

Wie sich das Sehen trainieren lässt

Mit dem sogenannten Visualtraining hilft Tobias Herrmann Kindern, ihre schulischen Leistungen zu verbessern

Geht ein Kind nicht gerne in die Schule, hat es Mühe, dem Unterricht zu folgen, oder klagt es über Kopfschmerzen, – muss nicht gleich Verweigerung dahinterstecken, sondern viel mehr die Augen. Das zeigt die Geschichte von Schülerin Lea.

VON MAGDALENA PETROVIC (TEXT) UND THEO GSTÖHL (BILDER)

Die neunjährige Lea aus Untervaz steht auf einem blauen Balken. Mit den Zeigefingern zielt sie auf einen kleinen gelben Ball mit schwarzen Buchstaben, der mit einer Schnur an der Decke befestigt ist und von links nach rechts pendelt. Konzentriert weicht ihr Blick nicht eine Sekunde vom Ball. Ihre Zeigefinger folgen weiter dem Ball. Links. Rechts. Links. Rechts. Im Hintergrund hört man plötzlich einen vorgegebenen Takt. Wie auf Kommando setzt die Schülerin einen Fuss vor den anderen. Während sie ihr Gleichgewicht auf dem Balken hält, sind ihre Finger weiter auf den Ball fixiert. Links. Rechts. Links. Rechts. Am Ende des Balkens beginnt sie rückwärts zu laufen. Lea wirkt etwas angespannt, lässt sich aber nicht aus der Ruhe bringen und führt die Übung zu Ende.



«Das Visualtraining heilt oder verbessert die Funktionsstörung eines Auges.»

TOBIAS HERRMANN

Weil Lea zu Beginn ihrer schulischen Laufbahn nicht gerne zur Schule ging, Mühe hatte, dem Unterricht zu folgen, kaum ein Buch in die Hand nahm und häufig müde sowie ausgelaugt war, besucht die Neunjährige seit einem Jahr wöchentlich die Visualtherapie, auch Visualtraining oder Augentraining genannt, von Tobias Herrmann in Landquart. Obwohl Lea keinen Sehfehler hat, ist das Visualtraining eine sinnvolle Therapie für sie. «Das Visualtraining ist ein klinischer Ansatz zur Korrektur und Verbesserung der Auswirkungen von Augenbewegungs-, Fokussierungs- und Wahrnehmungsstörungen und ein Programm von aufeinander aufbauenden Sehübungen», erklärt der Funktionaloptometrist. Die Durchführung von Visualtraining bringe verschiedene nicht-chirurgische, therapeutische Verfahren mit sich, die der Veränderung der visuellen Funktion diene. Ihr Zweck sei es, wichtige visuelle Fertigkeiten zu entwickeln, zu verbessern oder wiederherzustellen.

«Ich war nie wirklich dumm, sondern nur etwas langsamer im Unterricht.»

SCHÜLERIN LEA

«Das Gehirn kann immer nur eine Aufgabe kontrolliert erledigen», erklärt Herrmann weiter. Deshalb helfe das Visualtraining dem Menschen, gewisse Abläufe zu automatisieren, sodass er eben mehrere Aufgaben gleichzeitig erledigen könne – was wiederum die Aufgaben für jeden im Alltag erleichtere. «Genau das versuche ich Lea in dieser Übung beizubringen – hier muss sie ihre Augen bewusst von der einen Seite auf die andere bewegen, gleichzeitig muss sie auf etwas zielen und im Takt gehen», erklärt Herrmann.

«ICH WAR NIE DUMM, sondern nur etwas langsamer im Unterricht», erklärt Lea, die jetzt in die dritte Klasse geht, und sich gerade auf die nächste Sehübung



Einmal wöchentlich geht Schülerin Lea geht ins Visualtraining von Funktionaloptometrist Tobias Herrmann und macht nun Fortschritte in der Schule.

unter der Anleitung von Herrmann vorbereitet. Das Mädchen wirkt nach den ersten Übungen noch viel konzentrierter. Herrmann legt die Arbeitsinstrumente auf den Schreibtisch: eine Platte mit einem Strich in der Mitte und geometrische Formen aus Filz in verschiedenen Farben. Zuerst legt Herrmann ein rotes Quadrat vor sich hin, links davon kommt ein blaues Rechteck und auf die rechte Seite des Quadrates schiebt er ein gelbes Dreieck hin. Die Aufgabe: Schülerin Lea muss die geometrische Figur spiegelverkehrt vor sich hinstellen. Die Regel: Sie darf die einzelnen geometrischen Formen nicht mehrere Male mit den Händen drehen, sondern im Kopf.

«Wir sehen nicht mit den Augen, sondern mit dem Hirn.»

TOBIAS HERRMANN

«Wir sehen nicht mit den Augen, sondern mit dem Hirn.» Diesen verblüffenden Satz sagt Herrmann, während er das Vorgehen der Schülerin genau beobachtet. Und weiter: Ein Sportler sei sich beispielsweise bewusst, dass für den Erfolg seine Kraft, Kondition sowie seine Ausrüstung eine grosse Rolle spielen. Er sei sich auch bewusst, dass sein Gehirn seine Bewegungen steuert und dass er seine Leistungen durch Training optimieren könne. «Aber viele Menschen sind sich nicht bewusst, dass alle Bewe-



gungen visuell gesteuert sind», so Herrmann. Das heisst, die Augen melden dem Gehirn in jedem Moment, wo sich was befindet, was wir machen müssen und wohin sich was bewegt. Das Gehirn muss also in der Lage sein, durch die Augen gemeldete Veränderungen im Raum einzuordnen, blitzschnelle sowie präzise Vorstellungen zu machen und dann richtig darauf zu reagieren.

NUN KOMMT LEA zu einer ihrer letzten Sehübungen der Sitzung. Vor etwa einem Jahr war das Lesen für die Neunjährige noch das grösste Problem. «Sie hatte zwar einen breiten Wortschatz, aber einen Satz fehlerfrei zu lesen war eine grosse Herausforderung für sie – nach fünf Minuten fragte sie bereits nach einer Pause», erinnert sich Leas Mutter, die ihre Tochter an jede Sitzung des Visualtrainings begleitet. Gespannt wartet

Lea, während Herrmann den Laptop aufklappt und das Leseprogramm startet. «Damit übe ich immer fleissig zu Hause», sagt Lea. Wort für Wort beginnt sie mit dem Text. Das Tempo ist ihr vorgegeben. Im Sekundentakt verblissen die einzelnen Buchstaben am Bildschirm. «Früher waren meine Noten zwischen 4 und 4,5. Seit ich jede Woche die Sehübungen mache, bin ich viel besser in der Schule – jetzt bewegen sich meine Noten zwischen 5 und 5,5», erzählt Lea stolz. Nun gehe sie auch gerne in die Schule. Die Sehübungen, die sie erfolgreich absolviert, scheinen die Neunjährige zu motivieren und ihr Selbstsicherheit zu geben. Kein Wunder, schliesslich meistert sie die Übungen auch mit Bravour. «Lea hat grosse Fortschritte gemacht. Ich denke, sie muss noch etwa an drei bis vier Sitzungen teilnehmen», erzählt Herrmann.

ALLES RUND UM DAS VISUALTRAINING

Das Visualtraining bei einem Funktionaloptometristen können nicht nur Kinder besuchen, sondern auch Erwachsene. Laut Tobias Herrmann, Funktionaloptometrist aus Landquart, haben Erwachsene den gleichen Bedarf für eine Visualtherapie wie Kinder. «Visualtraining mit Erwachsenen kann sogar noch effektiver sein, da Erwachsene häufig noch motivierter sind als Kinder, die nicht verstehen, dass sie ein Problem haben oder dass ihr Problem ihre Zukunft stark be-

einflussen wird», erklärt Herrmann.

Pro Sitzung und Trainingseinheit ist mit Kosten von etwa 190 Franken zu rechnen. Einige Krankenkassen bezahlen Beiträge ans Visualtraining – nachfragen lohnt sich also. Die Dauer des Trainings richtet sich nach Bedarf des Kindes oder des Erwachsenen.

Weitere Informationen gibts im Internet unter www.visualtraining-gr.ch