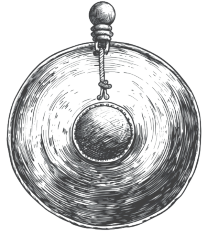


Begin with the gong.
 One person after the other.
 Wait until the sound has fully faded.
 That is the beginning.
 Continue with listening exercises.

gong
 by Bock Woom



When they feel complete,
 strike the gong again.
 Wait for the silence.
 This marks the end.

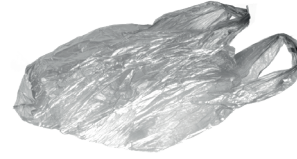
Co-Creative Laboratory
 Brunnenpassage



17.5.2025



listening to what's left behind
 by Heidemarie Laimanee



Then pass it on.
 Let the way you give it away become
 part of the listening score.
 What does this piece of trash
 remember?
 What echoes does it carry?
 Let the sound guide you.
 Let the gesture speak.

Choose a simple object.
 A piece of plastic foil. A wrapper. A peel.
 Something discarded.
 Hold it in your hands.
 Listen with your fingers.
 Let the material speak.
 Crumple it. Stroke it. Tear it.
 Notice how it sounds—soft, sharp,
 resistant.

from sound to movement
 by Franz Stramek

Find your place.
 On the ground. In your body. In the space.
 Let your weight sink into the earth.
 Feel your imprint.
 What touches the ground – and what doesn't?
 Breathe deeply.
 Let the air come and go.
 Listen to the sounds –
 near and far; soft and loud, outside and inside.
 Choose a sound. Choose a body part.

Let movement begin there –
 gentle at first, almost invisible.
 Then wider, and wider,
 until your dance unfolds
 and carries you through the space.
 When the sound ends,
 follow the next one.
 Let the body listen.
 Let the sound move.

listening to the sounds of resistance

*guided meditation by Graziiele Sena da Silva,
Susana Ojeda, Zuzana Ernst*

Take a deep breath in through your nose...
And exhale slowly, very slowly...
Continue breathing deeply.



Breath is a practice of presence.
But sometimes it's hard to breathe.
In a society where fear and money are often more important than life. Who can not breathe?
May our breathing open up to the possibilities of justice.
Each breath is a reminder: To be alive, to take part.

As you exhale, begin to feel the space around you.
Bring your attention to the sounds.
Feel them—near and far.
First, notice what is loudest...
Then, tune in to the most subtle one.

And now, to the silences—
The ones we keep,
And the ones imposed on those
who were silenced before they could speak.

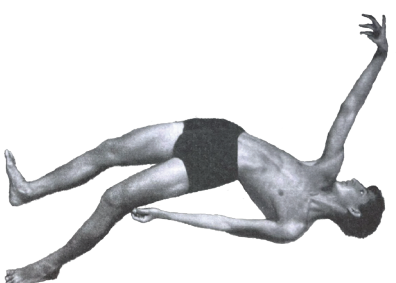
Imagine your ears expanding,
your skin beginning to listen,
your bones remembering.
We are about to open ourselves to the world
through the sounds of resistance.
Listen...

First, listen to the movement of the air stirred by Lujo Davičo as he danced.
His whirling dancing body like an anti-fascist storm in former Yugoslavia,
dancing against oppression
before being killed for his resistance during World War II.
Can you hear his footsteps?
Can you feel the air sliced by his spin?
Can you hear the silence that follows his dance?

Listen to the song of the leaves of olive trees in Palestine.
Roots deep in the earth, resisting uprooting.
The wind still dancing through their branches
is a song no one can silence.

Listen to the murmur of coca leaves in Colombia—
sacred and ancestral,
criminalized by distant powers.
Yet still they sing, in the hands
that grow them with care and reverence.
Coca is the continuation of our peoples' thought
and ancestral wisdom.

Now listen to the dances
that return energy to the earth.
Feet striking the ground with force.
Dabkeh.



Each stomp an affirmation of existence.
Bodies entwined, spinning, defiant.
Every step a collective heartbeat.

Follow the sound of Cumbia—
from Mexico all the way to Argentina.

Feel the drum, feel the steps on the ground,
feel the voices that cross borders without asking
permission.

Cumbia is migration,
it is the preservation of our ancestresses' legacies of
love and resistance.

Now the air shifts again.

It is evening, in a German city, Oldenburg.
And you hear the quiet echo of a life taken too soon.
Lorenz, a Black young man.

He did not survive the noise of the gunshot,
form a police officer who murdered,
instead of providing protection and safety.
The silence of indifference.

But his name still sounds, along with so many others,
carried in the voices of those who refuse to forget.

In the grief, in the rage, in the heavy breath,
in the poems and protest signs,
Lorenz's memory pulses.

This, too, is sound. This, too, is resistance.

Let these sounds begin to blend in with you.
Let them hear each other,
as if the world were a vast, vibrating web
of bodies in conscious silent resistance.

Now, listen to what you haven't heard yet:
the voices of those still fighting today—
in Sudan, in Ukraine, in Congo,
in Gaza, in Chiapas, in the Amazon,
in neighborhoods of Brazil and other oppressed nations,
in the margins,
in the forests, in the surviving languages.

Remain in silence for a moment...
and allow the echo of these sounds to reach your heart.
Take another deep breath in...

And let it go, slowly.
Feel your body again—its weight, your breath.
Feel the presence of the group, the space that holds you.
And when you're ready, you can open your eyes.

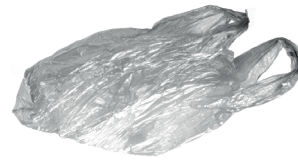
Carry this question with you:
What sound of resistance lives within my body?

Lass dort Bewegung entstehen –
 erst zart, fast unsichtbar
 Dann weiter, weiter,
 bis sich dein Tanz ausbreitet
 und dich durch den Raum trägt.
 Wenn der Klang endet,
 folge dem nächsten.
 Lass den Körper zuhören.
 Lass den Sound sich bewegen.

Finde deinen Platz.
 Am Boden. Im Körper. Im Raum.
 Lass dein Gewicht in die Erde sinken.
 Spüre deinen Abdruck
 Was berührt den Boden – was nicht?
 Atme tief.
 Lass die Luft kommen und gehen.
 Lausche den Geräuschen –
 nah und fern, leise und laut, außen und innen.
 Wähle einen Klang. Wähle ein Körperteil.

von Franz Sramek
 vom Geräusch zur Bewegung

widerständig?
 Gib es weiter:
 Lass auch die Geste des Weitergebens
 Teil des Scores werden.
 Was erinnert sich dieses Stück Abfall?
 Welche Echos trägt es in sich?
 Lass dich vom Klang leiten.
 Lass die Geste sprechen.
 Wie klingt es – sanft, scharf,
 Zerreiße es.
 Knautsche es. Streiche darüber:
 Lausche mit deinen Fingern.
 Lass das Material sprechen.
 Halte es in deinen Händen.
 Eine Schale – etwas weggeordnetes.
 Ein Stück Plastikfolie, eine Verpackung,
 Wähle einen einfachen Gegenstand.



von Heidemarie Laimanee
 den resten lauschen



Shhh . . .
 Formen des Zuhörens

Ko-kreatives Labor
 Brunnenpassage



gong
von Bock Woom



Beginne mit dem Gong.
 Eine Person nach der anderen.
 Warte, bis der Klang vollständig ausklingt.
 Das ist der Anfang.
 Setze mit Zuhörübungen fort.

Wenn sie abgeschlossen sind,
 schlage den Gong erneut an.
 Wartet auf die Stille.
 Das ist das Ende.

den Klängen des widerstands lauschen

eine geführte Meditation von Graziela Sena da Silva,

Susana Ojeda, Zuzana Ernst

Atme tief durch die Nase ein...
und atme langsam, ganz langsam wieder aus...

Atmen ist eine Praxis des Daseins.

Doch manchmal ist es schwer zu atmen.

In einer Gesellschaft, in der Angst und Geld oft wichtiger sind als der Atem.

Wer kann nicht atmen?

Vielleicht trägt der Atem uns dorthin,
wo Gerechtigkeit möglich wird.

Jeder Atemzug erinnert uns daran:

dass wir hier sind, dass wir teilhaben und mitgestalten.

Während du ausatmest, beginne den Raum um dich herum zu spüren.

Bemerke die Klänge um dich. Spüre sie –

die ganz in der Nähe und auch die aus der Ferne.

Zuerst die lautesten... und dann auf die leisesten...

Und nun die Stille –

die, die wir selbst bewahren,

und jene, die anderen auferlegt wurde,

bevor sie sprechen konnten.

Stell dir jetzt vor, deine Ohren dehnen sich aus,

deine Haut beginnt zu lauschen,

deine Knochen erinnern sich.

Wir lauschen den Klängen des Widerstands.

Lausche...

Höre zuerst die Bewegung der Luft, aufgewirbelt von

Lujo Davičo, Tänzer und Freiheitskämpfer:

Sein Körper wirbelte wie ein antifaschistischer Sturm
im damaligen Jugoslawien.

Er tanzte gegen die Unterdrückung,

bevor er im Zweiten Weltkrieg ermordet wurde.

Kannst du seine Schritte hören?

Kannst du die Luft spüren, durch die sein Tanz bewegt?

Kannst du die Stille hören, die seinem Tanz folgte?

Lausche dem Lied der Olivenbaumblätter in Palästina.

Tief gewachsene Wurzeln,

die sich dem Herausreißen widersetzen.

Der Wind, der immer noch durch ihre Zweige tanzt,

ist ein Lied, das niemand zum Verstummen bringen kann.

Reise weiter nach Süden, nach Kolumbien.

Höre das Murmeln der Coca-Blätter –

heilig und von Vorfahren überliefert,

kriminalisiert von fernem Mächten.

Und doch singen sie weiter – in den Händen derer,

die sie mit Sorgfalt und Fürsorge anbauen.

Coca ist die Fortsetzung des Denkens

und der Weisheit unserer Vorfahren.

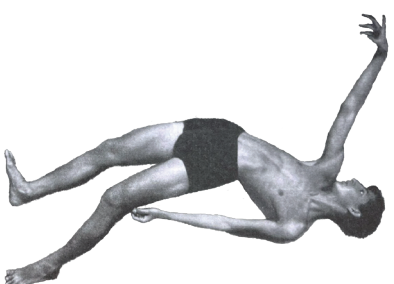
Jetzt höre auf die Tänze,

die Energie an die Erde zurückgeben.

Füße, die kraftvoll auf den Boden schlagen.

Dakkeh.

Jeder Schritt eine Bestätigung des Seins.



Körper, die sich verbinden, wirbeln, trotzig sind.
Jeder Schritt ein gemeinsamer Herzschlag.

Folge nun dem Klang der Cumbia –

von Mexiko bis ganz hinunter nach Argentinien.

Spüre die Trommel, spüre die Schritte auf dem Boden,

spüre die Stimme, die Grenzen überquert,

ohne um Erlaubnis zu fragen.

Cumbia ist Migration.

Sie bewahrt das Erbe unserer Ahninnen –

ein Erbe aus Liebe und Widerstand.

Nun verändert sich die Luft erneut.

Es ist Abend, in einer deutschen Stadt: Oldenburg.

Und du hörst das leise Echo eines Lebens,

das viel zu früh genommen wurde.

Lorenz, ein junger Schwarzer Mann.

Er überlebte nicht den Lärm des Schusses –

eines Polizisten, der tötete.

Er überlebte nicht das Schweigen der Gleichgültigkeit.

Doch sein Name klingt weiter –

zusammen mit so vielen anderen.

Getragen von den Stimmen derer,

die nicht vergessen wollen.

Im Schmerz. In der Wut. Im schweren Atem.

In Gedichten und auf Protestschildern

Vibriert Lorenz' Erinnerung.

Auch das ist Klang. Auch das ist Widerstand.

Lass diese Klänge sich mit dir verweben.

Lass sie einander hören,

als wäre die Welt ein weites, vibrierendes Netz

von Körpern im bewussten, stillen Widerstand.

Höre nun auf das,

was du bisher noch nicht gehört hast:

die Stimmen derer,

die auch heute noch kämpfen –

in Sudan, in der Ukraine, im Kongo,

in Gaza, in Chiapas, im Amazonasgebiet, in Vierteln

Brasiliens und anderen unterdrückten Regionen,

an den Rändern, in den Wäldern,

in den Sprachen, die überlebt haben.

Verweile einen Moment in der Stille...

und lass das Echo dieser Klänge

dein Herz erreichen.

Atme noch einmal tief ein...

und lass den Atem langsam, tief ausströmen.

Spüre deinen Körper wieder – sein Gewicht, deinen Atem.

Spüre die Präsenz der Gruppe, den Raum, der dich trägt.

Und wenn du bereit bist, öffne langsam deine Augen.

Welcher Klang des Widerstands lebt in deinem Körper?