Dunkelpause

Zwei Minuten Hände über den Augen

Ansagen, Antworten und Steuerung zum Palmieren



So setzt du das Material ein

Leite die Übung im Kurs einmal mit Seite 2 an. Seite 3 gibt dir die Antworten für die Nachfrage, Seite 4 hilft dir beim Steuern im Kurs.

Inhalt

So geht die Dunkelpause ..... Seite 2
Was die Gruppe erlebt – und was du sagst ..... Seite 3
Im Kurs steuern ..... Seite 4

So geht die Dunkelpause

Bequem am Tisch sitzen, Ellbogen aufgestützt. Die Brille kommt ab.

1 **Wärmen**

Die Handflächen aneinander reiben, bis sie warm sind.

2 **Auflegen**

Hände hohl über die geschlossenen Augen, Finger auf der Stirn, Handballen auf den Wangen. Kein Druck auf die Augen.

3 **Ruhen**

„Atmen Sie ruhig. Alles wird schön schwarz." Eine bis drei Minuten. Dann die Augen hinter den Händen öffnen, Hände langsam wegnehmen, blinzeln, in die Ferne schauen.

Was die Übung kann

Sie ist eine Pause für müde Augen. Die Dioptrienzahl ändert sich nicht, aber viele sehen danach kontrastreicher. Wer eine Augenerkrankung hat oder in Behandlung ist, klärt Augenübungen mit Ärztin oder Arzt.

Was die Gruppe erlebt – und was du sagst

Antworten für die Nachfrage nach der Übung

1. **Schwarz oder Grau**
   Viele erleben tiefes Schwarz, andere ein leichtes Grau, das Eigengrau. Beides ist normal.

2. **Flecken und Farben**
   Wolken, Punkte oder Farbschimmer entstehen im Sehsystem selbst und sind kein Zeichen von Anspannung.

3. **Nachbilder**
   Helle Flächen vom Bildschirm sind manchmal noch kurz zu sehen und verblassen.

4. **Wärme und Schwere**
   Viele spüren die Wärme der Hände und merken, wie Stirn und Schultern weicher werden.

5. **Licht danach**
   Beim Öffnen wirkt alles kurz heller. Darum langsam öffnen und in die Ferne schauen.

Im Kurs steuern

Wann du palmieren lässt und worauf du schaust.

1. **Moment**
   Nach jeder Stunde Bildschirm oder als Abschluss einer Augenfolge.

2. **Online vormachen**
   Zeig die Haltung genau vor der Kamera: Ellbogen aufgestützt, Hände hohl, Finger auf der Stirn.

3. **Beobachten**
   Ellbogen auf dem Tisch, Schultern locker, kein Druck auf die Augen. Dazu die Ansage: „Alles wird schön schwarz."

4. **Rückzugsort**
   Wird eine andere Augenübung unangenehm, geht die Gruppe zum Palmieren.