

## Pionier in nicht kartografiertem Terrain

### Die Eyebody Methode von Peter Grunwald

Text: Ulli Moschen

**Text: Ulli Moschen**, „Wär nicht das Auge sonnenhaft,  
die Sonne könnt es nie erblicken.  
Läg nicht in uns des Gottes eigne Kraft,  
wie könnt uns Göttliches entzücken?“ (Johann Wolfgang von Goethe)

Die Augen sind unsere Fenster zur Seele, hat uns Leonardo da Vinci gelehrt. Wenn uns diese Fenster zur Seele ein verschwommenes Bild liefern, lautet die Diagnose üblicherweise Kurz- oder Weitsichtigkeit, die Korrektur erfolgt über eine Brille oder Kontaktlinsen.

Aus der Sicht von Augentrainern haben unsere Sehhilfen jedoch einen Haken: Unsere Sehfähigkeit unterliegt natürlichen Schwankungen. Werden die schlechten Testergebnisse in die Brillengläser eingeschliffen, wird das durch das Glas gebrochene Licht auf den Punkt des schärfsten Sehens gelenkt. Der Rest der Netzhaut und die damit korrespondierenden Gehirnareale werden dauerhaft unterstimuliert. Mit der Zeit gewöhnt sich das Auge an die Sehhilfe.

Augentrainer sind davon überzeugt, dass sich diese Entwicklung verhindern lässt. Der US-amerikanische Augenarzt William Bates etwa vertrat bereits um 1900 die Auffassung, dass wir ohne Brille auskommen können, wenn wir die Augenmuskeln trainieren, ihnen Sonnenlicht und Wärme zuführen und Überanstrengung vermeiden. Bates legte den Grundstein für sämtliche Sehschulen, so auch die **Eyebody Methode** von Peter Grunwald, der bei Janet Goodrich (1942-1999), der bekanntesten Bates-Schülerin, lernte und ihre Erkenntnisse mit denen der F.M. Alexander-Technik verknüpfte. In Letzterer sollen durch Entschleunigung, Innehalten und bewusste Neuausrichtung ähnlich wie bei der Feldenkrais-Methode ungesunde Bewegungs- und Verhaltensmuster erkannt und durch energiesparende, entspannte Reaktionsmuster ersetzt werden.

Die von Grunwald entwickelte Eyebody Methode bezieht das gesamte Sehsystem vom Auge über die Sehbahnen bis zur Sehrinde im Neocortex mit ein, die als übergeordnete Struktur Einfluss auf unseren gesamten Körper nimmt, ebenso wie auf die Art und Weise, wie wir die Welt und uns in der Welt erleben.

*„Die herkömmliche Erklärung für Kurz- oder Weitsichtigkeit ist ein zu langer oder zu kurzer Augapfel“, erklärt Peter Grunwald. „Die Verschwommenheit ist aber nicht in unseren Augen, sondern in unserem Gehirn. Klarsicht ist die Folge einer guten Koordination. Und diese lässt sich (wieder) erlernen.“*

### Biografie

Peter Grunwald ist in Bonn geboren. Seine ersten Erfahrungen mit der Möglichkeit, das Sehen willentlich zu beeinflussen, machte er als mit zehn Dioptrien stark kurzsichtiger,

stotternder junger Erwachsener: Er verstärkte seine Kurzsichtigkeit absichtlich, um der Zulassung zum Militärdienst zu entgehen. Schon damals begriff er intuitiv, dass er mittels schlechter Haltung und angst-gesteuertem Denken sein Sehvermögen verschlechtern konnte. Die Idee, dass auch der umgekehrte Weg möglich sein müsste, griff er auf einer seiner zahlreichen Reisen auf. In der Rekonvaleszenz-Phase nach einer Hepatitis-Erkrankung erlebte er eine mehrere Monate lang andauernde Spontanregulation seines Sehens. Als sein in Tiefe und Farbwahrnehmung gewandeltes und umfassende Glücksgefühl auslösendes Sehen von einem Tag auf den anderen wieder verschwand, verscrieb sich Peter Grunwald der Forschung, wie er beides auf bewusste Art und Weise wieder herstellen konnte.

Im Rahmen seines Studiums der F.M. Alexander-Technik und im Austausch mit Kollegen machte er erstmals die Entdeckung, dass sich seine Körperhaltung drastisch veränderte, je nachdem, ob er die Hornhaut in seinen Augen gedanklich an- oder entspannte. Nach und nach konnte er in Eigen- und Fremdversuchen sämtlichen Bereichen im Auge bestimmte Regionen des Körpers zuordnen: die sog. Eyebody Muster.

Im Laufe seiner Forschung mit Hunderten von Schülern entdeckte er, dass es drei Grundkonstitutionen des Sehens und Wahrnehmens gab: den **überweiten**, den **kontrahierten** und den **Mischtyp**. Diese Prädisposition im Gehirn wirke sich in der gesamten Sehbahn aus und lege die Grundlage für viele bekannte Phänomene wie etwa Kurz- und Weitsichtigkeit, Alterssichtigkeit, Grauen und Grünen Star, Astigmatismus und Schielen. Dem Wahrnehmungstyp entsprechend gehen nach Grunwalds Erfahrung mit dieser Grundprägung auch körperliche, emotionale und mentale Phänomene einher. Außerdem identifizierte Grunwald parallel dazu eine bestimmte Haltung zur Welt, die er **Über-** oder **Unterfokus** nannte. Diesen beiden Polen vom Übereifrigen sich-in-der-Welt-Einbringen und abwesend-Sein stehe ein entspanntes fokussiert Sein im Hier und Jetzt gegenüber, das Grunwald als **Präsenz** bzw. **lebendige Aufmerksamkeit** bezeichnet.

Eine Haltung von Präsenz und lebendiger Aufmerksamkeit jenseits von Über- und Unterfokus ist die notwendige Voraussetzung dafür, das Potenzial der von Peter Grunwald im Neokortex verorteten oberen Sehrinde zu stimulieren. Diese enthält nach seiner Überzeugung Synapsen, die bei Anregung eine Schlüsselfunktion für die Gesamtkoordination über das Gehirn, die Augen und den Körper übernehmen können.

Wir wissen, dass nach einem Schlaganfall andere Bereiche des Gehirns dahin gehend trainiert werden können, die Aufgaben zu übernehmen, die bisher das verletzte Gewebe erfüllte. Wir wissen auch ziemlich genau, wofür die untere Sehrinde zuständig ist. Die obere Sehrinde ist jedoch noch weitgehend unerforscht. In diesem Sinne ist das Areal, das Peter Grunwald in seiner Forschung einbezieht, im wörtlichen Sinne unbekanntes oder zumindest nicht kartografiertes Terrain im Gehirn.

## **Wie – Die Methode**

Peter Grunwald lehrt seine Methode auf der ganzen Welt in ein- bis dreiwöchigen Workshops. Diese beinhalten Theorie über die Funktionsweise von Gehirn und Augen, praktische Übungen, in denen alle Strukturen des Sehsystems stimuliert werden (etwa durch Sonnenbaden, Sehen im Dunkeln), entschleunigte Bewegungssequenzen, in denen geübt

wird, das Zusammenspiel von Bewegung und Gehirn gezielt und bewusst zu koordinieren, und angeleitete Meditationen. In diesen regt Peter Grunwald die Visualisierung der einzelnen Strukturen des Sehsystems an und bringt sie mit spezifischen Qualitäten in Verbindung, die mit diesen korrespondieren. Geh- und Visualisierungsmeditation sind als tägliche Praxis gedacht und erlauben das formale Üben ebenso wie die Anwendung bei alltäglichen Verrichtungen wie Hausarbeit, Rad- oder Autofahren, Lesen und die Arbeit am Computer. Persönliche Unterweisungen der einzelnen Teilnehmer runden die Workshops ab.

Die Eyebody Methode ist in diesem Sinne ein langsamer Umlern-Prozess, in dem das Zusammenspiel von Gehirn, Augen und Körper neu koordiniert wird. Im besten Fall löst Klarsicht die Verschwommenheit ab, verschwindet das Bedürfnis eine Brille zu tragen, verbessern sich Haltung und Lebensqualität. In ihrem ganzheitlichen Anspruch geht die Eyebody Methode allerdings noch einen Schritt weiter.

### **Der spirituelle Aspekt**

Im Zuge dieser Gehirnintegration und dem Aktivieren des Areals der oberen Sehrinde strebt Grunwald die delikate Gratwanderung zwischen Wahrnehmen und Geschehen Lassen statt Eingreifen an. Statt einer Anhaftung an alte Emotionen, die im limbischen System verortet sind, soll eine bewusste entspannte Verankerung im Hier und Jetzt erreicht werden, wie sie etwa auch im Buddhismus und anderen spirituellen Schulen angestrebt wird.

Grunwald sieht in einer Aktivierung der oberen Sehrinde die Möglichkeit, uns mit jener Instanz zu verbinden, die je nach Lehre oder Glaubenssystem ‚transpersonelles‘ oder ‚morphogenetisches Feld‘, ‚höheres Selbst‘, ‚Quelle‘ oder ‚Seele‘ bezeichnet wird. Die emotionale Qualität, die er mit dieser Anbindung in Zusammenhang bringt, ist das, was man in therapeutischen Kreisen als Urvertrauen bezeichnet: Ein umfassendes, von äußeren und inneren Umständen unabhängiges Grundgefühl von Aufgehoben sein.

*„Es liegt eine enorme Hoffnung in der Möglichkeit, vom Spirituellen eine koordinierende Verbindung in unser mentales, emotionales, psychisches und physisches Selbst herzustellen und bis in die Zellebene hinein die spirituellen Qualitäten zu verkörpern“, sagt Peter Grunwald. „Gelingt mir dies, werde ich ganz von selbst konstruktiv auf meine Mitmenschen und meine Umwelt wirken, ohne dass ich dabei mein Seelenselbst einschränke. Wir haben die Aussicht, dass wir unsere Absicht immer wieder erneuern und Erdengewohnheiten grundlegend neu aufbauen und ausrichten können. Das bezieht sich auch auf die Gewohnheiten in unserem physischen Sehen. Das Göttliche wird erfahrbar und kann in uns im Tiefsten wirken. Wir Menschen können es tatsächlich verkörpern.“*

Damit bricht Peter Grunwald das Tabu der Spiritualität, das etwa Politik- und Kommunikationswissenschaftlerin Barbara von Meibom in ihrem Buch „Deutschlands Chance“ unserer westlichen Welt attestiert. „Die ganzheitliche Aufarbeitung unserer geschichtlichen Vergangenheit kann nicht geschehen, ohne die Sinnfrage neu aufzuwerfen und sich der in unserem Land immer noch so tabuisierten Spiritualität zu öffnen. Klammern wir diese Dimension unserer Existenz aus, dann gilt, was der Hirnforscher Gerald Hüther formuliert hat: *Es ist, als hätten wir ein Gehirn, wüssten aber nicht, wofür wir es einsetzen sollen.*“