



# Goldfisch, Buchstabenball und Co.

Funktionaloptometrie nach einem dänischem Modell Teil 1/3

In der Seminarbroschüre gab es einen einfachen Test des Binokularsehens: „Können Sie den Goldfisch in das Aquarium schwimmen lassen?“ Was für ihren Mann und ihre Kinder kein Problem war, stellte die Autorin dieses Beitrages vor ein Hindernis. Motivation genug, sich auf dem Gebiet der Funktionaloptometrie fortzubilden und zur Anwendungsberaterin von [trainyoureyes.com](http://trainyoureyes.com) Deutschland zu werden. **Von Birgit Meyer**

Birgit Meyer ist selbstständige Augenoptikerin und Visualtrainerin in der Nähe von Lüneburg. Vor knapp zehn Jahren machte sie sich selbstständig. Da sie sich spezialisieren wollte, suchte sie nach Fortbildungsmöglichkeiten und stieß dabei auf die ersten Visualtrainings-Seminare (VT) von trainyoureyes.com in Deutschland.

Während des Seminars erfuhr sie von ihren eigenen visuellen Schwächen und wurde begeistert für das Visualtraining und die Zusammenhänge rund um die Entwicklung des Sehens. Nach dem Seminar legte sie sofort mit ihren Söhnen los (damals sieben und acht Jahre alt). Parallel arbeitete sie an ihren eigenen Schwächen des Binokularsehens. Durch das Training verbesserte sich ihre Konzentrationsfähigkeit, die großen Unsicherheiten beim Dämmerungs- und Nachtsehen verschwanden und schließlich konnte sie auch den Goldfisch in das Aquarium schwimmen lassen.

Das überzeugte sie, sodass sie bald Kunden ansprach und für das Training gewinnen konnte. Nach kurzer Zeit kamen die Erfolgserlebnisse durch die Klienten, deren Ergebnisse weiter motivierten. Natürlich gab es auch Gegenwind von Orthoptisten oder Augenärzten und Verwirrung bei Kunden, die der Meinung waren, dass Visualtraining Brillen überflüssig machen würde.

Manchmal war es ein Spagat zwischen dem wirtschaftlichen Interesse der Firma und dem hohem zeitlichen und personellen Aufwand für das neue Fachgebiet. Mittlerweile jedoch haben Birgit Meyer und ihre Kollegen das VT in ihrem Unternehmen so etabliert, dass sie in einen größeren Trainingsraum umziehen mussten. Zwischenzeitlich besuchte sie weitere Seminare und gab auch selbst welche, sie bildete sich durch Fachliteratur und Hospitationen bei einem Augenarzt und verschiedenen Visualtrainern und Funktionaloptometristen fort und ist seit 2014 als Anwendungsberater für Deutschland tätig.

In der dreiteiligen Serie zur Funktionaloptometrie stellt sie ihre Fälle aus ihrer Praxis vor.

### Fall 1: Die achtjährige Ida

**Befund:** Ida wurde mir Ende 2013 vorgestellt, sie war damals acht Jahre alt und ging in die 3. Klasse. Gründe für die Analyse ihrer Sehfunktionen waren:

- tränende, brennende Augen bei Nahtätigkeiten
- Verwechseln von Buchstaben
- tanzende Buchstaben
- unscharfes Sehen bei Blickwechseln Nah – Fern und umgekehrt
- Unruhe im Unterricht
- tägliche Kopfschmerzen
- gelegentlich Augenschmerzen
- Reiseübelkeit



Pathologische Ursachen konnte ich ausschließen, da Ida kurz zuvor dem Hausarzt sowie dem Augenarzt vorgestellt wurde. Beide Ärzte hatten keine Auffälligkeiten festgestellt.

Die Ergebnisse meiner Analyse waren:

- eingeschränkte Augenbeweglichkeit (Motilität), dadurch ein stark eingeschränktes Gesichtsfeld
- alternierendes Sehen, das linke Auge wurde in Entfernungen < 2m unterdrückt
- Konvergenzschwäche, unterdurchschnittliche Leseleistung
- Akkommodationsschwäche
- ungenaue Blicksprünge, Störungen des Vestibulärapparates (Gleichgewichtssystem)

Außerdem ergab die Refraktion eine leichte Weitsichtigkeit sowie eine Winkelfehlsichtigkeit. Die Analyse war für Ida sehr anstrengend, ihre Lidschlagfrequenz war stark erhöht, die Augen tränten schon bei einfachen Fixieraufgaben und sie blinzelte häufig. Idas Leidensdruck war hoch.

**Vorgehensweise:** Ich empfahl eine Kombination aus Brillenkorrektur und Visualtraining. Die Brille verschaffte Ida spontan Erleichterung, da ihre Anstrengungsbeschwerden verringert wurden. Das Training sollte die visuellen Probleme an der Wurzel beheben. Ich besprach mit Ida und ihrer Mutter die Ziele, die sie erreichen wollte. Ida war es wichtig in der Schule einfacher mitarbeiten zu können und besser zu werden. Sie wollte sich besser konzentrieren können. Außerdem wollte sie ihr Heft, sowie die Tafel spontan gut sehen.

Drei Wochen später startete Ida das Training. Ihr war bewusst, dass Sie während des Trainings über einen Zeitraum von 6-8 Monaten täglich 20 Minuten trainieren musste, um die angestrebten Ziele zu erreichen. Zum Trainingsstart bekam sie eine Tasche mit dem Trainingsmaterial, eine Mappe für ihre Übungsbeschreibungen und eine Code-Karte für ihren persönlichen Programmzugang des internetbasierten Trainingsportals. Zu jedem der Trainingstermine bekam sie vier verschiedene Übungen, die Sie nach der Einweisung die nächsten 14 Tage zuhause durchführte. Ihr Trainingsprogramm bestand aus insgesamt 33 verschiedenen Übungen.



Als wichtigste Übung für den Einstieg trainierte Ida ihr Gleichgewichtsorgan. Dieses ist verknüpft mit den äußeren Augenmuskeln und mitverantwortlich für unsere Blicksteuerung, d.h. Zeilen zu folgen und Blickwechsel in verschiedenen Entfernungen durchzuführen. Dafür durfte Ida auf einem Drehstuhl anfangs zwei bis drei Mal in jede Richtung gedreht werden und danach einen Punkt fixieren bis dieser Punkt sich in ihrer Wahrnehmung nicht mehr bewegte. Die Übung konnte im Laufe der ersten zwei Wochen auf acht Drehungen pro Seite gesteigert werden. Danach rollte Ida sich der Länge nach auf dem Boden (wieder jeweils rechts herum sowie links herum), stand danach auf und fixierte den Punkt bis dieser sich nicht mehr zu bewegen schien. Vervollständig wurde diese Übung indem Ida an der Turnstange Vorwärtsdrehungen und Rückwärtsdrehungen übte. Im Laufe dieser Übung entwickelte sie Spaß an den anfangs unangenehmen Bewegungsrichtungen. Diese Übung hatte neben den positiven Effekten auf die Blicksteuerung den Nebeneffekt, dass Ida bei Autofahrten nicht mehr schlecht wurde und sie später sogar im Auto Bücher lesen konnte. Idas Lieblingsübung während des Trainings war „Der Rennfahrer“, dabei handelt es sich um eine spielerische Übung am Computer, bei der ein Auto mithilfe der Maus durch verschiedene Rennstrecken gesteuert werden muss. Das Programm erfasst, wenn es Berührungen mit der Randbegrenzung gibt und wieviel Zeit bis zum Ende benötigt wird,

daraus ergibt sich ein Highscore. Diese Übung trainiert in erster Linie die „Auge – Hand Koordination“ und ist in der Regel sehr motivierend. Ich habe beobachtet, dass Ida während dieser Übung sehr konzentriert und ruhig war, obwohl sie in der Anfangsphase des Trainings noch starke Anstrengungsbeschwerden zeigte und deshalb Nahtätigkeiten auswich.

Eine weitere wichtige Übung ist der „Buchstabenball“. Bei dieser Übung lag Ida auf dem Rücken auf dem Boden, mit einer Augenklappe auf einem Auge. Idas Mutter hielt einen mit Zeichen beklebten Ball an einem langen Band in Armlängentfernung über dem freien Auge. Ida fixierte einen Buchstaben auf dem Buchstabenball, während ihre Mutter den Ball in vier verschiedene Richtungen schwingen ließ. Anfangs konnte Ida nur wenige Sekunden dem Ball folgen, ohne dass ihre Augen tränten und blinzelten, später konnte die Intensität gesteigert, und die Entfernung zum Auge verringert werden, bis schließlich beide Augen eine optimale Bewegungsfähigkeit erreicht hatten. Hier wurde das Training für Mutter und Tochter wieder interessanter, da sie gleichzeitig einfache Rechen- und Buchstaberaufgaben lösen konnten. Nach vier Wochen waren das rechte und das linke Auge optimal in ihrer Bewegung, sodass diese Übung nun beidäugig durchgeführt werden konnte.

In dieser Zeit bemerkte Ida, dass sie mutiger wurde und sich traute laut vor der Klasse vorzulesen. In Idas Schule fiel den Lehrern auf, dass sie konzentrierter arbeitete als in der Vergangenheit und es für sie jetzt einfacher war dem Unterricht zu folgen. Nach gut sechs Monaten hatte Ida ihr Trainingsprogramm durchlaufen und alle ihre Ziele erreicht. Heute, knapp zwei Jahre später, ist Ida nach wie vor leicht weitsichtig, hat ihren Visus aber von 0,9 auf 1,2 steigern können, eine Phorie ist nicht mehr messbar. Auf meine Frage, wie es nun in der Schule bei ihr aussieht, erzählte sie mir stolz, dass sie das beste Zeugnis der Klasse gehabt hätte und nun auf das Gymnasium geht.

In der nächsten Folge wird die Arbeit mit einem Klienten beschrieben, der an einer Lese-Rechtschreibschwäche litt, als er mit dem VT begann. ■

**Birgit Meyer** ist selbstständige Augenoptikerin. Seit 2014 ist sie als Anwendungsberater für [trainyoureyes.com](http://trainyoureyes.com) Deutschland tätig und bietet seit 2015 das Intensiv-Basisseminar deutschsprachig für Augenoptiker, Augenärzte und Orthoptisten an. Informationen finden Sie unter: [www.trainyoureyes.com](http://www.trainyoureyes.com)

