Rehohren & Eulenblick: 2 Techniken für bessere Wahrnehmung

Ich war letztens mit einem meiner Jungs im Wald unterwegs. Kein großer Plan, kein Ziel. Einfach raus.

Irgendwann blieben wir stehen. Ein Geräusch. Irgendwo da vorne, im Unterholz.

Mein Sohn flüsterte: "Papa, hörst du das?"

Ich nickte.

Dann fragte er: "Warum hören Rehe das eigentlich viel besser als wir?"

Gute Frage, oder?

Und weißt du was – die Antwort liegt buchstäblich in deinen Händen.

Was sind Rehohren und Eulenblick?

In der Wildnispädagogik gibt es zwei Techniken, die so simpel sind, dass man fast lachen möchte, wenn man sie zum ersten Mal sieht.

Aber dann probierst du sie aus.

Und plötzlich nimmst du den Wald um dich herum ganz anders wahr.

Rehohren vergrößern dein Gehör – du hörst mehr, klarer, und kannst Geräusche orten.

Eulenblick erweitert dein Sichtfeld – du siehst Bewegungen am Rand, die dir sonst entgehen würden.

Beides zusammen? Das ist die größtmögliche Öffnung deiner Wahrnehmung.

Nicht angestrengt. Entspannt wach.

Beide Techniken gehören zu den Kernroutinen der Wildnispädagogik – bewährte Übungen, die dich Schritt für Schritt tiefer mit der Natur verbinden.

So funktionieren die Rehohren

Anleitung Schritt für Schritt

1. Nimm deine Hände
2. Form eine kleine Schale mit jeder Hand – wie wenn du Wasser auffangen willst
3. Leg diese Schalen hinter deine Ohren
4. Die Handflächen zeigen nach vorne

Du hast gerade deine Ohrmuscheln vergrößert.

Jetzt dreh dich langsam im Kreis.

Was passiert?

Plötzlich ist alles lauter. Klarer. Du hörst, aus welcher Richtung die Geräusche kommen. Du findest einen Punkt, wo der "Empfang" am besten ist – und wenn du dich ein bisschen weiterdrehst, wird es wieder leiser.

Warum das funktioniert

Rehe haben das von Natur aus. Ihre Ohrmuscheln sind groß und beweglich – sie können sie einzeln in jede Richtung drehen wie kleine Satellitenschüsseln.

Wir Menschen haben diese Fähigkeit irgendwo auf dem Weg verloren. Aber mit unseren Händen können wir es imitieren.

Das ist kein Trick. Es ist Physik. Größere Schallsammler = mehr Schall = besseres Hören.

Was du damit entdeckst

Ich nutze die Rehohren oft, wenn ich Vögel orten will. Du hörst einen Gesang – aber wo kommt er her?

Mit den Rehohren kannst du dich langsam drehen, bis der Ton am lautesten ist. Dann weißt du: Da sitzt er.

Diese Technik ist übrigens perfekt, wenn du tiefer in die Vogelsprache einsteigen willst. Denn bevor du Vogelstimmen deuten kannst, musst du sie erst mal hören und orten.

Das funktioniert auch für:

- Rascheln im Unterholz
- Wassergeräusche (Bach finden!)
- Annähernde Menschen oder Tiere
- Das leise Knacken eines Astes

So funktioniert der Eulenblick

Anleitung Schritt für Schritt

1. Stell dich hin und strecke beide Arme waagrecht nach vorne aus
2. Handflächen zueinander
3. Lass deinen Blick in der Ferne ruhen – nicht auf etwas Bestimmtes schauen
4. Öffne die Arme langsam nach außen, wie ein Vorhang, der sich aufzieht
5. Schau dabei **nicht** auf deine Hände
6. Nimm aus den Augenwinkeln wahr, wie deine Hände auseinanderwandern

Irgendwann siehst du sie nicht mehr – oder kaum noch.

Dann wackel kurz mit den Fingern.

Da sind sie. Am äußersten Rand deines Sehfelds.

Das ist der Eulenblick. Oder: peripheres Sehen.

Was dabei passiert

Eulen sehen fast 180 Grad. Nicht scharf, aber sie bemerken jede Bewegung am Rand. Das ist ihre Stärke im Wald.

Und das Faszinierende: Wenn du in diesen weichen Weitwinkelblick wechselst, ändert sich nicht nur, was du siehst.

Es ändert sich auch, wie du **bist**.

Der angestrengte, fokussierte Tunnelblick des Alltags löst sich auf. Du wirst ruhiger. Aufmerksamer. Präsenter.

Das kennst du vielleicht vom Silent Walking – auch dort geht es darum, aus dem Kopf in die Wahrnehmung zu kommen.

Warum Tiere auf den Eulenblick reagieren

Eine Teilnehmerin hat mir mal geschrieben:

"Die Tiere um mich herum geben ihre Hab-Acht-Stellung auf, wenn ich vom fokussierten Blick ins periphere Sehen komme. Sie merken, dass sie sich vor mir nicht fürchten müssen – denn ich starre nicht, sondern füge mich in meine Mitwelt ein."

Das stimmt.

Fokussierter Blick wirkt wie eine Drohung. Weicher Blick signalisiert: Ich bin einfach da.

Ich habe das oft mit Nebelkrähen getestet. Wenn ich sie direkt anstarre, fliegen sie weg. Wenn ich daneben schaue und sie aus dem Augenwinkel betrachte, bleiben sie viel ruhiger.

Das ist übrigens auch beim Fährtenlesen hilfreich: Mit dem Eulenblick entdeckst du Spuren am Rand, die du mit Tunnelblick übersehen würdest.

Rehohren und Eulenblick kombinieren

Jetzt kommt das Schönste.

Versuch mal, beides gleichzeitig zu machen.

Rehohren anlegen – und dabei den Eulenblick halten.

Es braucht einen Moment. Aber dann öffnet sich etwas.

Du stehst nicht mehr im Wald wie jemand, der ihn betrachtet. Du bist mittendrin.

Du nimmst wahr, was du vorher nicht wahrgenommen hast:

- Bewegungen am Rand
- Geräusche von hinten
- Das leise Knacken eines Astes irgendwo links

Ein Wildnispädagoge hat das mal so beschrieben: *"Das ist die größtmögliche Öffnung unserer Wahrnehmung."*

Ich finde, das trifft es gut.

Vergleich: Rehohren vs. Eulenblick

	Rehohren	Eulenblick
Sinn	Hören	Sehen
Vorbild	Reh, Hirsch, Hase	Eule, Raubvögel
Technik	Hände als Schallverstärker hinter die Ohren	Weicher, weiter Blick statt Fokus
Effekt	Geräusche lauter, Richtung erkennbar	Bewegungen am Sichtfeldrand wahrnehmbar
Nebenwirkung	Aufmerksamkeit steigt	Entspannung, Präsenz
Schwierigkeit	Sofort machbar	Braucht etwas Übung

Warum diese Techniken so wertvoll sind

Wir haben unsere Sinne abtrainiert

Im Alltag nutzen wir vielleicht 10 % unserer Wahrnehmungsfähigkeit.

Wir starren auf Bildschirme. Wir hören Podcasts über Kopfhörer. Wir laufen durch die Welt, ohne wirklich hinzuschauen.

Unsere Vorfahren brauchten ihre Sinne zum Überleben. Wer das Knacken im Gebüsch nicht hörte, wurde vielleicht gefressen. Wer die Bewegung am Rand nicht sah, verpasste die Beute.

Diese Fähigkeiten sind noch da. Sie schlafen nur.

Mehr dazu, warum Naturverbundenheit heute so wichtig ist – und was wir verloren haben.

Eine Einladung, nicht eine Technik

Rehohren und Eulenblick sind keine Tricks.

Sie sind eine Einladung, mal wieder genauer hinzuhören. Genauer hinzuschauen. Wieder zu spüren, was wir sonst verpassen.

Und das Schöne: Es funktioniert sofort. Du brauchst keine Ausbildung, keine Ausrüstung, keine Vorbereitung.

Nur deine Hände. Und die Bereitschaft, dich einzulassen.

Wann und wo du üben kannst

Beste Orte:

- Dein Sitzplatz in der Natur (falls du einen hast)
- Eine ruhige Waldlichtung
- Am Waldrand mit Blick ins Offene
- Im Park, wenn es ruhig ist

Beste Zeiten:

- Morgens bei Vogelkonzert
- Abends in der Dämmerung (Tiere werden aktiv)
- Nach Regen (alles klingt anders)

Tipp: Übe am besten alleine, damit du dich nicht beobachtet fühlst. Oder mit jemandem, dem du vertraust.

So baust du die Übungen in deinen Alltag ein

Du musst nicht stundenlang im Wald stehen.

5 Minuten reichen.

Wenn du das nächste Mal draußen bist:

1. Bleib kurz stehen
2. Leg die Rehohren an
3. Dreh dich einmal langsam
4. Wechsle in den Eulenblick
5. Steh einfach da. Hör hin. Schau weit.

Das war's.

Der Wald wird sich dir zeigen – wenn du bereit bist, ihn zu hören und zu sehen.

Noch mehr solcher Übungen findest du hier: 33 Tipps für mehr Naturverbundenheit

Was du diese Woche tun kannst

Geh raus. Einmal. Fünf Minuten.

Such dir einen Platz, an dem du ungestört bist.

Leg die Rehohren an. Dreh dich langsam. Hör, was du sonst überhörst.

Dann lass die Arme sinken. Öffne den Blick. Weit. Weich. Entspannt.

Und dann steh einfach da.

Du wirst merken: Der Wald war die ganze Zeit da. Du musstest nur lernen, ihn wahrzunehmen.

Wenn du noch tiefer einsteigen willst, probier auch das Wandering – zielloses Umherstreifen mit offenen Sinnen. Eine weitere Kernroutine, die perfekt zu Rehohren und Eulenblick passt.

Über den Autor des Ratgebers

Martin Gebhardt

Hey, ich bin Martin und ich bin Wildnis-Mentor. Auf meinem Blog lernst du die Basics sowie zahlreiche Details zum Outdoor-Leben. Schnapp dir meine 35 einfach umsetzbaren Survival-Hacks, um ab morgen nicht mehr planlos im Wald zu stehen. Lies mehr über mich auf meiner “Über mich”-Seite.

Besuche ihn auf seiner Website https://survival-kompass.de