

# AUGENSCHULE FÜR KINDER

## 8 kostbare Augenblicke

### für Dein klares und lebendiges Sehen

© Wolfgang Hätscher-Rosenbauer  
[www.institut-fuer-sehtraining.de](http://www.institut-fuer-sehtraining.de)

#### 1. Augenblick: **GÄHNENDER LÖWE**

Du räkelst und streckst Dich und gähnst laut wie ein Löwe, der gerade aufwacht. Du klopfst dabei mit den Fingerkuppen sanft rings um die Augen herum.

***Deine Augen werden feucht und wach.***

#### 2. Augenblick: **BRÜLLENDER LÖWE**

Du brüllst so laut Du kannst Deinen Nachbarn oder Gegenüber an wie ein Löwe, der Hunger hat oder spielen will. Du blickst ihm (oder ihr) dabei direkt in die Augen. Du kannst Dich dabei mit Deinen Händen abstützen (auf dem Tisch oder auf dem Boden). Zwei- oder dreimal die Partner wechseln.

***Deine Augen blitzen und du siehst, wie die Kraft in den Augen deines Gegenübers aufblitzt.***

#### 3. Augenblick: **BUCHSTABEN PFLÜCKEN UND ZURÜCKWERFEN**

Du pflückst abwechselnd mit Deiner rechten und mit Deiner linken Hand Buchstaben von der Sehtafel an der Wand und wirfst sie mit viel Schwung an ihren Platz zurück. Hast Du getroffen? Pflücke auch solche, die Du nicht scharf sehen kannst; und schaue sie Dir anschließend direkt an der Tafel an. Sind sie kleiner oder größer, als Du von Deinem Platz aus dachtest?

***Deine Augen lernen, ihre Kraft genau auf die Stelle zu richten, die Du anschaust. Dein Blick schärft sich.***

#### 4. Augenblick: **MIT DEM ZAUBERPINSEL MALEN**

Mit dem Zauberpinsel an Deiner Nasenspitze malst Du lauter liegende Achten in die Luft: Riesengroße und winzig kleine, ganz flache und solche mit dicken Bäuchen. Dann malst Du mit Deinem Zauberpinsel Deckweiß um die schwarzen Buchstaben auf der Sehtafel herum und füllst die weißen Zwischenräume um die Buchstaben herum ganz mit Deckweiß aus. Danach schließt Du die Augen (Hände vor die Augen halten) und siehst die schwarzen Buchstaben mit dem weißen Deckweiß drumherum ganz deutlich vor Dir, als ob Du direkt davor stehst.

***Deine Nacken- und Augenmuskeln lockern sich und Deine innere Sehfähigkeit wird klarer.***

#### 5. Augenblick: **HÜPFENDER FROSCH UND FLIEGENDER ADLER**

Du deckst mit der rechten Hand Dein rechtes Auge ab. Du stellst Dir einen kleinen Frosch vor, der im Klassenzimmer herumphüpft. Dein Blick folgt dem Frosch. Der Frosch hüpft direkt auf Dich zu und küßt Deine Nasenspitze. Du deckst mit der linken Hand Dein linkes Auge ab und blickst aus dem Fenster. Hoch oben am Himmel stellst Du Dir einen Adler vor, der den Frosch sucht. Sieht er ihn? Blicke mit beiden offenen Augen zum Himmel: Ist da noch der Adler? Und auf Deine Nasenspitze: Sitzt da noch der Frosch?

***Deine Augen lernen, sich auf ganz nah und auf ganz fern einzustellen.***

#### 6. Augenblick: **DAS FINGER-TOR**

Du hältst Deine zwei Zeigefinger vor Deine Nase: einer dicht vor die Nasenspitze, den anderen mit ausgestrecktem Arm. Blicke mit beiden Augen erst auf den vorderen Zeigefinger (stelle Dir vor, ein Marienkäferchen landet darauf) und dann auf den hinteren (jetzt landet das Marienkäferchen dort auf der Fingerkuppe). Sieht es so aus, als ob der Finger, auf den Du gerade blickst, in einem Tor von zwei Fingern steht? Wenn nicht: Kneife abwechselnd ein Auge zu, dann das andere: Springt ein Finger jetzt einmal links neben den Finger, den Du anschaust, dann rechts daneben?

***Dein Gehirn lernt, die Bilder, die Deine beiden Augen wie zwei Fernsehkameras in 2-D empfangen, miteinander zu vergleichen und zu einem 3-D-Bild zu verschmelzen.***

#### 7. Augenblick: **DAS FARBENBADEN**

Lasse Deinen Blick auf einer schönen farbigen Fläche zur Ruhe kommen. Er kann sich dort ausruhen und ganz eintauchen. Beim Einatmen machst Du die Augen weit auf, damit alle Deine Sehzellen die Farbe aufsaugen können (wie kleine Schwämme). Beim Ausatmen versenkst Du den Blick tief in die Farbe hinein, wie in einen Brunnen. Zähle mit: Achtmal ein- und ausatmen. Blicke dann auf eine leere Fläche.

***Deine Augen tanken Energie und zeigen Dir die Leuchtkraft und Schönheit der Farben.***

#### 8. Augenblick: **RUHEN**

Du reibst Deine Handflächen aneinander und bedeckst damit Deine sanft geschlossenen Augen. Deine Augen ziehen sich in ihre Augenhöhlen– ihre Zimmer, die sie sich selbst einrichten dürfen- zum Kuseln und Ausruhen zurück. Sie genießen die Wärme und Dunkelheit unter Deinen Händen.

***Deine Augen erholen sich. Sie freuen sich darauf, ihre Umgebung neu zu entdecken.***