

Sehschule für Kinder und Erwachsene

Für die Entwicklung eines Menschen ist das Sehen wichtiger als jeder andere Sinn, da es alle Bewegungen steuert. Das Sehen ist untrennbar mit dem gesamten Aktionssystem des Körpers verbunden. Alle müssen nach der Geburt das

Sehen zunächst einmal erlernen. Dabei wird das visuelle System – bestehend aus Augen, Sehbahnen und Gehirn – kontinuierlich bis ins Erwachsenenalter präzisiert.

Während dieses vielschichtigen Lernprozesses sollten folgende vier Teilbereiche des Sehens gleichberechtigt und ineinander greifend ausgebildet werden:

1. **Die Augenbewegung für das Verfolgen von Objekten und für Blicksprünge.**
2. **Das Fokussieren der Augen für einen scharfen Seheindruck für der Ferne und Nähe.**
3. **Das exakte Ausrichten beider Augen auf einen Punkt (Konvergenz/Divergenz).**
4. **Die Wahrnehmung und Interpretation des Gesehenen im Gehirn (Kognition/Perception).**

Die Qualität des Sehens wird nicht allein durch die Sehschärfe bestimmt. Daher kann eine herkömmliche Brille oder Kontaktlinse nicht in allen Fällen zum Erfolg führen.

(Das Risiko, dass Eltern eventuelle Sehverarbeitungsstörungen Ihrer Kinder nicht bemerken und diese auch bei den allgemeinen Vorsorgeuntersuchungen unentdeckt bleiben, ist groß. Häufig fallen die Sehprobleme erst mit dem Erlernen des Lesens und Rechnens auf.)

Welche Symptome können bei Störungen in der Sehverarbeitung auftreten?

Anstrengungszeichen

- Schnelles Ermüden bei Nahtätigkeiten
- Konzentrationsschwäche, Blinzeln oder Reiben
- Lichtempfindlichkeit
- bei Anstrengung oder Ermüdung dreht ein Auge weg
- öfter Schmerzen (Zug oder Druck) um die Augen herum

In der Schule

- Lese- und Rechtschreibprobleme
- schlechtes Schriftbild, Ratelesen
- Leseunlust, häufige Flüchtigkeitsfehler
- Buchstaben verwechseln, Buchstaben umdrehen, (d-p, p-q, n-m)
- Endungen weglassen

Körperbeherrschung

- Gleichgewichtsprobleme
- häufiges Anecken oder Stolpern
- etwas umwerfen oder fallen lassen
- allgemeine Ungeschicklichkeit
- Höhenangst
- ungeschickte Motorik
- schlechte Auge-Hand-Koordination

Verhaltensauffälligkeiten

- schlechtes Gruppenverhalten
- ungeduldig bzw. aggressiv
- aber auch introvertiert

Was sind mögliche Ursachen für Sehverarbeitungsstörungen?

Es kann verschiedene Ursachen für Sehfunktionsstörungen geben. So können Umstände der Geburt oder eine Krankheit im frühen Kindesalter die Entwicklung des Sehens beeinflussen. Auch das Umfeld eines Kindes kann die Entwicklung des visuellen Systems unter- oder überfordern. Häufig fehlt es heutzutage an den Möglichkeiten grob- und feinmotorische Fähigkeiten zu entwickeln (z.B. Klettern und Balancieren). Diese Fähigkeiten sind für die Entwicklung der Augenbewegung notwendig.

Ebenso ist die Krabbelphase (6.-12. Monat) von Bedeutung. In dieser Zeit wird eine Überkreuz-

vernetzung beider Hirnhälften (beider Augen) angelegt. Zudem kommen Kinder oftmals in einem Alter von sechs Jahren und die Schule, obwohl das Sehen noch nicht vollständig entwickelt ist. Lesen und Schreiben bedeuten dann ein enormes Stresspensum für sie.

Unser visuelles System ist für dynamische Sehaufgaben in mittleren und fernerer Distanzen ausgelegt. Heutzutage überwiegt jedoch in Freizeit und Beruf die Naharbeit (z.B. am PC).

Aber auch eine falsch angepasste Zahnsperre, Zahnersatz oder ein schiefer Rücken kann eine mögliche Ursache für Sehfunktionsstörung sein.

Was können wir für Sie tun?

Wir erstellen für Sie eine visuelle Analyse (sofern keine Augenerkrankung vorliegt).

Sind visuell bedingte Funktionsstörungen vorhanden, wird ein individuelles Visualtraining er-

stellt und/oder eine Spezialbrille gefertigt. Sind die Sehfunktionsstörungen nicht visuell bedingt, leiten wir Sie gern an entsprechende Spezialisten weiter.

Was ist Visualtraining?

In einem Zeitraum von zirka sechs Monaten (je nach Falllage) werden alle vier Bereiche des Sehens trainiert. Alle 14 Tage werden die Übungen in Einzelstunden (ca. 45 Minuten) bei uns vermittelt.

Diese, sich ständig erweiternden Übungen, werden täglich für 10-15 Minuten zu Hause durchgeführt.

Dies ist kein Muskeltraining!

Ziel dessen ist es, ein beschwerdefreies Sehen durch eine bessere Verarbeitung des visuellen Inputs dauerhaft zu ermöglichen.

Janine Flor

(Vervielfältigung nur mit schriftlicher Genehmigung des Verfassers)