ist sicherlich bereits in sich faszinierend. Doch erst vor diesem Hintergrund begann Peter Grunwald eine Entdeckungsreise durch das Sehsystem, durch die er Zusammenhänge zwischen unserem Umgang mit unserem Sehsystem und dem Körper, Fühlen und Denken fand, die uns neue und tiefere Dimensionen des Sehens zu Bewusstsein bringen.

Im Zentrum dieser Entdeckungen steht ein Bereich des Kopfes, den Peter Grunwald die "obere Sehrinde" nennt. Dieser Bereich des Gehirns befindet sich



im Übergang von Hinterhaupt- und Scheitellappen. Er kann verstanden werden als Zentrum unseres Vorstellungsvermögens und gleichzeitig als Sitz einer übergeordneten Koordination von Bewegungen, Fühlen, Sehen und Denken. Der bewusste Gebrauch des Vorstellungszentrums führt zu einer tiefen Wahrnehmung und einem tiefen Bewusstsein, die über die Qualität der dreidimensionalen Wahrnehmung der Umwelt hinausgehen. Zugleich ist die obere Sehrinde eine Art Verbindungsstelle zwischen physischem und feinenergetischem Körper. Alle Menschen besitzen dieses Zentrum, doch die meisten benutzen es nur unvollständig. Dies hat üblicherweise zur Folge, dass die verschiedenen Ebenen unseres Daseins dies integrieren und sich eine Vielzahl von Störungen in Bewegungen, Körperfunktionen, Fühlen, Sehen und Denken einstellt. Im Gegensatz hierzu erkennen wir Koordination an der Qualität unserer Bewegungen, am guten Funktionieren unseres Körpers und an der Integration von Fühlen und Denken. Der bewusste Gebrauch unseres Vorstellungsvermögens in allen Aufgaben und Aktivitäten des Alltages bekommt daher eine neue Bedeutung.

Die obere Sehrinde kann unterschiedlich ausgeprägt sein. Sie kann entweder verengt oder überweit sein, sie kann aber auch in der einen Gehirnhälfte verengt und in der anderen überweit sein. Menschen mit einer verengten oberen Sehrinde tendieren zu Kurzsichtigkeit, Menschen mit einer überweiten oberen Sehrinde dagegen zu Weitsichtigkeit. Kurz- oder Weitsichtigkeit treten jedoch nicht zwangsläufig auf. Auch wenn keine manifeste Fehlsichtigkeit beobachtet wird, wirkt sich die Ausprägung der oberen Sehrinde doch auf unsere Persönlichkeit und unser Verhalten aus. Dies lässt sich zum Beispiel an den unterschiedlichen Reaktionen beobachten, wenn andere Menschen in die Nähe kommen oder wenn sie sich entfernen. Bei Menschen mit gemischter oberer Sehrinde zeigt sich dagegen häufig eine Unsicherheit in mittlerer Entfernung, wenn die Augendominanz von der verengten zur überweiten Seite umschaltet oder umgekehrt.

Der bewusste Umgang mit der Sehrinde bewirkt eine übergeordnete Koordination. Gleichzeitig hat die Bewusstheit in den Au-

gen und in den einzelnen Abschnitten der gesamten Sehbahn unmittelbare Auswirkungen auf korrespondierende Körperbereiche. Die Hornhaut zum Beispiel bezieht sich auf den Schultergürtel, die Linse auf das Zwerchfell und der Glaskörper auf die Verdauungsorgane. Peter Grunwald zeigt in seinem Buch, aber vor allem auch in seinen Kursen, wie wir durch unser Vorstellen einen inneren Bezug zu den verschiedenen Gebieten unserer Augen und unseres gesamten Sehsystems herstellen können. Mit dieser inneren Erfahrung und Ausrichtung der Augen und der Sehbahn können sich viele ungünstige Sehgewohnheiten verändern. Mit Sehgewohnheiten sind hier nicht nur so offensichtlich ungünstige gemeint, wie das Starren, sondern auch subtilere Anspannungen, aber auch Unterversorgungen in den verschiedenen Bereichen des Sehsystems. Es mag erstaunen, dass wir unser Sehsystem und unser Gehirn auf diese Weise von innen erfahren können. Mit etwas Übung kann diese neue Art des Denkens und Wahrnehmens jedoch Selbstverständlichkeit in jedem Moment unseres Alltages werden. In dem Buch findet sich auf der hinteren Umschlagseite eine ausklappbare Farbkarte, in der viele der heute bekannten Beziehungen zwischen Sehsystem und Körper dargestellt sind.

Das Praktizieren der EyeBody-Übungen hat nicht nur eine positive Auswirkung auf das Sehen und die Augen, sondern auf den gesamten Körper. Beispielsweise kann der bewusste Umgang mit dem Glaskörper bei Verdauungsstörungen helfen. Gleichzeitig führt der bewusste Umgang mit dem Sehsystem zu einer inneren Aufrichtung und einem Gleichgewicht des Körpers, wie er auch in der Alexander-Technik angestrebt wird. Daher kann die Verfassung des Sehsystems, sei es eine ungünstige Kontraktion oder seine fließende Ausrichtung, direkt an der Körperhaltung von außen gesehen werden. Mit diesen Veränderungen kann auch ein emotionales Gleichgewicht und größere geistige Klarheit einhergehen. Daher ist der bewusste Umgang mit unserem Sehen ein zentrales Moment einer bewussten Lebensführung.

Peter Grunwalds Buch ist ganz praktisch orientiert. Es enthält daher viele Beispiele von Menschen mit unterschiedli-

chen Störungen des Sehens, wie beispielsweise Kurz- oder Weitsichtigkeit, Alterssichtigkeit, Nachtblindheit, Netzhautproblemen, Katarakt oder Glaukom, aber auch anderer Natur, wie beispielsweise Rückenschmerzen, die Nutzen aus dem Erlernen und Praktizieren der von Peter Grunwald als EyeBody-Methode bezeichneten Visualisierungen und Übungen ziehen. Gleichzeitig enthält das Buch auch Beispiele dafür, wie die Anwendung der EyeBody-Prinzipien sich auf alltägliche Aktivitäten wie Kommunizieren, Lesen, Computerarbeit oder Sport auswirkt. Hierzu gibt es eine ganze Anzahl von Illustrationen. Ein eigenes Kapitel führt in die ersten Schritte auf diesem neuen Weg des bewussten Sehens ein. Daneben gibt es Kapitel, die den Vorgang des Sehens, die EyeBody-Muster sowie die Prinzipien, die auf diesem Lernweg zur Anwendung kommen, erklären. Die deutsche Ausgabe enthält darüber hinaus ein Kapitel über neuere Entdeckungen und Klärungen, die in der englischen Ausgabe noch nicht enthalten sind.

Peter Grunwald hält jedes Jahr sechstägige Sommerkurse in Deutschland und in der Schweiz, die in sein Verständnis des Sehens und seine praktischen Übungen einführen. Das Lernen ist spielerisch und praktisch angelegt mit einer täglich variierenden Mischung aus Bewegungsübungen, Ballspielen, Meditation, Augengesprächen, praktischen Anwendungen und vielem mehr. Peter Grunwald hat eine besondere Fähigkeit, Gruppenprozesse mit Präsenz und Umsicht anzuleiten. Informationen zu den nächsten Kursen finden sich auf seinen Internetseiten [www.eyebody.de](http://www.eyebody.de).

**Buchangaben:**

Peter Grunwald, "EyeBody. Die Integration von Auge, Gehirn und Körper oder die Kunst, ohne Brille zu leben"

Ins Deutsche übersetzt von Jutta Schütte. Condevis Verlag 2007

Diese Ausgabe ist gegenüber dem englischen Original überarbeitet und erweitert worden.

Bezugsquelle: [www.eyebody.de](http://www.eyebody.de)

© 2007 Meinrad Rohner

---

Edition Sehen & Bewegen

Dr. Meinrad Rohner  
Breulgasse 22  
63477 Maintal, Deutschland



Telefon (0049) 06109 - 76 20 34  
Telefax (0049) 06109 - 76 20 35  
[www.sehen-und-bewegen.de](http://www.sehen-und-bewegen.de)

[meinrad.rohner@sehen-und-bewegen.de](mailto:meinrad.rohner@sehen-und-bewegen.de)

Alexander-Technik • Sehtraining • Beratung