

# Visualtraining

## Chance (nicht nur) bei Lese- und Rechtschreibschwäche



Immer mehr Kinder können sich schlecht konzentrieren und haben Lese- und Rechtschreibprobleme. Häufig erhalten sie die Diagnose: LRS, Legasthenie, ADS (Aufmerksamkeitsdefizitstörung) oder ADHS. Eine aktuelle Studie aus den USA hat Kinder untersucht, die nicht lesen können: 80% dieser Kinder wiesen Defizite bei den visuellen Fähigkeiten auf. Vielen dieser Kinder könnte aber mit dem Visualtraining geholfen werden, denn oft findet man als zu Grunde liegende Ursache eine mangelhafte Koordination beider Augen und ein gestörtes beidäugiges (binokulares) Sehen. Diese Sehfunktionsstörungen sind allgemein als Entwicklungsstörung zu verstehen und tauchen häufig in Folge motorischer Entwicklungsdefizite auf. Fehlentwicklungen in frühester Kindheit können hier entscheidend auf das schulische Lernverhalten einwirken. Kommt es zu Störungen bei der Anlage und Integration der frühkindlichen Reflexe, kann es zu Beeinträchtigungen in der Koordination und daraus folgend auch beim Sehen kommen. Wenn z.B. die Grobmotorik und/oder der Gleichgewichtssinn nicht optimal funktionieren, wird dadurch auch die Feinmotorik beeinflusst, die vor allem Augen- und Handbewegungen steuert. Dies wiederum führt zu Mängeln in der Koordination beider Augen, was unter anderem zu Leseschwierigkeiten führt und weitere Probleme verursacht, wie z.B. Kopfschmerzen, Probleme beim Finden der richtigen Stelle im Text, Verrutschen innerhalb einer Zeile („mit dem Finger lesen“). Der Text verschwimmt und die Buchstaben können nur schwer voneinander

unterschieden werden. Dadurch kommt es häufig zur Verwechslung von Buchstaben (d-b, p-q, n-m) und als Folge zu Rechtschreibfehlern. Um die Buchstaben aber dennoch klar sehen zu können, muss das Kind sehr viel Anstrengung und Konzentration aufwenden. Das führt zu rascher Erschöpfung der Augen, Kopfschmerzen und Konzentrationsproblemen. Das Lesen geht so nur sehr langsam. Leider werden bei normalen Augen-Routine-Untersuchungen solche verdeckten Seh- und Wahrnehmungsstörungen weder festgestellt noch behoben. Erst durch spezielle Tests, und eine umfangreiche Analyse des visuellen Systems, können entsprechende Defizite erkannt werden.

### Hinweise auf visuelle Störungen:

- Lese- und Rechtschreibprobleme (Buchstaben verwechseln – schlechtes Schriftbild – Leseunlust – Worte/Endungen weglassen)
- Schnelles Ermüden beim Lesen/Schreiben (Augenbrennen, häufiges Blinzeln)
- Konzentrationsprobleme
- zu kurzer Lese-/Schreibabstand
- Kopfschiefhalten beim Lesen/Schreiben
- Allgemeine Ungeschicklichkeit (tollpatschig – schlechte Grob- und Feinmotorik)
- Gleichgewichtsprobleme

### Schwächen des Binokularsehens können bereits im Kindergarten entdeckt werden

Pädiatrische Therapeuten, Kindergärtner und Vorschullehrer beobachten, dass bis zu 25 Prozent aller Vorschulkinder die Schule mit schlecht entwickelter Motorik beginnen, was wiederum zu einem schlecht funktionierenden binokularen Sehen führt. Der Anteil hat sich in den letzten Jahren drastisch erhöht und führt zu tief greifenden Lernschwierigkeiten der

Kinder. Eltern und Pädagogen sollten die Kinder deshalb aufmerksam beobachten. Wenn man bereits im Vorschulalter auf nachfolgende Auffälligkeiten achtet, kann man diese Schwächen schon lösen, bevor später Probleme in der Schule auftreten.

- Sitzt das Kind unruhig wenn es zeichnet (z.B. Zappeln der Beine)?
- Macht es gleichzeitig Bewegungen mit dem Mund, wenn es Papier schneidet?
- Macht es plumpe Bewegungen, eckt an oder stolpert?
- Hat es keine Freude am Karussell fahren oder Schaukeln?
- Hat es Schwierigkeiten, Bälle zu fangen?
- Muss es sich sichtbar anstrengen bei Naharbeiten, beim Anschauen von Büchern oder beim Zeichnen (wie z.B. Stirnrunzeln, Augenreiben, Bedecken eines Auges)?
- Ist es schnell ermüdbar durch Bücher, Zeichnen etc.?
- Ist es leicht ablenkbar, z.B. durch Hintergrundgeräusche?
- Weist es eine schlechte Konzentration auf?
- Hat es oft Kopfschmerzen, vor allem in der Stirnregion?



### Sehen und Lesen

Obwohl das Lesen vor allem durch den Sehsinn bestimmt wird, ist lange Zeit nicht darauf geachtet worden, dass fehlerhaftes Sehen ein wichtiger Grund für Leseschwierigkeiten und/oder Lernschwierigkeiten im Allgemeinen sein kann. Zwar ist es mög-

lich, mit schlecht entwickeltem Sehsinn lesen zu lernen, es ist jedoch viel anstrengender, und sowohl die Lesegeschwindigkeit als auch das Verständnis des Textes sind reduziert.

Um sich in Ruhe hinsetzen und einen Text lesen zu können, müssen Gleichgewicht und Koordination gut funktionieren. Andernfalls ist man unruhig und verliert schnell seine Konzentration. Alle irrelevanten Eindrücke aus der Umgebung müssen unterdrückt werden, um nicht durch Geräusche oder andere Personen abgelenkt zu werden. Darüber hinaus müssen die Augen sowohl einzelne Buchstaben und Wörter erkennen können, als auch den Text als Ganzes begreifen. Man muss fokussieren, um den Text klar lesen zu können. Das verlangt eine ständige und gleichmäßige Koordination beider Augen. Zusätzlich müssen die Augenbewegungen unabhängig von denen des Kopfes sein, um Zeilen zu wechseln, ohne sie wieder zu verlieren. Um dies alles über einen längeren Zeitraum zu ermöglichen, braucht man eine hohe visuelle Ausdauer.

#### **Um Lesen und Schreiben zu lernen, benötigt man diese Fähigkeiten:**

- Motorik und Gleichgewicht kontrollieren
- Gute visuelle Konzentration
- Fixieren des Objektes mit beiden Augen
- Fokussieren/Scharfstellen des Objektes
- Kontrolle der Augenbewegungen
- Blicksteuerung

#### **Visualtraining – Richtig sehen trainieren**

Visualtraining ist ein zielgerichtetes Training zur Verbesserung der visuellen Wahrnehmung und des binokularen Sehens. Dabei wird das Training ganz individuell auf die jeweilige Person abgestimmt und beschränkt sich nicht nur auf die Augen, sondern bezieht je nach Bedarf die gesamte Motorik und den Gleichgewichtssinn mit ein. Da Sehen in verschiedenen Entwicklungsstufen angelegt und erlernt wird, wird überprüft, in welchen Bereichen eventuelle Defizite entstanden sind und erarbeitet dann die notwendigen Fähigkeiten neu. Durch ein speziell abgestimmtes Trainingsprogramm lernen die Augen, in Verbindung mit dem ganzen

Körper, wieder optimal zusammenzuarbeiten. – Visualtraining ist also nicht nur ein Fitnessprogramm für die Augen. Vielmehr geht es darum, fehlende motorische Fähigkeiten wieder zu erlernen und die Zusammenarbeit zwischen Gehirn und Körper zu optimieren. Dadurch können Sehfähigkeit, Lesefertigkeit und Lesegeschwindigkeit deutlich verbessert werden, während sich das Konzentrationsvermögen und die Lernfähigkeit erhöhen.

#### **Training unabhängig vom Alter**

Viele Menschen, die weder Brille noch Kontaktlinsen benötigen, und auch über eine gute Sehschärfe verfügen, haben aber dennoch Probleme mit dem binokularen Sehen ohne sich dessen bewusst zu sein. Als binokulares (beidäugiges) Sehen bezeichnet man die Art und Weise, wie beide Augen zusammenarbeiten. Wenn diese nicht richtig kooperieren, spricht man von fehlerhaftem oder defektem binokularem Sehen.

An folgenden Symptomen können Sie mangelhaftes binokulares Sehen erkennen:

- Wenn Sie häufig Kopfschmerzen im Stirn- oder Schläfenbereich haben
- Wenn Sie sich nicht gut konzentrieren können
- Wenn Ihnen beim Lesen der Text vor den Augen verschwimmt
- Wenn Sie sich beim Lesen oder bei längerer Nah-Arbeit unbehaglich fühlen
- Wenn Sie beim Lesen Zeilen überspringen oder Zeilen doppelt lesen
- Wenn Sie Probleme haben, einen Gegenstand zu fokussieren
- Wenn Sie Probleme haben, ihren Blick beim Wechsel von Nähe zu Ferne und umgekehrt scharf einzustellen
- Wenn Ihre Augen häufig brennen und Sie das Gefühl haben, etwas im Auge zu haben
- Wenn Sie doppelt sehen
- Wenn Ihre Augen tränen
- Wenn Sie Probleme mit Ihrer Gleitsichtbrille haben

Vielen Kindern und Erwachsenen konnte mit dem Visualtraining bereits geholfen werden. Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass richtiges Visualtraining das binokulare Sehen normalisiert und dieser Effekt dann auch von Dauer ist.



### Anwendungsbereiche

Visualtraining ist u.a. hilfreich bei

- Lese- und Rechtschreibproblemen/LRS ADS/ADHS Syndrom
- Myopie Prävention (Kurzsichtigkeits-Vorsorge)
- Sehstress am Computer
- Ermüdungserscheinungen beim Lesen
- Binokulare Störungen nach Schlaganfall
- Sportsvision / Leistungssteigerung im Sportbereich

Seit Jahren findet das Visualtraining auch erfolgreich Anwendung in vielen Bereichen des Profisports. Gerade hier sind gute visuelle Fähigkeiten besonders wichtig, um Gesehenes schnell motorisch umzusetzen.

### Analyse und Trainingsablauf

Um herauszufinden, ob ein Visualtraining vorliegende Sehprobleme beseitigen kann, ist zuerst eine umfangreiche Untersu-

chung des visuellen Systems erforderlich. Zusätzlich zur Sehschärfe- und Augenglasbestimmung werden viele Augen- und Sehfunktionen, die allgemeine Motorik, der Gleichgewichtssinn und die Lesegeschwindigkeit überprüft. Nach Auswertung aller Ergeb-

nisse wird dann ein individueller Trainingsplan erstellt. Das Visualtraining erstreckt sich über einen Zeitraum von 4 bis 6 Monaten und umfasst 8 bis 9 Einzelsitzungen, in denen die jeweils aktuellen Übungen erklärt und gemeinsam einstudiert werden. Diese Übungen werden anschließend zuhause vom Klienten durchgeführt, wobei der tägliche Übungsaufwand dreimal 5 bis 10 Minuten beträgt. Die Einzelsitzungen und Kontrollen finden, je nach Trainingsverlauf, im Abstand von 2 bis 3 Wochen statt.

### Erfolge

Welche erstaunlichen Erfolge durch ein Visualtraining erzielt werden können, beweist die Geschichte der 13jährigen Laura. Vor dem Training litt sie unter eingeschränkter Konzentrations-, Lern- und Merkfähigkeit. Sie las nur ungern, denn da es sie sehr anstregte, bekam sie davon Kopfschmerzen. Um Texte erfassen zu können, musste sie den Kopf beim Lesen mitbewegen, dennoch 'verrutschten' die

Zeilen, und die Lesegeschwindigkeit war viel zu langsam. Beim Abschreiben von Vorlagen ließ sie Buchstaben und Worte aus bzw. schrieb sie doppelt, ihre Schrift war krakelig und wurde bei längerem Schreiben immer unregelmäßiger.

Lauras Sehfehler beeinträchtigte auch ihre Koordination und Motorik. Sie hatte Schwierigkeiten, Bälle zu werfen oder zu fangen und damit, verschiedene Bewegungen gleichzeitig auszuführen oder das Gleichgewicht zu halten. Ihr Gang war unregelmäßig und sie stolperte häufig.

Nach einem sechsmonatigen Visualtraining hatte sich Lauras gesamte Motorik und ihr Koordinationsvermögen deutlich verbessert. Ihr Gang war nun geradlinig, ihre Reaktionen schneller und präziser, so dass sie beim Sport – besonders bei Ballsportarten – keinerlei Probleme mehr hatte. Das Lesen machte ihr Freude, und durch erhöhte Konzentrations- und Merkfähigkeit fiel das Lernen von Vokabeln bedeutend leichter. Lauras Leistungen in Rechtschreibung und Grammatik hatten sich erheblich verbessert und die Lesegeschwindigkeit sogar verdoppelt.

Laura ist heute ein selbstbewusstes Mädchen, das sicher auftritt und sich wesentlich mehr zutraut als zuvor.

### Nähere Informationen bei:

Sehland Optik  
 Inh. Ralf Michael Breitkopf  
 Augenoptikermeister/Optomtrist  
 Visualtrainer/ganzheitlicher Sehlehrer  
 Stadtwaldplatz 9 · 45134 Essen  
 Tel. 0201/ 84 37 99 60  
[www.sehlandoptik.de](http://www.sehlandoptik.de)