

31.01.2021 um 07:45 Uhr

hr4 ÜBRIGENS



Ein Beitrag von

Dr. Barbara Brüning,

Katholische Journalistin, Autorin und Systemische Familienberaterin, Frankfurt

Die Augen schweifen lassen

Manchmal ist es ja wie verhext: Ich möchte so gerne zur Ruhe kommen, aber es will nicht gelingen. Mir geht es häufig so, gerade wenn ich eigentlich keine Termine habe. An so einem Sonntag zum Beispiel. Meine Gedanken springen von Erlebnissen der letzten Wochen zu Kindheitserinnerungen. Von Vorwürfen, die ich mir selbst mache, zu Hoffnungen, es würde trotz allem noch alles gut.

Fokus auf die Nähe und kurzer Atem bedeuten Stress

Da hilft oft nur eines: raus gehen und den Blick schweifen zu lassen. Tief durchatmen. Das tut mir einfach gut, habe ich gemerkt. Dann bin ich auf einen wissenschaftlichen Artikel gestoßen. Da steht: Es sind die Augen und die Atmung, die im Gehirn Stress erzeugen. Das ist noch so ein Erbe aus der Steinzeit. Wenn die Augen auf Nähe eingestellt sind, dann sind sie offensichtlich angespannt und erwarten eine Gefahr.

Hinter dem Horizont geht's weiter

Was aber sofort hilft ist, mit den Augen in die Ferne zu sehen, bis zum Horizont oder in die Wolken. Ich finde es interessant, dass es mit der Nähe und der Weite des Fokus der Augen zu tun hat. Weil das heißt auch: Es genügt nicht, auf dem Bildschirm einen Film einer Landschaft anzusehen. Dabei ändert sich der

Fokus der Augen nicht. Es erklärt das Gefühl der Entspannung, das eine weite Landschaft uns gibt.

Den Augen entspannende Weite gönnen

Deshalb verstehe ich das als eine Einladung, wenigstens einen Tag in der Woche damit zu verbringen, nicht nur die Gedanken in die Ferne schweifen zu lassen. Nein, auch die Augen wollen mitgenommen werden. Ich sollte ihnen Erholung gönnen. Und wer mitten in der Stadt wohnt und gerade gar nicht in die Natur kommt, der kann auch die Weite eines Kirchenraumes nutzen, um den Augen Weite zu gönnen: Ich kann mit den Augen die Glasfenster besuchen, die Heiligenfiguren. Das ist zwar kein Horizont, aber viel weiter als der Blick auf den Fernseher. Hauptsache: den Augen Weite gönnen!