

seeing, sensing, listening

by Sheetal Jairth

Sit with eyes open.
Breathe slowly—

Without moving your head, look around.

What do you see?

Now glance right.

Now left.

What do you hear?

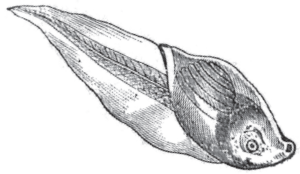
Find something green.

Ask yourself: What day is it today?

Gently pull your left ear:
up, back, and down.
Then your right.

Pause.

Notice what has shifted—
in your body, your listening, your
attention.



The person who is sounding feels heard
and reflected.
The person emitting the source sound
can change its pace, tone, or quality.

sounding and echoing

by Alina Pust

One person emits a variety of
momentaneous sounds.

The others repeat them in synchrony
with a slight delay, creating an echo-
like effect.

This echo acts like a mirror, sending
the sound back to its source.

Co-Creative Laboratory Brunnenpassage



3.5.2025

When it's finished, listen to it.
What does it say when it moves?
What does it remember?
Your book is not silent.
It holds echoes.
Share an image of your sound book,
or let someone else read it—
by listening.



Shhh . . .

Weaving Listening Practices

make your sound book

by Maria Seisenbacher

Collect materials from your week.
Only use what you find, what is given to
you, what already carries a trace of use.
No new purchases.

Listen to the materials as you gather them:
A letter, a sugar wrapper, an x-ray, a note.
Let your ears remember the textures.

Sew, staple, tie, fold —
assemble your sound book.

hearing without ears

a story by Susana Ojeda

A translator of the frog language told me what they were saying on a dark April night...
Long ago, before words existed, the Danube was the Earth's first breath, the sigh that brought water into the world. But the Danube was still. It did not move, did not flow, made no sound.

Then the frogs were born. They were not born from eggs or wombs, but from the river's deep desire to be heard. The first frogs emerged from the wet mud like green thoughts: new, fresh, soaked in ancient knowing. They listened without ears.
They felt the whisper of the mud through their bones, the touch of the wind on their skin.
With mouths open to the world, with skin sensitive to the water's vibration, they learned to hear from within.

And when they croaked for the first time, the Danube awoke.
Their song was the Earth's first music that the river ever heard.
And with it, she began to flow.
The frogs lived among reeds and leaves, jumping like wet thoughts.
At dusk, their bodies vibrated with the echo of the stars.

They knew that sound does not only travel through air, but also through water, through earth, through living bodies. That's why they taught the first humans to listen with their entire body.
“Don't listen only with your ears,” they said.
“Listen with your wet back, with fingers full of mud, with your chest open to the lightning.”

And the humans listened.
They crouched at the river's edge and pressed their cheeks against the stones.
They felt the river. They heard it breathe.
From the frogs, the first river dwellers learned. They listened with respect, with attention.

And the frogs, masters of resonance, revealed a secret: “You are our descendants,” they said. “You are children of our song, born from mud and vibration.”
They taught them that song is not just sound—it is a sacred act. It is a way of touching without hands, of honoring without owning.



And so, the humans learned to worship the goddess Danube, source of life, not with temples or idols, but with singing.
Each evening, the people sang by the shore. And the river answered. Because without song, the Danube does not flow. And without its joyful current, there is no life.

But as the centuries passed, the frog-children began to forget.
They filled themselves with noise, with deaf words. They forgot how to listen.
They started using the water.
They trapped it behind concrete walls, forced it through pipes, sold it in plastic bottles.
Where once there were songs, there was only the hum of machines.

The frogs fell silent.
They retreated to corners where one can still listen without fear: among roots, beneath stones, in puddles nobody notices.

They say there are still some who dream of frogs. Who wake with wet mouths and hearts vibrating. Who feel the call in the soles of their feet, in their damp backs, in the silence between words.
The frogs whisper to them:
“Remember. You come from us.”
And slowly, these dreamers return to the river without asking for anything.
They simply listen.
Sometimes they sing softly.

And the Danube, grateful, begins to flow more fiercely. Because the frogs have always been there.
They sing so the river can run.
And the river runs so they can sing.
That is the reciprocity that sustains life.
And if we learn to listen with the skin again, we might remember who we are.

sehen, spüren, lauschen

von Sheetal Jairth

Setze dich mit offenen Augen.
Atme langsam—

Ohne deinen Kopf zu bewegen,
sieh dich um.

Was siehst du?
Blicke nun nach rechts.
Dann nach links.
Was hörst du?

Finde etwas Grünes.
Frag dich: Welcher Tag ist heute?

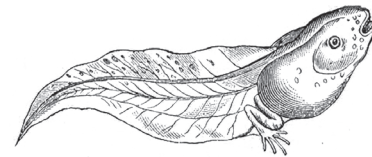
Ziehe sanft an deinem linken Ohr:
nach oben, nach hinten, nach unten.
Dann dein rechtes.

Halte inne.
Spüre, was sich verändert hat—
in deinem Körper,
deinem Hören,
deiner Aufmerksamkeit.



Shhh ...

Formen des Zuhörens



klang und echo

von Alina Pust

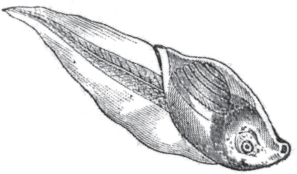
Eine Person gibt eine Vielzahl
spontaner Klänge von sich.

Die anderen wiederholen diese Klänge
mit einer leichten Verzögerung,
synchron, sodass ein Echo-Effekt
entsteht.

Dieses Echo wirkt wie ein Spiegel,
der den Klang an seine Quelle
zurücksendet.

Die Klanginitiator*in kann Tempo, Ton
oder Qualität verändern.

Die tönende Person fühlt sich gehört
und gespiegelt.



Nähe, hefte, binde, falte –
und setze dein Klangbuch zusammen.

Wenn es fertig ist, höre ihm zu.
Was sagt es, wenn es sich bewegt?

Woran erinnert es sich?
Dein Buch ist nicht still.
Es trägt Echos in sich.

Teile ein Bild deines Klangbuchs
– oder lass jemand anderen es lesen –
indem sie oder er zuhört.

gestalte dein klangbuch

von Maria Seisenbacher

Sammele Materialien deiner Woche.
Verwende nur, was du findest,
was dir gegeben wurde,
was bereits Spuren des Gebrauchs trägt.
Nichts Neugekauftes.

Höre den Materialien zu, während du sie
sammelst: ein Brief, ein Verpackungss-
papier, ein Röntgenbild, eine Notiz.

Lass deine Ohren sich an die Texturen
erinnern.

26.4.2025

hören ohne ohren

Eine Geschichte von Susana Ojeda

Eine Übersetzerin der Froschsprache erzählte mir, was sie an einem dunklen Aprilabend sagten...

Vor langer Zeit, bevor es Worte gab, war die Donau der erste Atem der Erde – der Seufzer, der das Wasser in die Welt brachte. Doch die Donau war still.

Sie bewegte sich nicht, floss nicht, gab keinen Laut von sich.

Dann wurden die Frösche geboren.

Nicht aus Eiern oder der Uterus, sondern aus dem tiefen Wunsch des Flusses, gehört zu werden.

Die ersten Frösche tauchten aus dem feuchten Schlamm auf wie grüne Gedanken: neu, frisch, durchtränkt von uraltem Wissen.

Sie hörten ohne Ohren.

Sie spürten das Flüstern des Schlammes durch ihre Knochen, das Streicheln des Winds auf ihrer Haut.

Mit geöffnetem Maul zur Welt hin, mit Haut, die die Vibration des Wassers fühlte, lernten sie von innen zu hören.

Und als sie zum ersten Mal quakten, erwachte die Donau. Ihr Gesang war die erste Musik, die der Fluss je vernahm. Und mit ihr begann sie zu fließen.

Die Frösche lebten zwischen Schilf und Blättern, sprangen wie nasse Gedanken durch das Unterholz. In der Dämmerung vibrierte ihr Körper im Echo der Sterne.

Sie wussten, dass Klang nicht nur durch die Luft reist, sondern auch durch Wasser, durch Erde, durch lebendige Körper.

Darum lehrten sie die ersten Menschen, mit dem ganzen Körper zu hören.

„Hört nicht nur mit den Ohren“, sagten sie.

„Hört mit dem feuchten Rücken, mit Fingern voller Schlamm, mit der Brust offen für den Blitz.“

Und die Menschen hörten.

Sie hockten sich ans Ufer,

legten ihre Wangen auf die Steine.

Sie fühlten den Fluss. Sie hörten sie atmen.

Von den Fröschen lernten die ersten Flussmenschen.

Sie hörten mit Respekt, mit Aufmerksamkeit.

Und die Frösche, Meisterinnen der Resonanz, offenbarten ein Geheimnis:

„Ihr seid unsere Nachkommen“, sagten sie. „Kinder unseres Gesangs, geboren aus Schlamm und Schwingung.“



Sie lehrten die Menschen, dass Lied nicht bloß Klang ist – sondern ein feierlicher Akt.

Eine Berührung ohne Hände, eine Preisung ohne Besitz.

So lernten die Menschen, die Göttin Donau zu verehren – die Quelle des Lebens – nicht mit Tempeln oder Götzen, sondern mit Gesang.

Jeden Abend sangen sie am Ufer. Und der Fluss antwortete. Denn ohne Gesang fließt die Donau nicht. Und ohne ihren fröhlichen Strom gibt es kein Leben.

Doch mit den Jahrhundertern begannen die Froschkinder zu vergessen. Sie füllten sich mit Lärm, mit tauben Worten. Sie verlernten das Hören.

Sie begannen, das Wasser zu benutzen.

Sie sperrten es hinter Beton, pressten es durch Rohre, verkauften es in Plastikflaschen. Wo einst Lieder klangen, summten nur noch Maschinen.

Die Frösche verstummten.

Sie zogen sich zurück – an Orte, wo man noch ohne Angst lauschen kann: zwischen Wurzeln, unter Steinen, in Pfützen, die niemand bemerkt.

Man sagt, es gibt sie noch – jene, die von Fröschen träumen. Die mit feuchten Mündern erwachen und Herzen, die vibrieren.

Die den Ruf spüren in ihren Fußsohlen, in ihrem feuchten Rücken, in der Stille zwischen den Worten.

Den Träumenden flüstern die Frösche:

„Erinnert euch. Ihr stammt von uns.“

Und langsam kehren sie zurück an den Fluss, ohne etwas zu fordern. Sie lauschen einfach.

Manchmal singen sie leise. Und die Donau, dankbar, beginnt kräftiger zu fließen.

Denn die Frösche waren immer da.

Sie singen, damit der Fluss fließen kann.

Und der Fluss fließt, damit sie singen können.

Das ist die Gegenseitigkeit, die das Leben trägt.

Und wenn wir wieder mit der Haut hören lernen, dann erinnern wir uns vielleicht daran, wer wir sind.