



## **ERLEBEN**

WAHRNEHMUNG

30 MIN

JEDES ALTER

## **EULENBlick**

Eine Blicktechnik aus dem Tierreich

**LEBENSRAUM: WALD**

Wenn du fernschaust, am Computer beschäftigt bist oder liest, ist dein Blick auf einen Punkt konzentriert – den Punkt des „schärfsten Sehens“. Mit diesem „Tunnelblick“ siehst du einen kleinen Bereich scharf, dafür wird das Rundherum ausgeblendet. So übersiehst du in der Natur viele Tiere.

Mit dem Eulenblick schaltest du deine Augen auf den Weitwinkelmodus und kannst deine gesamte Umgebung besser wahrnehmen.

Um deinen „Eulenblick“ zu üben, streckst du deine Arme auf Augenhöhe aus und bewegst sie nach hinten, bis du sie nicht mehr siehst. Schau dabei geradeaus und bewege den Kopf nicht. Dann wackelst du mit den Fingern und bewegst deine Arme langsam nach vorne, bis du die wackelnden Finger beider Hände am Rand deines Blickfelds sehen kannst. Bewege nun die Arme nach oben und unten, und vor und zurück, und achte darauf, wann du die bewegenden Finger noch sehen kannst. Wiederhole die Übung ein paarmal – du wirst merken, dass sich dein Blickfeld mit der Zeit erweitert und du deine wackelnden Finger bereits früher sehen kannst.

Mit dem Eulenblick siehst du einen großen Bereich, allerdings nicht besonders scharf. Was das Auge trotzdem ganz genau wahrnimmt ist Bewegung! Bewegt sich also seitlich im etwas im Gebüsch, würdest du es im engen Tunnelblick nicht bemerken, wohl aber mit dem Eulenblick!

Gehe jetzt langsam und aufmerksam mit dem Eulenblick durch den Wald, und schau, ob du ein Tier entdeckst. Damit du die Tiere nicht verschreckst, kannst du den Eulenblick mit dem besonders leisen Fuchsgang kombinieren: Setze beim Gehen zuerst die Zehen auf und rolle dann die Fußsohle von der Zehenspitze bis zur Ferse langsam am Boden ab. Erst wenn die ganze Fußsohle den Boden berührt, verlagerst du dein Gewicht auf dem Fuß.

Achtung: wenn du auf einen Ast oder ein Büschel Blätter trittst, kann das Knacksen und Rascheln die Tiere verscheuchen. Spürst du einen Ast oder Blätter unter deiner Fußsohle, hebst du den Fuß wieder bevor du dein Gewicht darauf verlagerst und suchst eine andere Stelle, wo du deinen Fuß aufsetzen

kannst. Am besten funktioniert der Fuchsgang barfuß, dann spürst du den Untergrund besser und bist noch leiser.



Quelle: Adaptiert nach [www.umweltbildung.at](http://www.umweltbildung.at)