

Listen...

Imagine your ears growing, growing, and growing... until your whole body becomes just ears.

Find a place you want to listen to. Bring your attention to your ears, to the sounds they are picking up.

becoming all ear by Tahereh Nourani

At the end of the practice, gather what you heard in whatever format you prefer: Prose, poem, song, drawing, audio, movement...

Co-Creative Laboratory Brunnenpassage

Take some time to listen... You can be anywhere — in the city, in your everyday life. Take a slow, deep breath and exhale gently, listen to the sounds around you, both near and far: Focus your attention on one of them, or let yourself stay with the multiplicity.

what i sing when i listen by Mariana Vazquez Strauss

Begin to hum a repetitive tune inspired by what you hear. Stay with it for a while, following its rhythm. Now, start adding words to the melody. Write them down. Sing your song.



Shhh . Weaving Listening Practices

practices to share

Do you have any deep listening practices that could support us in the collective creation process?

Write it down.
Share it with others.
Let it grow and change.

Summarize your practice into a few simple steps that we can all follow.

contamination as collaboration

guided meditation inspired by “The Mushroom at the End of the World” by Anna L. Tsing

Gently close your eyes or lower your gaze.

Take a deep breath:

Inhale... and exhale slowly.

Two more times...

Feel how the air entering your body is already mixed—it carries aromas, temperatures, and invisible stories.

Now bring your attention to the sounds around you.

Listen to the mix of nearby and distant noises.

First, focus on the loudest sounds...

Now tune your ears to the most subtle ones...

Listen to our voices.

We’re going to tell you a story, based on Anna Tsing’s research:

Once upon a time, in a mountainous corner of Oregon, there was a forest.

A forest full of towering ponderosa pines—ancient, tall, and strong trees, whose wood caught the eye of colonizers—those that came and claimed a land that did not belong to them.

They loved it so much, they cut the trees down until they were nearly extinct.

The state created an institution to protect the forest.

They banned logging and decided to suppress all wildfires.

They believed fire was an enemy.

But—surprise!—fire was actually an ally: it helped the ponderosa pines regenerate and grow.

Over the years, as fire disappeared, other trees began to grow wildly: firs, and lodgepoles.

These formed thick, tangled underbrush, full of dry branches and dead trunks.

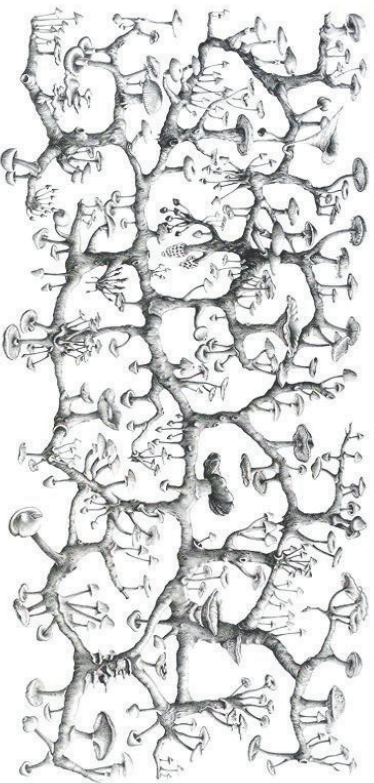
And in the midst of that destruction... something unexpected happened: Matsutake mushrooms appeared!

These mushrooms, with distinctive aroma and great value, thrive best in old lodgepole forests—the very kind shaped by human interventions.

No one planted them. No one expected them.

They simply appeared, in a place left in ruins by exploitation. But that wasn’t all.

One day, new visitors began to arrive in the forest: people from faraway places like Laos, Thailand, Vietnam.



Many had lived through war and hardship. Some were Mien, Hmong, Lao, and Khmer—each group with their own language, their own story, their own way of relating to the world.

With little money or Western education, they found a way to survive by harvesting matsutake. They used skills learned in war and exile: reading the forest, moving through it without getting lost, recognizing trees and discovering the secret places where mushrooms grow.

And so, the forest, the trees, the mushrooms, and the people began to live a new story together. None of them were the same as before.

But together, they created something different: a forest woven from encounters, from crossed paths, from a kind of diversity born in the ruins.

Now imagine you’re walking through a very ancient forest. Beneath your feet, the soil pulses.

A network of fine white threads weaves together roots that you also are part of.

You are not a single thread, but a part of this infinite web.

A tangle of relations.

Each breath is an exchange.

Each idea is a spore.

You are not here to remain separate.

This is a collaboration of contamination.

This is a fertile mess.

An entangled improvisation.

Let your thoughts spread and intertwine.

Let yourself be changed by the presence of others.

Offer change in return.

Now, gently turn your attention to the threads we have already spun, the themes we already shared.

Can you sense the edges where your ideas, thoughts, feelings touch another’s?

Breathe into those overlaps.

Breathe...

Little by little, feel the weight of your body here and now. Feel the air entering you once more.

Be aware that each breath is a blend—a contamination.

And slowly... we open our eyes.

Kennst du eine Deep Listening-Praxis, die unseren kollektiven kreativen Prozess unterstützen könnte?

Fasse deine Praxis in ein paar einfache Schritte zusammen, denen wir alle gemeinsam folgen können.

praktiken zum teilen

Inspiriert von dem, was du hörst, beginne, eine sich wiederholende Melodie zu summen, bleibe eine Weile bei diesem Rhythmus. Nun beginne, Worte zu dieser Melodie hinzuzufügen. Schreibe sie auf. Singe dein Lied.

Schreib sie auf. Teile sie mit anderen. Lass sie wachsen und sich verwandeln.

was ich singe, wenn ich zuhöre
von Mariana Vazquez Strauss

Nimm dir etwas Zeit zum Zuhören... Du kannst überall sein – in der Stadt, in deinem Alltag. Atme langsam und tief ein, sanft wieder aus. Höre auf die Geräusche um dich herum – die nahen und die fernern. Achte auf eines davon, oder lasse dich von der Vielfalt tragen.

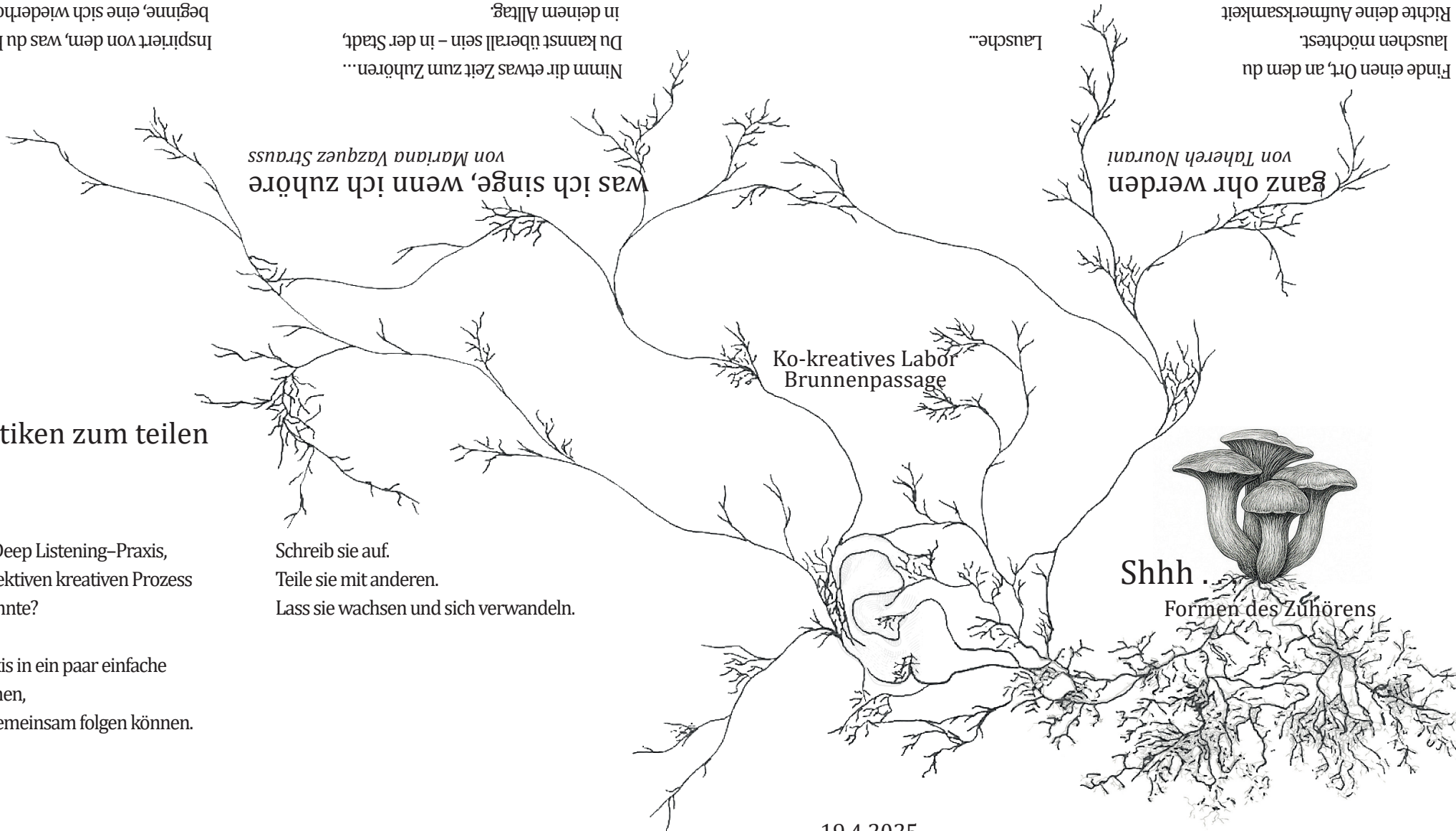
Ko-kreatives Labor
Brunnenpassage

Am Ende dieser Praxis, sammle das Gehörte in einem Format deiner Wahl: Prosa, Gedicht, Lied, Zeichnung, Audio, Bewegung...

Shhh .
Formen des Zuhörens

ganz Ohr werden
von Tahereh Nourani

Finde einen Ort, an dem du lauschen möchtest. Richte deine Aufmerksamkeit auf deine Ohren, auf die Klänge, die sie gerade wahrnehmen. Stell dir vor, wie deine Ohren wachsen, immer weiter wachsen... bis dein ganzer Körper nur noch aus Ohren besteht.



Kontamination als Kollaboration

Geführte Meditation inspiriert von „Der Pilz am Ende der Welt“ von Anna Lowenhaupt Tsing

Schließe sanft die Augen oder senke deinen Blick.

Atme tief ein:

Einatmen... und langsam ausatmen. Noch zweimal...

Spüre, wie die Luft, die in deinen Körper strömt, bereits durchmischt ist—
sie trägt Gerüche, Temperaturen, unsichtbare Geschichten.

Richte nun deine Aufmerksamkeit auf Klänge um dich herum.

Höre auf das Zusammenspiel aus nahen und fernen Geräuschen.

Zuerst die lautesten...

Dann stimme deine Ohren auf die feinsten Töne ein...

Höre unsere Stimmen.

Wir erzählen dir jetzt eine Geschichte—

inspiriert von der Forschung von Anna Tsing:

Es war einmal, in einer bergigen Gegend von Oregon, USA, ein Wald.

Ein Wald voller mächtiger Ponderosa-Kiefern—
uralte, hochgewachsen, stark.

Ihr Holz gefiel den Siedlern—

jenen, die kamen und sich ein Land aneigneten,
das ihnen nicht gehörte.

Sie liebten das Holz so sehr;
dass sie die Bäume fast vollständig ausrodeten.

Der Staat gründete daraufhin eine Institution
zum Schutz des Waldes. Holzfällung wurde verboten.

Man beschloss sogar, alle natürlichen Brände zu verhindern.

Denn Feuer, so glaubte man, sei ein Feind.
Doch—Überraschung!—Feuer war eine verbündete Kraft:

Sie half den Ponderosa-Kiefern, sich zu regenerieren
und zu wachsen.

Mit der Zeit, ohne das Feuer,

breiteten sich andere Bäume aus: Fichten, Kiefern, Dickicht.

Ein dichtes, wirres Unterholz entstand,
voller trockener Äste und toter Stämme.

Und inmitten dieses Zerfalls... geschah etwas Unerwartetes:
Matsutake-Pilze erschienen!

Diese Pilze, mit ihrem unverkennbaren Duft und hohen Wert,
gedeihen besonders gut in alten Kiefernwäldern—
jene, die durch menschliche Eingriffe geformt wurden.

Niemand pflanzte sie. Niemand erwartete sie.

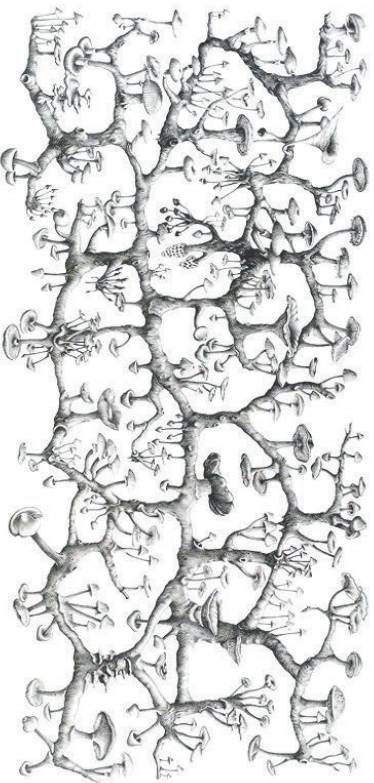
Sie tauchten einfach auf—

in einem Ort, den die Ausbeutung zurückgelassen hat.

Aber das war noch nicht alles.

Eines Tages kamen neue Besucher*innen in den Wald:
Menschen aus fernen Ländern—Laos, Thailand, Vietnam.

Viele hatten Krieg und Vertreibung erlebt.



Einige waren Mien, Hmong, Lao oder Khmer—
jede Gruppe mit eigener Sprache, eigener Geschichte,
eigenem Zugang zur Welt.

Mit wenig Geld und ohne westliche Ausbildung
fanden sie Wege zu überleben:

durch das Sammeln von Matsutake.

Sie nutzten Fähigkeiten aus Krieg und Exil:

den Wald lesen, sich nicht verirren,

Bäume erkennen und die geheimen Orte finden,
an denen Pilze wachsen.

So begannen der Wald, die Bäume, die Pilze
und die Menschen,

eine neue Geschichte miteinander zu verweben.

Keine*r von ihnen war wie zuvor:

Aber gemeinsam erschufen sie etwas anderes:
einen Wald, gewoben aus Begegnungen,
aus verflochtenen Geschichten,
aus einer Vielfalt, entsponnen aus den Ruinen.

Stell dir nun vor, du gehst durch einen sehr alten Wald.

Unter deinen Füßen pulsiert der Boden.

Ein Netzwerk aus feinen Fäden

verwebt Wurzeln miteinander—auch du bist Teil davon.

Du bist kein einzelner Faden,

sondern Teil eines unendlichen Netzes.

Ein Geflecht aus Beziehungen.

Jeder Atemzug ist ein Austausch. Jede Idee eine Spore.

Du bist nicht hier, um isoliert zu bleiben.

Dies ist eine Kollaboration der Kontamination

Ein fruchtbares Chaos.

Eine verstrickte Improvisation.

Lass deine Gedanken sich ausbreiten und verweben.

Lass sie sich verändern durch die Teilnahme anderer:

Und biete selbst Veränderung an.

Richte nun sanft deine Aufmerksamkeit
auf die Fäden, die wir bereits gesponnen haben—
auf Themen, die wir bereits geteilt haben.

Kannst du die Ränder spüren, an denen deine Gedanken,
Gefühle, Impulse die anderer berühren?

Atme in diese Berührungsorte hinein.

Atme...

Atme...

Und spüre nach und nach das Gewicht deines Körpers

im diesem Moment.

Spüre die Luft, die erneut in dich einströmt.

Werde dir bewusst:

Jeder Atemzug ist eine Vermischung—eine Kontamination.

Und langsam... öffnen wir die Augen.