



Kinder sehen spielend besser

Die Sehentwicklung spielerisch fördern

Zum Zeitpunkt der Geburt steckt das Sehen noch in Kinderschuhen. Es entwickelt sich erst innerhalb der ersten sieben Lebensjahren und kann in dieser Zeit präventiv gefördert werden. Das kindliche Gehirn braucht visuelle, auditive und kinästhetische Reize, damit der Sehsinn angeregt wird.

Sehen will gelernt sein

Bisher wird die Sehentwicklung von Kindern nur selten bewusst gefördert, denn diese ist kaum sichtbar und wird oft „übersehen“. Dabei lernen Kinder das Sehen genauso wie das Laufen und Sprechen und brauchen viele Anregungen, damit das Interesse geweckt wird. Bei der frühen Förderung kann neben einer Stärkung der Sehkraft gleichzeitig eine gute Basis für die spätere Konzentrationsfähigkeit in der Schule geschaffen werden. Denn gut geübte Augenfolgebewegungen unterstützen ein leichtes Lesen, eine gute Feinmotorik und das Schreiben.

Kinder, die im Vorschulalter Sehtraining gemacht haben, können sich nach meiner Erfahrung in der Schule gut und lange konzentrieren. Im Idealfall sollte es in jedem Kindergarten eine zur ‚Seh-Fachfrau‘ ausgebildete Erzieherin geben. Zudem wäre eine spielerische Förderung des visuellen Sinnes nach der Geburt die beste Prävention für Fehlsichtigkeiten. Auch braucht es in diesem Bereich viel Wissensvermittlung, damit Mütter erfahren, wie sie das Sehen ihrer Kinder unterstützen können und wie wichtig eine gesunde motorische Entwicklung dabei ist.

Ich selbst war ein Kind, bei dem die Fehlsichtigkeit sehr spät und mit großer Besorgnis entdeckt wurde. Ich weiß heute noch, wie erschreckt ich war, dass es so schlimm um mich stand. Ich war kurzsichtig und hatte 3-4 Dioptrien Unterschied zwischen beiden Augen. Aus diesem Grund hatte ich – mit und ohne Brille – große Schwierigkeiten, zwei Bilder zur Deckung zu bringen und dreidi-

mensional zu sehen. Während mir die Sehschwäche ein Hindernis in der Schule war, habe ich mit 25 Jahren entdeckt, wie viel Potential in meinem Sehen brach lag, wie viel ich noch aktivieren konnte und heute noch kann. Im Laufe der Jahre hat sich mein Sehen so verändert, dass ich heute auf dem schwächeren Auge mehr Sehkraft habe, als mit dem anderen Auge. Heute bin ich davon überzeugt, dass eine Fehlsichtigkeit erst gar nicht entsteht, wenn das Interesse am Sehen und gute Sehgewohnheiten früh angeregt werden.

Sehen und Bewegen entwickeln sich im Gleichklang

Neugeborene lernen die Motorik erst noch. Sie rollen von dem Rücken auf den Bauch, heben das Köpfchen erst an, können es dann immer besser halten und beginnen mit 6-8 Monaten zu robben und krabbeln. Mit der Zeit finden sie heraus, wie sie sich zum Stand hochziehen und begin-

nen die ersten Schritte zu laufen. Dabei ist es erstaunlich, wie die Kleinen ihren großen Kopf beim Laufen balancieren. Beim Laufenlernen sind die Entwicklungsschritte offensichtlich, beim Sehen viel weniger.

Während dieser Stationen der Bewegungsentwicklung entwickelt sich auch das scharfe Sehen. Nach der Geburt können Kinder vorerst nur unscharf sehen. Durch visuelle Anregung wird die Neugierde und das Interesse geweckt. Bunte Farben und Mobiles ziehen den Blick des Säuglings auf sich. Bald nach der Geburt kann er schon einen Gegenstand fixieren und in den ersten Monaten bewegen sich die Augen immer gleichmäßiger. Mit der Zeit können Dinge genauer und länger angeschaut werden. Die Augen und der Nacken sind das erste, was der Säugling zu beherrschen lernt.

Während Kinder zu Beginn noch unkoordiniert nach Gegenständen greifen, wird das Greifen mit der Zeit immer gezielter und das Sehen gleichzeitig schärfer. Beim Robben und Krabbeln macht das Kind Erfahrungen über den Raum, es kann z.B. einem rollenden Ball hinterher krabbeln. Hierbei lernt es, Entfernungen immer besser einzuschätzen und genau in dieser Zeit beginnt sich auch das räumliche Sehen zu entwickeln. Ab dem Alter von zwei Jahren werden die motorischen Fähigkeiten immer besser. Kinder haben in dieser Zeit einen starken motorischen Antrieb und möchten alles über die Welt erfahren.

Vernetzung der Gehirnhälften

In dieser Zeit kommt es auch zu einer regelrechten Sprachexplosion, denn beide Hirnhälften treten miteinander in Verbindung. Das Wort der linken Hirnhälfte wird mit dem Bild der rechten Hirnhälfte vernetzt, dabei werden auch die Augen mehr und

mehr verschaltet. Die Basis für beid-äugiges Sehen wird gelegt und die Augen arbeiten ab jetzt im Team zusammen. Die Fähigkeit der Augen, im Team und koordiniert etwas zu verfolgen und zu fokussieren, ist eine wesentliche Voraussetzung für eine gute Lesefähigkeit in der Schule.

Kinder sind Augen, die sehen, wofür wir schon längst blind sind

Die Auge-Körperkoordination und Hand-Auge-Koordination wird ebenfalls in dieser früheren Phase erlernt. Unter Führung der Augen werden die Bewegungen eingeleitet und beides gut aufeinander abgestimmt. Wenn ein Kind einen Schlüssel in ein Schlüsselloch steckt, ist das eine hochkomplexe Leistung einer Hand-Auge-Koordination – eine Voraussetzung für das spätere Schreiben. Die Sehentwicklung dauert insgesamt sieben Jahre und erst mit vierzehn Jahren haben sich alle visuellen Fähigkeiten so verfeinert, dass die Beid-äugigkeit – das Zusammenspiel der Augen – vollkommen ausgebildet ist.

Kinder brauchen Bewegung, um sehen zu lernen

Was passiert, wenn Kinder sich nicht motorisch entwickeln können, wenn sie zu wenig oder auch zu viel visuelle Anregung bekommen? Wenn Kinder im ersten Lebensjahr zuviel Zeit in Wippen oder in tragbaren Kindersitzen verbringen – so manches jüngere Kind sitzt dort eine Stunde, während das größere Geschwisterkind z.B. beim Kinderturnen gefördert wird – nehmen wir ihnen die Möglichkeit, sich motorisch auszuprobieren. Physiotherapeuten raten, Babysitze nur kurzfristig, z.B. zum Autofahren, einzusetzen. Ein Nachteil von Kindersitzen oder Kinder-

wippen ist, dass das Kind in seiner Position blockiert wird und seinen natürlichen Bewegungsimpulsen nicht nachgeben kann. Kurzzeitig eingesetzt können Kindersitze im Alltag gute Dienste leisten, langfristig hingegen die Bewegungs- und damit auch die Sehentwicklung behindern.

Kinder brauchen den Boden, um Rollbewegungen zu machen, um sich auf ihm fortzubewegen und dabei Erfahrungen über den Raum zu machen. Visuelle Anregungen, wie ein bunter rollender Ball, geben dem Kind den Impuls, sich fortzubewegen.

Im schlimmsten Fall sitzen die Kleinen bereits im Alter von 6 Monaten im Kindersitz vor dem Fernseher. Die Bilder fesseln die Kinder zwar, weil sie bunt sind und sich bewegen, aber sie können die Bilder noch nicht zuordnen und auswerten. Das Kind wird visuell überfordert, ehe es die Welt mit allen Sinnen erkundet hat. Kinder benutzen das gesamte Sinnes-

system, um die Welt zu begreifen. Auch das Sehen ist eine Entwicklung, die alle Sinne mit einbezieht. Das Kind sieht einen Ball, lutscht an ihm, spürt das Material des Balles, lernt ihn zu begreifen und dann irgendwann mithilfe der Augen zu greifen. Sehen braucht Verknüpfungen und Verschaltungen im Gehirn und dafür muss das Sehen mit allen Sinnen verknüpft sein. Alle Erfahrungen, die ein Kind bis zur Einschulung macht, hinterlassen Verbindungen zwischen den Nerven-



zellen, den Synapsen. Das ist wie bei einem Pfad im Urwald. Je häufiger er begangen wird, desto breiter wird er. Gehen Kinder diesen Pfad nicht, dann passiert das, was wir in der Natur beobachten. Der Pfad wächst mit Unkraut zu und ist nicht mehr zu sehen.

Spielerisch die Augen testen

Im 1. Monat können Sie neben dem Köpfchen des Kindes eine Taschenlampe an- und ausknipsen. Macht das Baby neugierige, ruckartige Augenbewegungen zum Licht hin?

Im 4. Monat können Sie das Interesse des Kindes auf bunte Gegenstände lenken. Lassen Sie Kinderrassel, Kuscheltier oder ein farbiges Windrad vor den Augen des Kindes hinderspazieren. Es sollte das Spielzeug nicht aus den Augen lassen.

Im 7. Monat spielen Sie das Guckuck-Spiel: Verstecken Sie sich hinter einer Zeitung oder einem Tuch, dann sind Sie weg, und nur noch ein „Guckuck!“ verrät dem Kind, wo Sie stecken. Ist es altersgemäß entwickelt, fängt es an, mit Augen- und Körperbewegungen nach Ihnen zu suchen. Rund um den 8. Monat versucht das Baby, alle erreichbaren Gegenstände zu greifen, um sie in den Mund zu stecken. Beobachten Sie, ob das Kind dabei gezielt zufasst.

Im 12. Monat wird es Zeit für Ballspiele. Setzen Sie ihr Kind zwei bis drei Meter entfernt auf den Boden, und rollen Sie ihm einen Ball zu. Beobachten Sie, ob das Kind dem Ball nachschaut und ihn richtig greift.

Das Sehen spielerisch und emotional fördern

Im Blickkontakt entsteht die erste emotionale Bindung zwischen Mutter und Kind. Er gibt dem Kind schon nach der Geburt ein Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit. Wenn

wir in liebevollem Blickkontakt mit unseren Kindern sind, geben wir ihnen starken emotionalen Halt, denn Kinder lesen noch intensiver in den Augen als Erwachsene.

Kindgerechte Behandlung

Wenn das Kind eine Sehstörung mitbringt, ist es wichtig, dass es dort abgeholt wird, wo die Störung entstanden ist. Genau dort setzen wir gemeinsam an und geben spielerischen Input, um die Augenbeweglichkeit, die Augenfolgebewegungen, das Nah-Fern-Sehen wieder anzuregen. Dabei ist es wichtig, emotionale Gründe der Sehstörung mit im Blick zu haben.

In meiner Arbeit als hypnosystemische Sehtrainerin schaue ich immer auf das ganze System der Familie. Manchmal ist es wichtig, erst das gesamte System zu stärken, damit ein Kind besser sehen kann. Kinder, die lange unter Stress stehen, haben häufig ein eingeschränktes Blickfeld. Erwachsenen ist oft gar nicht bewusst, dass Kinder unter Stress oder Druck stehen. Häufig reicht es schon aus, dass Mutter und Vater im Stress sind. Kinder übernehmen diese Stimmungen und agieren diese oft über Symptome aus.

Kinder, die sich ängstigen, ziehen sich häufig nach innen zurück und nehmen ihre Umwelt visuell nicht mehr aufmerksam wahr. Weitsichtige Kinder haben oft großen Bewegungsbedarf, sind motorisch sehr aktiv, manchmal auch hyperaktiv und haben Schwierigkeiten, sich längere Zeit auf Dinge in der Nähe zu konzentrieren.

Wenn Kinder unter Anspannung stehen, dann hat der Sympathikus Übergewicht, d.h. die Herzfrequenz ist höher und die Bewegungen sind schneller und kraftvoller. In dieser Verfassung wird das Kind Schwierigkeiten haben, das Sehen in die Nähe

scharf zu stellen, denn der Sympathikus steuert das Sehen in die Ferne. Wenn Kinder entspannt sind, dann dominiert der Parasympathikus, d.h. die Herzfrequenz sinkt, die Bewegungen sind langsamer und es kann besser denken und lesen. Der Sympathikus versetzt den Körper in einen Zustand höherer Aufmerksamkeit und Fluchtbereitschaft, der Parasympathikus hingegen drosselt die allgemeinen Funktionen und bringt den Menschen in einen Ruhezustand. Im optimalen Fall sind Parasympathikus und Sympathikus im Gleichgewicht und dominieren abwechselnd, so dass das Sehen im Wechsel in die Nähe und Ferne scharf gestellt werden kann. Wenn ich in einem solchen Fall das Sehen nur funktional fördere, werden die Fortschritte klein sein. Ergänzt sich aber eine spielerische Förderung mit einer emotionalen Stärkung, dann sind in der praktischen Arbeit immer wieder große Fortschritte zu beobachten. Ich habe schon viele Kinder mit spielerischen Sehübungen unterstützt. Manchmal war es notwendig, sie zusätzlich noch osteopathisch zu begleiten. In vielen Fällen haben diese Kinder früher oder später eine 100%ige Sehfähigkeit erreicht. Wichtig dabei ist allerdings eine positive Grundeinstellung der Eltern gegenüber dem Sehtraining und Interesse an den emotionalen Hintergründen. Sind Eltern skeptisch, dann sind auch die Kinder unsicher und ein Prozess kommt nicht wirklich in Gang. Sind Eltern überzeugt oder haben selbst schon gute Erfahrungen mit Sehtraining gemacht, dann erreichen wir gemeinsam in kurzer Zeit sehr viel.

Judith Bolz

Infos, auch zu Fachfortbildungen für Erzieherinnen und Seminaren für alle Interessierten unter: Tel. 02129/566804 www.vivacreavista.de