

## Vogelstimmen lauschen

Die Morgenstunden sind gefüllt von den Stimmen der Vögel! Lassen wir uns verzaubern und lauschen den vielseitigen Melodien. Das Schöne ist: Die Vögel sind überall, auf dem Land, in der Stadt, in Park und Gärten. Es ist ein Abenteuer, welches direkt vor unserer Haustür wartet.

Alles beginnt mit der Aufmerksamkeit. Es ist es wichtig, dass wir uns zu Beginn mit der Kunst der Wahrnehmung vertraut machen.

Dazu brauchen wir unsere Augen, unsere Ohren und unsere Bewegungen. Wenn wir Tiere beobachten wollen, ist ein guter Platz wertvoll, an dem wir stillsitzen, warten und beobachten. Wo sich der Platz befindet ist egal, es kann direkt beim Haus sein, auf einer Parkbank oder im Wald.

Beim Gehen sind wir meist zu schnell, daher ist es wichtig, dass wir an unserem Ort zur Ruhe kommen, langsamer werden und unsere Sinne öffnen.

## Vom Tunnelblick zum Eulenblick

Beobachten hat vor allem mit dem Sehen zu tun. Mit dem Tunnelblick können wir etwas fixieren. Wir richten unser Auge exakt auf ein Objekt, damit wir dies scharf sehen und somit die Details erkennen. Das Umfeld sehen wir dann unscharf. Wir können die Hände zu einem Fernrohr formen und die Umgebung mit dem Tunnelblick wahrnehmen: Wie sieht der Rand eines Blattes aus? Was krabbelt unter meinen Füßen?



Der Eulenblick hingegen ist ein Weitwinkelblick, wir öffnen das gesamte uns zur Verfügung stehende Sehfeld. Die ganze Umgebung wird leicht unscharf. Um dies zu lernen, stehen wir aufrecht und strecken beide Arme waagrecht nach vorn. Wir schauen nicht auf unsere Hände, sondern in die Ferne. Langsam öffnen wir die Arme und beobachten wie die Hände auseinanderwandern. Wir sehen sie nicht scharf, da unser Blick weiter in der Ferne ruht. Wir öffnen unsere Arme soweit, bis wir die Hände nicht mehr sehen. Wir bewegen die Finger und spielen mit dem sichtbaren und unsichtbaren Feld. Wir schauen in die Ferne und gleichzeitig sehen wir die Finger am Rand des Sehfeldes wackeln. Dieser etwas träumerisch wirkender Blick, ermöglicht uns die grösstmögliche Öffnung unserer Wahrnehmungsfähigkeit.

## Hören mit den Hirschohren

Zum Erkunden der Vogelsprache brauchen wir gute Ohren. Grosse Ohren sind wie Schalltrichter, um weit entfernte Geräusche besser wahrzunehmen. Dafür formen wir unsere Hände, als wollen wir Wassertropfen sammeln und legen sie so hinter die Ohren, dass die die Hand die Ohrmuscheln vergrössert. Wir drehen uns langsam im Kreis und hören die verschiedenen Geräusche. Wenn wir nicht genau wissen, woher ein Geräusch kommt, bewegen wir den Kopf bis das Geräusch am lautesten ist, so erfahren wir aus welcher Richtung das Geräusch kommt.



Um die Vogelstimme jetzt wahrzunehmen, lauschen wir einfach mal den Stimmen. Gibt es Unterschiede? Kann ich eine Stimme gezielt heraushören? Werden einzelne Töne wiederholt? Kann ich den Gesang nachsingen?

Mit der Zeit können wir die Stimmen immer besser unterscheiden. Aber denkt daran: es braucht Zeit und Geduld, unsere Sinne zu trainieren und den Vögeln kundig zuzuhören.

Viel Spass!