

Augenkontakt, Emotionen und Sehen : ein bisschen Theorie

Auf der Beziehungs-Ebene

Wir treten zuerst mit den Augen in Kontakt mit unseren Mitmenschen.

Wir sehen jemanden und wir beschließen, in Augenkontakt zu treten oder wegzublicken und ihm aus dem Weg zu gehen. Nach dem Augenkontakt benutzen wir möglicherweise die Sprache und dann vielleicht die soziale oder affektiven Begrüßung.

Wenn die Kontaktaufnahme und das Ausweichen weicherweisen und den Umständen gemäß stattfinden, sind die Augen voller Beweglichkeit und Leben.

Aber wenn jemand meistens im Vermeiden ist, wird man dieses in seiner Haltung, seinem Nacken, den Muskeln seiner Augen bemerken. Dagegen werden die Leute, die den Kontakt unbedingt suchen, zu viel Spannung in der Augengegend setzen.

Das Bewusstwerden unserer Verhaltensvorgänge und der Wille, unser Verhalten zu verändern wird unserem Blick seine Weichheit wiedergeben.

Auf der Emotions-Ebene

Die Emotionen und die Gefühle beeinflussen mehrfacher Weise die Vitalität und die Beweglichkeit unserer Augen. Diese Einflüsse können punktuell sein oder chronisch werden und sich in die Anatomie des Auges oder in die Gegend um das Auge dauerhaft einschreiben. Das hat mechanische Folgen: verschiedene Augenmuskeln in chronischer Spannung, Änderung der Form des Augapfels, Druck, der den Blutkreislauf nach unseren Augen verringert.

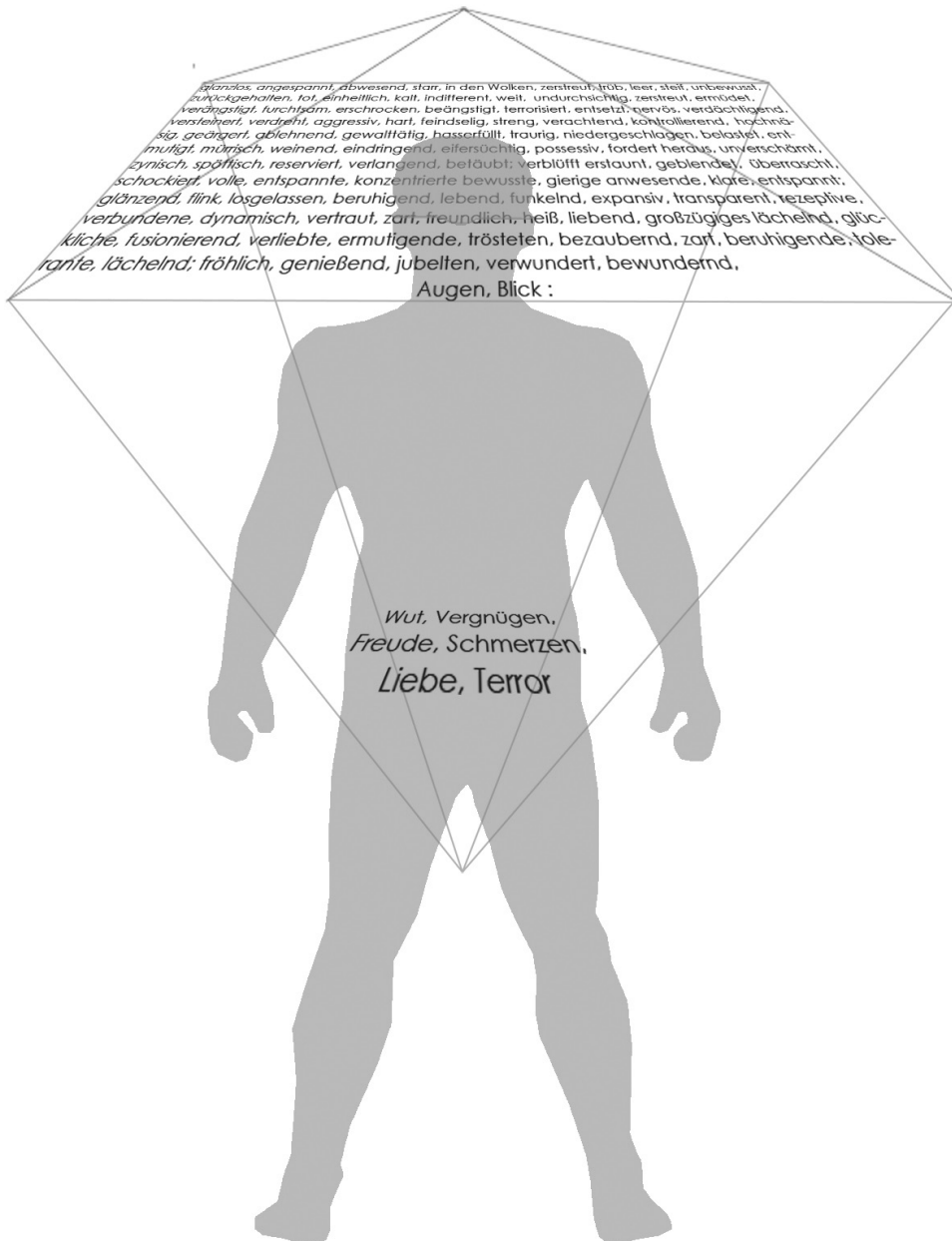
Unser Blick ist emotional. Wie wir die Welt und die Anderen sehen hängt von unserer Seelenstimmung, von unseren Gefühlen zur gegebenen Zeit ab: „alles durch die rosa Brille sehen“- „alles (in) schwarz sehen“, diese Volksausdrücke beschreiben das Ergebnis unserer Gefühlen über unsere Weise, die Welt anzuschauen, gut wieder. Was die Augen betrifft, veroffenbart sich dies durch mehr Vitalität und Lebhaftigkeit wenn wir glücklich sind und in einem Kraftmangel, einer Starrheit (des Blickes) wenn wir unglücklich sind. Unsere Umwelt scheint uns manchmal interessant und manchmal langweilig.

Unser Sehen hängt auch von dem Interesse ab, das wir für die Dinge haben: Wenn wir ein Museum besuchen, dessen Thema uns begeistert, ist unser Blick lebhaft, neugierig, voller Lebenskraft. Aber wenn wir jemanden in einem Museum ohne jedes Interesse für uns begleiten, werden wir schnell und oberflächlich die ausgestellten Gegenstände anschauen.

Wir verschlingen ein spannendes Buch und empfinden Müdigkeit wenn wir ein Buch lesen, das uns langweilig scheint oder das man lesen muss.

Alle unsere Emotionen und Gefühle sind durch die Augen ausdrückbar so die, die im Innersten unseres Wesens entstehen: Liebe, Schmerz, Wut, Schreck,... als auch die, die mit einer intellektuellen Aktivität, einem Urteil in Verbindung sind: Verachtung, Unzufriedenheit, Freude,...

Pyramide der Gefühle



Ausdrücke für Augen bzw. Blick :

ganzlos, angespannt, abwesend, starr, in den Wolken, zerstreut, trüb, leer, steif, unbewusst, zurückgehalten, tot, einheitlich, kalt, indifferent, weit, undurchsichtig, zerstreut, ermüdet, verängstigt, furchtsam, erschrocken, beängstigt, terrorisiert, entsetzt, nervös, verdächtigend, versteinert, verdreht, aggressiv, hart, feindselig, streng, verachtend, kontrollierend, hochnäsrig, geärgert, ablehnend, gewalttätig, hasserfüllt, traurig, niedergeschlagen, belastet, entmutigt, mürrisch, weinend, eindringend, eifersüchtig, possessiv, fordert heraus, unverschämt, zynisch, spöttisch, reserviert, verlangend, betäubt; verblüfft erstaunt, geblendet, überrascht, schockiert, volle, entspannte, konzentrierte bewusste, gierige anwesende, klare, entspannt; glänzend, flink, losgelassen, beruhigend, lebend, funkelnd, expansiv, transparent, rezeptive, verbundene, dynamisch, vertraut, zart, freundlich, heiß, liebend, großzügiges lächelnd, glückliche, fusionierend, verliebte, ermutigende, trösteten, bezaubernd, zart, beruhigende, tolerante, lächelnd; fröhlich, genießend, jubelten, verwundert, bewundernd, und bestimmt noch viele andere Möglichkeiten

Man bemerkt diese Emotionen im Bereich des Augensegments durch:

- Reaktionen der verschiedenen Augenmuskeln und um die Augen, die die Mobilität und die Versorgung der Augen beeinflussen.
- Eine Energie- und Glanzänderung des Augapfels
- Eine Regenbogenhaut/Pupille Veränderung für die tiefen Emotionen und großen Stresse, die von Reaktionen des sympathisch oder parasymphatisch vegetativen Nervensystems begleitet sind und die ein vorübergehendes unscharfes bild verursachen können.

Wir können wählen, die Emotion und die Energie, die sie begleitet, in die Augen fließen zu lassen oder wir können beschließen, sie (durch das Blockieren bestimmten Augenmuskeln) aufzuhalten und so die Augen zu starren und die Energie, die in die Augen gehen könnte, einzuschränken.

Es kann nützlich sein, fähig zu sein, in bestimmten Situationen den Ausdruck der Emotionen unter Kontrolle zu haben. Aber wenn es eine Zwangsläufigkeit, eine chronische Sperre wird, erhebt sich das Problem sowohl in psychologischer Hinsicht als auch in physischer Hinsicht und besonders was die Augen betrifft.

z.B: Stellen wir uns ein weinendes Kind vor, dem befohlen wird, sofort aufzuhören zu weinen. Wir sehen, dass es seinen Atem anhält, die Gurgel zuschnürt, seine Tränen verbeißt, die Zähne zusammenbeißt und die Augengegend zusammenzieht. Wenn es öfters vorkommt, werden die Bewegungen unauffälliger und die Muskeln werden dauernd angespannt sein.

Außerdem können bestimmte Emotionen in den Augen wie im Rest des Körpers eingepägt werden. Das passiert wenn eine Emotion ein vorherrschendes Thema in der Kindheit oder in einer langen Lebensperiode war (z.B.: Traurigkeit – Angst – Unzufriedenheit). Wer unter uns kennt nicht jemanden, der immer wie ein trauriger Clown aussieht?

Diese Spuren erzeugen im Augensegment chronische Spannungen bestimmter Muskeln, was die Reaktionsfähigkeit des Visuellenwahrnehmens beschränkt.

Die natürlichen, spontanen Emotionen haben immer eine positive Funktion: Die Wut gibt uns mehr Energie, um eine Situation zu ändern, der Schreck ermöglicht uns, eine Gefahr zu vermeiden... Es sind die gesperrten oder geronnenen Emotionen, die problematisch sind sowohl auf psychologischer als auch physischer und Seh-Ebene.

Auch hier wird das Bewusstwerden unserer Funktionierweisen Änderungen ermöglichen. Manchmal ist eine Psychotherapie notwendig, um die alten Mechanismen zu löschen. Und manchmal werden die Augenübungen (die des Doktors Bates und dessen Nachfolgern) uns mit den versperrten Emotionen in Verbindung setzen. Indem wir sie erkennen und annehmen fördern wir die Besserung unseres Sehvermögens und das Aufbearbeiten der Emotionen.

Einfluss des Traumata : das Überleben, die Emotionen und das Nervensystem

Was das Traumata betrifft gibt es psychologischen Einflüsse: Bilder die immerwieder zurückkommen (flasback), die Hypersehkontrolle der Umwelt, die Sehenweigerung ... der Natur des Traumas gemäß.

Es gibt auch physiologischem Einflüsse:

Unter gewöhnlichen Umständen befiehlt das autonome Nervensystem die Öffnung und das Schließen der Pupille für die Lichtanpassung. Aber unter gleich welche Helligkeit dehnt sich die Pupille aus bei großer Angst und verzerrt sich bei großer Wut.

Bei einem Trauma-Stress oder bei den Post Traumatischen Stressreaktionen wird das ANS angetrieben. Was die Augen betrifft kann die Folge gelegentliche oder chronische Zusammenziehung oder Ausdehnung der Pupille sein, ohne Beziehung mit der umgebenden Helligkeit, was die Sehschärfe der Person beeinflusst.

Die Resorption des PTS oder PTSS (Post-Traumatischen Stress-Syndrom) durch eine Psychotherapie kann sich notwendig erweisen.

=====

Im Laufe seiner Geschichte hat jeder Mensch seine persönliche und spezifische Art entwickelt, seine Augenfunktion zu beschränken.

Eine Wahrnehmung, eine therapeutische Arbeit, Augenübungen können dabei helfen, ein besseres Sehen wieder zu finden.

Marie Schils



Marie Schils
Rue Kennedy 7
4840 Welkenraedt/Belgien
marie.schils@skynet.be
<http://www.marieetmarie.be>