INFO FÜR ALLE LEHRKRÄFTE DER SCHULE

Sehen, Lesen, Lernen: Was hinter VIKI Blickfit steckt

BLICKFIT BY VIKI TRAINING

Was das visuelle System ist, wie es Lesen und Lernen beeinflusst, wie Blickfit aufgebaut ist, was Sie im Unterricht beobachten können und wohin sich Eltern wenden können.

Was ist das visuelle System?

Sehen ist viel mehr als „scharf sehen“. Die Augen liefern die Bilder, das Gehirn muss die Augen steuern, die beiden Bilder zu einem zusammenführen und das Gesehene deuten. Ein großer Teil des Sehens passiert also im Gehirn. Dieses ganze Zusammenspiel nennt man das **visuelle System**. Man kann es sich als vier Bereiche vorstellen, die beim Lesen gleichzeitig arbeiten:

Augenbewegung

„Wo bin ich?“

Die Augen springen von Wort zu Wort (Sakkaden), halten kurz an (Fixation), folgen ruhig der Zeile und finden den Anfang der nächsten Zeile. Dazu gehören auch Haltung und Gleichgewicht.

Zusammenarbeit

„Wo ist es?“

Beide Augen richten sich genau auf dasselbe Wort (Vergenz). Das Gehirn macht aus zwei Bildern ein einziges, klares Bild (Fusion).

Scharfstellen

„Was ist es?“

Die Augen stellen auf die kurze Leseentfernung scharf (Akkommodation), halten das lange durch und stellen beim Blick zwischen Tafel und Heft schnell um.

Wahrnehmung

„Wie heißt es?“

Das Gehirn erkennt Formen, unterscheidet ähnliche Buchstaben (b/d), merkt sich Wortbilder und verbindet das Gesehene mit Sprache.

Das Modell der vier Bereiche geht auf den amerikanischen Optometristen A. M. Skeffington zurück, den Begründer der Funktionaloptometrie.

Scharf sehen ist nicht gleich gut sehen

Der übliche Sehtest prüft vor allem, wie scharf ein Kind in der Nähe und in der Ferne sieht und ob es eine Brille braucht. Wie gut die Augen beim Lesen springen, zusammenarbeiten und in der Nähe ausdauernd scharfstellen, wird dabei meist nicht erfasst. Ein Kind kann also einen unauffälligen Sehtest haben und trotzdem beim Lesen mit den Augen viel Kraft aufwenden.

Kinder sagen es selten von sich aus

Kinder kennen ihr Sehen nicht anders. Wenn Buchstaben verschwimmen oder die Zeile verrutscht, halten sie das für normal und verbinden Kopfweh, Müdigkeit oder Augenreiben nicht mit den Augen. Darum sind die Beobachtungen von Lehrkräften so wertvoll: Sie sehen die Kinder jeden Tag beim Lesen und Schreiben.

Was Studien zeigen

69 %
der Kinder mit Leseschwierigkeiten hatten in einer Studie Auffälligkeiten beim Scharfstellen, beim beidäugigen Sehen oder eine unkorrigierte Fehlsichtigkeit. Bei guten Leser*innen waren es 47 %.[1]

1 von 4
dieser Kinder klagte selbst über Beschwerden. Die anderen hatten keinen Vergleich: Ihr Sehen ist für sie ganz normal.[1]

ca. 1 Kind
pro Klasse hat rechnerisch eine Schwäche beim Zusammenarbeiten der Augen in der Nähe (ca. 5 % der Schulkinder, je nach Studie 2–13 %).[2]

Wichtig zur Einordnung

Die Augen verursachen keine Legasthenie bzw. LRS, sie können das Lesen aber zusätzlich erschweren.[3] Ein Training der Augen verbessert die Augenfunktionen, ersetzt aber keine Leseförderung.[4] Blickfit ist deshalb eine Ergänzung zum Leseband und zur Leseförderung, keine Therapie und keine Diagnose.

Dr. Sarah Kopetzky · VIKI Training
Funktionaloptometristin (CLRF) · vikitraining.at

So beeinflusst das Sehen das Lesen und Lernen

Bereich	Im Schulalltag gebraucht für …	Wenn es hakt, sieht man oft …
Augenbewegung	flüssiges Lesen einer Zeile, Zeilenwechsel, Abschreiben, Rechnen in Spalten, Suchen auf dem Arbeitsblatt	Zeile verloren, Wörter übersprungen, Finger als Stütze, Kopf dreht mit, langsames Lesetempo
Zusammenarbeit	ausdauerndes Lesen und Schreiben in der Nähe, ruhiges Schriftbild	Buchstaben „tanzen“ oder werden doppelt, ein Auge wird zugekniffen, schnelle Ermüdung, Kopfweh
Scharfstellen	Blick zwischen Tafel und Heft, lange Lesephasen, kleine Schrift	Abschreiben langsam oder fehlerhaft, sehr naher Leseabstand, Augenreiben, Leistung lässt im Lauf des Tages nach
Wahrnehmung	Buchstaben sicher unterscheiden, Wortbilder merken, Raumlage, Formen und Zahlen erkennen	Verwechslungen (b/d, p/q, 6/9), Wörter werden immer wieder neu „erlesen“, Unsicherheit bei links/rechts

Gelingt das Zusammenspiel nicht mühelos, steckt das Kind Kraft ins Sehen, die ihm dann beim Verstehen, Merken und Konzentrieren fehlt. Viele dieser Kinder sind mündlich deutlich stärker als schriftlich.

Warum Bewegung dazugehört

Ruhige, gezielte Augenbewegungen brauchen eine stabile Basis: **Gleichgewicht, eine aufrechte Haltung und einen ruhigen Kopf.** Gleichgewichtssinn und Augen sind im Gehirn eng verbunden. Wer wackelig steht oder sitzt, muss auch mit den Augen mehr ausgleichen.

Überkreuzbewegungen trainieren die Zusammenarbeit beider Körperhälften über die Körpermitte. Genau diese Mitte müssen auch die Augen beim Lesen jeder Zeile ruhig überqueren.

Dazu kommen **frühkindliche Reflexe**: angeborene Bewegungsmuster, die sich normalerweise in den ersten Lebensjahren zurückbilden. Sind Reste davon noch aktiv, kann das Arbeiten über die Körpermitte, das Stillsitzen oder das Schreiben zusätzlich Kraft kosten. Bei schwächeren Leser*innen findet man solche Reste häufiger.[5]

Und ganz praktisch: Kurze Bewegungspausen in der Klasse verbessern nachweislich die Aufmerksamkeit danach.[6]

Ein Blickfit-Tag: 3 Minuten vor dem Leseband

40 Sek.
1 · Körper wecken
Überkreuz, Gleichgewicht, Richtungen
Überkreuz-Marsch, Überkreuz mit Ellbogen, Flamingo, Pfeiltanz

40 Sek.
2 · Augen bewegen
Augen folgen und springen, der Kopf bleibt still
Glühwürmchen folgen (waagrecht, Kreis, Acht, Welle), Augensprünge

30 Sek.
3 · Scharf & zusammen
Nah und fern scharfstellen, Blick halten
Daumen ↔ Tafel, Superzoom, Laserblick, Laser-Zoom

50 Sek.
4 · Blick-Spiel
Wahrnehmung: kurzes Klassenspiel, täglich ein anderes
z. B. Was fehlt?, Blitzbild, Hütchenspiel, Zeilenspringer, Radar

20 Sek.
5 · Augen-Ruhe
Hände als Höhle über die Augen, durchatmen, „Bücher auf!“
Leos Höhle, jeden Tag zum Schluss

*Grau = die Übungen im Abenteuer 1 „Heldenstart“. Wie jede Übung geht, wofür sie gut ist und worauf Sie achten können, erklärt die **Monatsinfo**, die Sie zum Start jedes Abenteuers bekommen.*

- **Ein Knopf am Smartboard:** Löwe Leo leitet an, die Lehrkraft macht einfach mit. Keine Vorbereitung, keine Daten der Kinder.
- **16 Tage, 4 Level:** Die Übungen 1–3 bleiben ein Level (4 Tage) lang gleich und werden dann etwas schwieriger. Das Blick-Spiel wechselt täglich, jeder 4. Tag ist ein Challenge-Tag.
- **Drei Stufen:** „Bilder & Buchstaben“ (meist Vorschule bis 2. Schulstufe), „Silben & Wörter“ (meist 3.–4. Schulstufe), „Gemischt“ für Mehrstufenklassen.
- **Kein Kind steht im Mittelpunkt:** Antworten mit Zeigen, Daumen oder Flüstern im Chor, keine Punkte, keine Ranglisten.

Dr. Sarah Kopetzky · VIKI Training
Funktionaloptometristin (CLRF) · Dipl. Visualtrainerin

Dient der allgemeinen Information und ersetzt keine individuelle fachliche Abklärung.

Die 10 Abenteuer im Überblick

	Abenteuer	Schwerpunkt und neue Übungen
1	**Heldenstart**	Augen kennenlernen: alle vier Bereiche in leichter Form (Übersicht auf Seite 2)
2	**Leuchtturm-Blick**	Blickfolge: Glühwürmchen-Bahnen, Folge-Labyrinth, erstmals die Daumen-Rakete (beide Augen arbeiten in der Nähe zusammen)
3	**Zeilenspringer**	Blicksprünge: Zeilen lesen, Zeilenanfang finden, Augen-Pingpong, Hampelmann
4	**Superzoom**	Nah und fern: Superzoom mit Silben und Wörtern, Blitzwort, Strecken und Sinken
5	**Teamaugen**	Zusammenarbeit beider Augen: Daumen-Rakete, Silben-Blitz, Roboter-Kopf (Kopf und Arme trennen)
6	**Pfeilflitzer**	Richtungen und Raumlage: Pfeiltanz, b oder d?, Pfeil-Farben
7	**Blitzaugen**	Optisches Gedächtnis: Wortbilder merken, Reihenfolgen, schräge Augensprünge
8	**Superdetektiv**	Genau unterscheiden: Buchstabenjäger, Fehlerbilder, feine Unterschiede
9	**Superhelden-Radar**	Randsehen und Aufmerksamkeit: Finger-Radar, Laserblick mit Ablenkung
10	**Helden-Finale**	Wiederholung der Lieblingsspiele in der schwersten Stufe, Urkunde für die Klasse

Jedes Abenteuer hat 16 Blickfit-Tage. Ferien und Feiertage spielen keine Rolle: Das Programm zählt Blickfit-Tage, nicht Kalendertage, und macht dort weiter, wo die Klasse war. Abenteuer 10 ist ein Ausklang mit den Lieblingsspielen.

Ihre Beobachtungen sind wertvoll

Die Beobachtungen der Lehrkräfte sind sehr wertvoll: Sie sehen die Kinder jeden Tag beim Lesen und Schreiben und bemerken oft als Erste, wenn es einem Kind mehr Kraft kostet, als es müsste. Die folgende Liste hilft, diese Beobachtungen zu ordnen. **Einzelne Anzeichen sind keine Diagnose.** Fallen mehrere über einige Wochen auf, lohnt sich ein Gespräch mit den Eltern und eine Abklärung.

Beim Lesen

- ☐ verliert die Zeile, überspringt Wörter oder Zeilen
- ☐ braucht noch lange den Finger als Stütze
- ☐ liest sehr langsam, obwohl die Buchstaben bekannt sind
- ☐ verwechselt immer wieder ähnliche Buchstaben (b/d, p/q)
- ☐ dreht oder neigt den Kopf, hält ein Auge zu

Beim Schreiben und Abschreiben

- ☐ Abschreiben von der Tafel ist langsam oder sehr fehlerhaft
- ☐ geht mit dem Gesicht sehr nah ans Heft
- ☐ Schrift wandert aus der Zeile, Abstände sehr unregelmäßig
- ☐ Fehler beim Untereinanderschreiben von Zahlen

Ausdauer und Wohlbefinden

- ☐ reibt die Augen, blinzelt viel, wird schnell müde
- ☐ klagt über Kopfweh oder „tanzende“ Buchstaben
- ☐ Leistung schwankt stark, z. B. morgens gut, später kaum noch
- ☐ ist mündlich deutlich stärker als schriftlich

Während Blickfit

- ☐ kann den Kopf bei den Augenübungen kaum stillhalten
- ☐ verliert das Glühwürmchen immer wieder
- ☐ sieht Daumen oder Zeichen doppelt oder verschwommen
- ☐ findet bei Überkreuz-Übungen kaum den Rhythmus, verliert stark das Gleichgewicht

Beobachtungen bitte nur auf Papier bzw. in den eigenen Unterlagen festhalten. Die Blickfit-Software speichert keine Daten von Kindern. Eine Kopiervorlage für Notizen finden Sie auf Seite 5.

Dr. Sarah Kopetzky · VIKI Training
hallo@vikitraining.at · vikitraining.at

Wohin können sich Eltern wenden?

1 · Augenärztin / Augenarzt
immer der erste Schritt

Prüft Sehschärfe, Fehlsichtigkeit, Schielen und die Gesundheit der Augen. Für Eltern in Österreich mit der e-card in Kassenpraxen kostenlos. Bitte konkret sagen, was beim Lesen auffällt.

2 · Orthoptik
Zusammenspiel der Augen

Orthoptist*innen untersuchen u. a. Schielen und das beidäugige Sehen, oft in Augenarztpraxen oder Augenambulanzen der Spitäler, meist auf Zuweisung.

3 · Funktionaloptometrie
Wie gut arbeiten die Augen beim Lesen?

Prüft Augenbewegungen, Zusammenarbeit, Scharfstellen in der Nähe und Wahrnehmung und bietet bei Bedarf ein gezieltes Visualtraining an. Ergänzt die augenärztliche Untersuchung, ersetzt sie aber nicht. Für Eltern gibt es den Flyer **„VIKI goes school“** mit einer kleinen Checkliste für die Hausaufgaben. Wer es genauer wissen will: kostenloser Online-Augen-Check unter **vikitraining.at/check**.

4 · Schulpsychologie
bei Verdacht auf LRS

Die Schulpsychologie der Bildungsdirektion berät kostenlos und kann Lese- und Rechtschreibschwierigkeiten abklären. Eine LRS-Diagnose stellen klinische Psycholog*innen bzw. Fachärzt*innen, ein Augenbefund ist keine LRS-Diagnose.

5 · Kinderarzt / Ergotherapie
bei Auffälligkeiten in Motorik oder Gleichgewicht

Bei deutlichen Schwierigkeiten mit Gleichgewicht, Koordination oder Stillsitzen. Ergänzend kann eine Reflexintegration sinnvoll sein.

In Deutschland gelten ähnliche Wege; Ansprechpartner bei Lernschwierigkeiten sind dort die schulpsychologischen Beratungsstellen des jeweiligen Bundeslandes.



Dr. Sarah Kopetzky · Funktionaloptometristin (CLRF), Dipl. Visualtrainerin, Enwako®-Trainerin und Reflexintegrationstrainerin

VIKI steht für **Visualtraining für Kinder**. Sarah begleitet Kinder, denen das Lesen trotz Üben schwerfällt, und ihre Familien. Als Mama von vier Kindern, eines davon mit Sehschwierigkeiten und Legasthenie, kennt sie den Weg auch von der Elternseite. Fragen und Rückmeldungen gerne an **hallo@vikitraining.at**.

Quellen

1 Ceple, I. et al. (2025). Sehfunktionen bei Kindern mit und ohne Leseschwierigkeiten. *Life*, 15(1), 7. (82 Kinder; Zusammenhang, kein Beleg für die Ursache.)

2 Convergence Insufficiency. StatPearls, NCBI Bookshelf (NBK554390).

3 American Academy of Pediatrics u. a. (2011). Joint Statement: Learning Disabilities, Dyslexia, and Vision. *Pediatrics*, 127(3), e818–e856.

4 CITT-ART Investigator Group (2019). *Optometry and Vision Science*, 96(11), 836–849.

5 McPhillips, M. & Sheehy, N. (2004). Persistent primary reflexes and motor problems in children with reading difficulties. *Dyslexia*, 10(4), 316–338.

6 Mahar, M. T. et al. (2006). Classroom-based program on physical activity and on-task behavior. *Med Sci Sports Exerc*, 38(12), 2086–2094.

Beobachtungsnotiz für das Elterngespräch

Zum Ausfüllen durch die Lehrkraft und zum Mitgeben an die Eltern. Keine Diagnose, sondern eine Beschreibung dessen, was im Unterricht aufgefallen ist.

Kind: _____ Klasse: _____ Zeitraum: _____

Beobachtung	oft	manchmal
verliert beim Lesen die Zeile, überspringt Wörter	☐	☐
braucht den Finger als Stütze, liest sehr langsam	☐	☐
verwechselt ähnliche Buchstaben (b/d, p/q)	☐	☐
dreht/neigt den Kopf, hält ein Auge zu, geht sehr nah ans Blatt	☐	☐
Abschreiben von der Tafel langsam oder fehlerhaft	☐	☐
reibt die Augen, wird schnell müde, klagt über Kopfweh	☐	☐
mündlich deutlich stärker als schriftlich	☐	☐
Auffälligkeiten bei Gleichgewicht oder Überkreuz-Bewegungen	☐	☐

Das ist mir konkret aufgefallen (Situation, Fach, Tageszeit):

Empfehlung: ☐ augenärztliche Untersuchung ☐ zusätzlich Zusammenspiel der Augen prüfen lassen (Orthoptik / Funktionaloptometrie) ☐ Schulpsychologie

Datum: _____ Lehrkraft: _____ Gespräch mit Eltern am: _____

Dient der allgemeinen Information und ersetzt keine individuelle fachliche Abklärung. Stand 11/2026, ohne Gewähr.

Dr. Sarah Kopetzky · VIKI Training
hallo@vikitraining.at · vikitraining.at