

Optometrisches Visualtraining zur Verbesserung der Lesekompetenz

Ruth Schnebele

Dies ist ein Erfahrungsbericht, in dem ich aufzeigen möchte, wie es mir im Alter von 27 Jahren gelang mit Hilfe eines Visualtrainings, angeleitet von einem Funktionaloptometristen (Herrn Stefan Guba aus Wien) im Laufe eines Jahres meine Lesegeschwindigkeit zu verdoppeln.

Ich möchte zuerst ein Zitat von Marie-Sabine Roger aus ihrem Roman „Das Labyrinth der Wörter“ anführen:

„Sie können sich nicht vorstellen, wie kompliziert das Lesen ist, wenn man nicht gebildet ist wie ich. Man liest ein Wort, gut, man versteht es, das nächste auch, und mit ein bisschen Glück sogar das dritte. Man geht weiter, immer der Fingerspitze nach, acht, neun, zehn, zwölf, bis zu einem Punkt. Aber wenn man da angekommen ist, ist man keinen Schritt weiter! Man versucht zwar, alles zusammenzufügen, aber es ist nichts zu machen: Die Wörter bleiben so durcheinander wie eine Handvoll Schrauben und Muttern in einer Blechdose. Für Leute, die sich auskennen, ist das einfach. Sie brauchen nur zusammenschrauben, was zusammen gehört. Fünfzehn Wörter oder zwanzig Wörter, das macht ihnen keine Angst, das nennt man einen Satz. Aber für mich sah das lange Zeit ganz anders aus. Ich konnte lesen, klar, ich kannte die Buchstaben und alles. Das Problem war der Sinn. Ein Buch, das war eine Rattenfalle für meinen Stolz, ein scheinheiliges, hinterhältiges Ding, das auf den ersten Blick ganz harmlos aussah.“

Der Film „Das Labyrinth der Wörter“ nahm ich zum Anlass, diesen Artikel zu schreiben, da er mir verdeutlichte, dass noch mehr Menschen mit ähnlichen Herausforderungen wie ich zu kämpfen haben.

Kurz zu meiner Vorgeschichte: Nach drei Jahren Schulbesuch gelang es mir erst in einer Förderklasse für LRS, mit Lauthandzeichen (Kielerleseaufbau) das Lesen zu lernen.

Meine Ausgangslage war ein Leseniveau, das ich selbst nicht passender beschreiben könnte als in dem oben erwähnten Zitat. Meine Lesegeschwindigkeit betrug ca. 50 Wörter pro Minute. Ich konnte leichte Texte sinnerfassend lesen, ansonsten war ich

auf jemand, der mit vorlas angewiesen, um den Text richtig zu verstehen. Ohne Fingerspitze oder Lesezeichen war das Lesen fast nicht möglich. Des Weiteren war meine Ausdauer beim Lesen sehr limitiert. Da ich oftmals mehr riet anstatt zu lesen entstanden auch gelegentlich Missverständnisse, da ich ähnliche Wörter verwechselte.

Mit dem Ziel, meine Lesekompetenz zu verbessern, suchte ich einen Funktionaloptometristen auf.

Folgende visuelle Defizite wurden bei der Anfangsdiagnostik festgestellt:



Optometrisches Visualtraining zur Verbesserung der Lesekompetenz

- Reduzierte Akkomodations-Flexibilität
- Ruckartige Augenfolgebewegungen
- Leichte Winkelfehlsichtigkeit in der Nähe
- Geringe Belastungsfähigkeit des visuellen Systems

» Training

Bei dem Optometrischen Visualtraining handelt es sich um ein Funktionstraining. Laut Herrn Guba hat das Training im Allgemeinen das Ziel: „Die Entwicklung der visuellen Fähigkeiten um ein unbeschwertes, leistungsfähigeres Sehen, Lernen und Arbeiten zu ermöglichen. Es geht darum, mit weniger Kraft und Energieaufwand zu mehr Erfolg und beschwerdefreiem Sehen zu gelangen.“ In meinem Fall war das Ziel, eine Verbesserung der für das Lesen notwendigen Basisfunktionen.



Mein Visualtraining dauerte ca. ein Jahr und bestand aus zwei Phasen:

In der ersten Phase trainierte ich täglich. Alle zwei Wochen ging ich zum Optometrist und wir besprachen den aktuellen Ist-Zustand, den Trainingsverlauf und die neuen Übungen für die kommenden zwei Wochen.

In der zweiten Phase wurden die aus Phase 1. erlernten Übungen jeden zweiten Tag wiederholt, um einen bleibenden Erfolg des Trainings zu sichern.

Eine Trainingseinheit dauerte 20–30 Minuten und bestand aus je vier Übungen.

Bei jeder Einheit wurden vier Grundfunktionen des Sehens trainiert:

- Augenfolgebewegungen, gleichgerichtete Augenbewegungen
- Akkomodationsfähigkeit, Scharfeinstellung der Augen
- Zusammenspiel beider Augen, gegengleiche Augenbewegungen
- Visuelle Vorstellungsfähigkeit, Wahrnehmung.

Abschließend wurde die Trainingseinheit in einem Trainingstagebuch kurz dokumentiert zur Eigenkontrolle des persönlichen Erfolges.

Es gab einzelne Übungen, die zu Beginn schwierig und unlösbar wirkten, doch erstaunlicherweise durch die täglichen Wiederholungen stellte sich der erwünschte Erfolg ein, der anfangs für mich unerreichbar wirkte.

Das Training ist stark strukturiert und stufenweise aufgebaut. Das heißt, das Niveau der Übungen steigt kontinuierlich. Für mich war das Training eine Herausforderung, da ich mit meinen Schwächen konfrontiert würde. Durch das Erreichen neuer kleiner Teilziele im Training und die parallel auftretenden Fortschritte beim Lesen, konnte ich mich zum Trainieren motivieren.

Das konsequente Training ist wesentlich für den Erfolg verantwortlich. Als ich während meines Urlaubes mit dem Training aussetzte, hatte sich dies unmittelbar negativ auf meine Lesekompetenz ausgewirkt. Ich benötigte wieder ein Lesezeichen, um nicht in der Zeile zu verrutschen. Doch in den folgenden Wochen in denen ich wieder trainierte, hatte sich mein Leseniveau wieder stabilisiert.

Optometrisches Visualtraining zur Verbesserung der Lesekompetenz

» Ergebnis des Trainings:

- Steigerung der Lesegeschwindigkeit
- Verlängerung der Ausdauer
- Deutliche Verbesserung des sinnerfassenden Lesens
- Freude am Lesen.

Inzwischen ist ca. ein Jahr vergangen, seit ich das Training abgeschlossen habe.

In Folge des Trainings hat sich meine Lesegeschwindigkeit mehr als verdoppelt. Bezug nehmend auf das Eingangszitat beherrsche ich nun auch das „Zusammenschrauben“ und somit blieb das Gelesene nicht mehr ein Durcheinander. Um meine neu erworbenen Fähigkeiten nicht zu überstrapazieren, begann ich mit Jugendbüchern, bevor ich mich an Erwachsenenliteratur heranwagte. Jedoch gibt es auch noch einzelne Bücher, die sich für mich beim Lesen als „Rattenfalle“ entpuppen.

Ich bin gerade dabei das Lesen für mich zu entdecken. Das größte Erfolgserlebnis ist, dass ich nicht mehr nur mit dem Lesen beschäftigt bin, sondern die Handlung erfasse und dabei sogar vergesse, dass ich lese.

» Fazit

Mit diesem Beispiel möchte ich aufzeigen, dass es möglich ist, auch in einem eher untypischen Alter, noch „richtig“ lesen zu lernen. Es war eine Investition an Zeit und Geld notwendig, die sich in meinem Fall sehr ausgezahlt hat. Mir ist es gelungen, meine „Schwäche“ in ein Hobby umzuwandeln, darüber bin ich sehr glücklich und dankbar.

Mit diesem Artikel möchte ich die Leser sensibilisieren, dass Leseschwierigkeiten durch visuelle Defizite verursacht sein können. Eine möglichst frühes Erkennen dieser Defizite und ein adäquates Visualtraining kann die für das Lesen relevanten visuellen Basisfunktionen schulen und somit dieser Person einiges an Frustrationserlebnissen ersparen und das Lesen/Lernen erleichtern. Die Lesekompetenz beeinflusst entscheidet die Selbstständigkeit und Motivation beim Lernen, somit die Schullaufbahn und den persönlichen Werdegang.

Autorin

Ruth Schnebele

E-Mail: Ruth.schnebele@t-online.de

