

BERICHTE

Ausbildung zum Visualtrainer: Eine persönliche und berufliche Bereicherung

Ein „neues Verhältnis zu seiner Brille“ hat Volker bekommen, der Mitte Januar in Köln an der Express-Ausbildung „Kursleitung Ganzheitliches Sehtraining/Visualtraining“ teilnahm. Dieses Ausbildungsseminar, das von Sabine Nebendahl (www.eye-fitness.de) veranstaltet und geleitet wurde, bedeutete auch für diejenigen eine Bereicherung, die schon als Sehtrainer arbeiten. In unserer Gruppe, die sehr engagiert und harmonisch zusammenarbeitete, befanden sich neben Teilnehmer/innen aus verschiedenen Gesundheitsberufen auch einige Optikerinnen. Für sie war das Sehtraining besonders spannend, weil sie nun ihre bisherige Arbeit aus einer anderen Blickrichtung beleuchten und Hintergründe sehen konnten. Mit viel Optimismus resümierte dann auch die Optikerin Berrit, dass es „jetzt mit ihrer Karriere nur steil aufwärts gehen“ dürfte.

An zwei Tagen wurde Sabine durch Stefanie Hennigfeld (www.durchblick-haben.de) unterstützt. Stefanie, die in Ertstadt bei Köln im ersten Gemeinschafts-Kopf-Zentrum in Deutschland tätig ist, erläuterte uns ihre spannende Arbeit. Sie trainiert in erster Linie mit (oft schwierigen) Einzelfällen. Exemplarisch durften wir in kleinen Gruppen auf der Basis von Steffis Anamnese und Messungen geeignete Trainingsprogramme für Kinder erstellen. Dabei konnten wir feststellen, dass es nicht mit etwas Augen-Wellness getan ist, sondern dass die Trainingspläne analytisch gut durchdacht und aufgebaut werden müssen. Hierzu gehören viel Wissen, Augenmaß und letztlich auch Erfahrung.

Jede/-r der Seminarteilnehmer/-innen hatte die Chance, etwas mehr über sich selbst und die eigenen Augenprobleme zu erfahren. Bekanntes konnte vertieft und eingeordnet werden, viel Neues konnte gelernt und das bisherige Wissen umfangreich erweitert werden. Spaß gemacht haben die vielen für die meisten neuen Koordinationsspiele und Augenübungen, die teilweise intelligent von



Sabine weiterentwickelt worden waren. Interessant fand ich hierbei, dass jedes Mal überlegt wurde, in welchem Fall die Brille aufgelassen und in welchem sie besser abgesetzt werden sollte. Ermöglicht wurde unser Lernen und Üben durch die profunden Kenntnisse und die Professionalität von Sabine und Steffi. Besonders gefallen hat uns dabei die gute Strukturierung des gesamten Seminars. Jeder Tag stand unter einem anderen Motto. Und alles war pädagogisch so aufgebaut, dass bereits Gelerntes an den Folgetagen in einem anderen Zusammenhang von Sabine und Steffi abgefragt wurde. Zudem konnten wir den Unterrichtsstoff dadurch vertiefen, dass wir ihn praktisch umsetzen und anwenden sollten.

Zunächst einmal erklärte Sabine uns den Unterschied zwischen Seh- und Visualtraining. Bekanntlich berufen die Sehtrainer sich auf Dr. William Bates (1860 – 1931) und arbeiten ganzheitlich. Hier spielen neben dem Augentraining beispielsweise auch der allgemeine Gesundheitszustand, die Ernährung, das Licht und der allgemeine Stressabbau eine Rolle. Visualtrainer dagegen lehnen sich vorwiegend an die Arbeit des Funktionaloptometristen Arthur Marten Skeffington (1890 – 1976) an. Basierend auf diversen Messungen erarbeitet der Visualtrainer gezielt aufbauend auf den vier berühmten Kreisen von Skeffington („Augenbeweglichkeit“, „Beidäugigkeit“, „Akkommodation“ und „Gehirnintegration“) ein geeignetes Trainingsprogramm. Bei unserer Ausbildung haben wir eine Reihe von Messverfahren kennen gelernt, die es uns ermöglichen, Stärken und Defizite beim Sehen zu ermitteln. Neben Augenanatomie, Augenkrankheiten und Augenoptik waren weitere Themen stressfreies Sehen, die Arbeit mit Kindern und gesundes Sehen an PC-Arbeitsplätzen. Während des Seminars hat sich gezeigt, dass auch bereits ausgebildete Sehtrai-



nerInnen all ihre vorherige Skepsis ablegen konnten zugunsten neuer Erkenntnisse und Erfahrungen. Jede/-r von uns ist mit zahlreichen neuen Impulsen nach Hause gefahren. Das Seminar fand insgesamt auf einem sehr hohen Niveau statt. Wir konnten uns davon überzeugen, dass Sabine und Steffi sich ständig weiterbilden, um die neuesten wissenschaftlichen Studien in ihre Arbeit zu integrieren. So hatten wir auch das Gefühl, dass sie immer bemüht waren, alles wissenschaftlich zu begründen. Alle unsere Fragen wurden fundiert und mit viel Geduld und Freundlichkeit beantwortet.

Gefreut haben wir uns auch über die vielen Materialien, die uns schon vorab zur Vorbereitung auf CD zugeschickt und während des Seminars als Stick, Handout und Ordner überreicht wurden. Anhand dieser umfangreichen Materialien wird uns die Nachbereitung bedeutend leichter fallen und vor allem mehr Spaß machen.

Im Übrigen bietet Sabine all denjenigen, die eine Ausbildung bei ihr absolviert haben, ein Netzwerk zum fachlichen Austausch an. Dieses Netzwerk informiert auch über neueste wissenschaftliche Studien.

Sechs Tage lebhafter, intensiver und produktiver Gruppenarbeit gingen schließlich zu Ende. Stets wurde der Spannungsbogen gehalten, und keiner zog sich zwischendurch müde zurück. Angenehm fand ich auch die freundschaftliche und entspannte Stimmung in der Gruppe sowie die kollegialen Gespräche. Alle zeigten sich abschließend motiviert, weiterzumachen und die Verbindungen zu ihrer jeweiligen persönlichen Arbeit herzustellen. Stolz durften wir zum Abschluss unser Zertifikat in Empfang nehmen. Dieses erlaubt uns nun, uns nicht nur als Seh-, sondern auch als Visualtrainer zu bezeichnen.

Gerlinde Riese