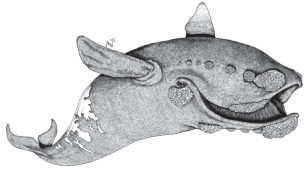


*if you would like to share it,
please take a picture and send it to:
listening@brunnenpassage.at*



listeners

in the collective creation journey

Alina Prust
Bock-Woon
Bianca Trappl
Farila Neshat
Franz Sramek
Heidemarie Laimanee
Lis Mitterlechner
Luka Ernst-Moncayo Asan
Maria Seisenbacher
Mariana Vázquez Strauss
Naoki Niklas-Seisenbacher

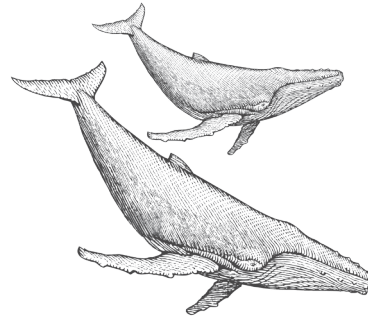
*here is space for your own
listening practice*

Rio Kaufmann
Regina Rosenauer
Sheetal Jairth
Tahereh Nourani
Yoko Niklas-Seisenbacher
Yvo Kaufmann

facilitated by:
Graziele Sena da Silva
Susana Ojeda
Zuzana Ernst

*interconnected movement
mycelium*

Co-Creative Laboratory
Brunnenpassage

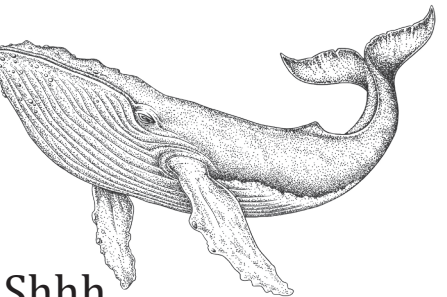


24.5.2025

Imagine you are part of a mycelium—
a network of mushroom threads.
You are connected by thin, fragile
threads
rom heart to heart with two other
bodies in the space.

Make sure that you always stay
connected

as you move as one organism,
as a growing mycelium network.



Shhh ...

Weaving Listening Practices

Bring something that sounds,
or that remembers sound,
Place it in the center.
Let it rest. Let it call.

Pick up what is not yours.

Sound it. Pass it.

Listen.

Let tones emerge—layer, echo, play.

When the sound settles, be still.

Let what remains be the offering.

to listen like a whale

*moving meditation by Zuzana Ernst
inspired by dot kwek's "Aqueous Somatograms"
and Alexis Pauline Gumbs's "Undrowned"*

Let your breath deepen, without force.
Inhale slowly... exhale gently.
Notice the sounds around you.
Let them arrive and pass, like waves in the ocean.
only to notice... to receive... to listen.

We begin with this simple precious knowledge:
We hear before we are born.
Inside the womb, the ear is one of the first organs to develop.
We tune in first to a mother's heartbeat,
to the oceanic murmurs of the body,
to voices outside that will become familiar:
But hearing is not the same as listening.
Hearing is automatic. Listening is active.
It calls upon our attention, our memory, our imagination.
It connects past, present, and future.

Take a breath.
Let it travel down into your belly.
Feel it expand through your ribs.
Exhale softly.

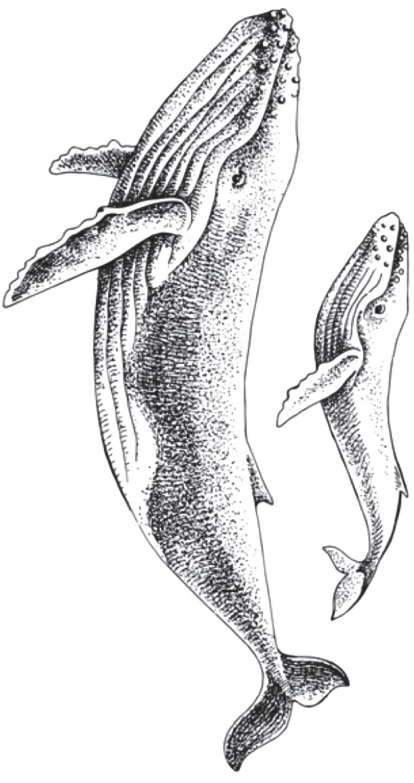
You are not just listening with your ears,
but with your entire body.
Your skin, your spine, your breath, your bones,
your cavities, and the liquids inside—
all tuned to the world around you.
Notice how your nervous system responds to sound.
Do some tones make your chest tighten?
Do others soften your breath?

Now imagine: let us travel to the ocean,
to the slow time of whales.
Imagine yourself suspended in water—weightless, held.
A whale's heart beats slowly.
Thirty beats per minute at the surface.
When it dives, it slows to just two beats per minute.



Two.
Beats.
Per Minute.
In the deep.
Imagine diving under too.
Your own heart slowing, joining this rhythm.
Feel the time stretch.
Sound moves faster here.
Farther:
Deeper:

If a whale hears the song of another whale from a distance of
1,500 miles away,
it is listening not only across distance,
but across time—
half an hour into the past.
If a whale is trying to sense a mountain 500 miles away,
it has to connect with an echo that arrives 10 minutes later.



Listening is time traveling. Let that settle in you.
What is it like to hear echoes that take ten minutes to return?
What is it like to let time stretch that far?
Let your own breath slow.
Just a little deeper... a little more quiet...
Imagine the shape of the world changing
as it meets you in this slower pace.

The whale does not listen alone.
Across vast oceans, they send clicks, songs, vibrations—
Connecting with others.
Whales build sound maps over their long lives—
landscapes made not of light and matter,
but of echo and memory.
Somewhere in their minds, these maps are passed down,
one generation to the next.
Sung, remembered, shared.

Imagine listening as a way of remembering.
As a way of sensing, a way of relating.
What echoes do you carry?
What sounds shape your inner map?

Whales breathe to live.
Their breath—slowed, deliberate—sustains
not only their life, but the life of oceans, of carbon cycles.
Their exhalation feeds the planet, like the forests do.
Their breath matters. Yours does too.

Inhale... exhale...
What if listening was not just about sound, but about care?
What if listening could repair, slow down what rushes,
make space for what has been drowned out?

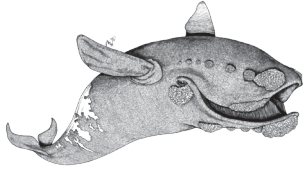
Listening takes practice.
It asks us to be still. To be open.
To hear what is already here,
and what is not yet spoken.

Take one more breath in.
Feel the air fill your lungs, like a surfacing whale.
And exhale slowly.

I invite you to listen again to the words of Alexis Pauline
Gumbs in her book *Undrowned* speaking to marine
mammals:

"And then I will be quiet, so I can hear you breathing. And
then I will be breathing and you'll remind me, do not rush.
And the time in me will hush. And then we will be listening
for real."

*Magst du sie mit uns teilen?
Mache gerne ein Foto und schicke es an:
listenring@brunnenpassage.at*



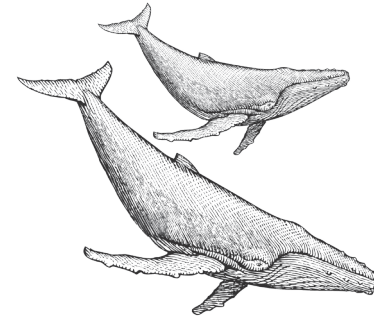
*hier ist platz für deine eigene
zuhörpraxis*

zuhörende
im kollektiven gestaltungsprozess

Alina Prust
Bock-Woon
Bianca Trappl
Farila Neshat
Franz Sramek
Heidemarie Laimanee
Lis Mitterlechner
Luka Ernst-Moncayo Asan
Maria Seisenbacher
Mariana Vázquez Strauss
Naoki Niklas-Seisenbacher

Rio Kaufmann
Regina Rosenauer
Sheetal Jairth
Tahereh Nourani
Yoko Niklas-Seisenbacher
Yvo Kaufmann

begleitet von:
Graziele Sena da Silva
Susana Ojeda
Zuzana Ernst

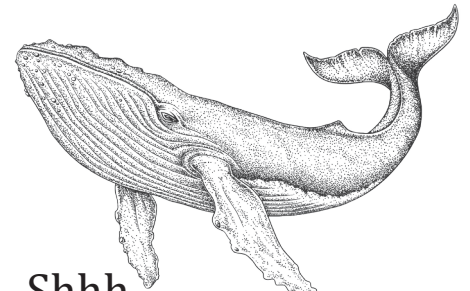


*myzel
bewegung im geflecht*

Stell dir vor, du bist Teil eines Myzels
—eines Netzes aus Pilzfäden.
Du bist über feine, fragile Fäden
von Herz zu Herz mit zwei anderen
Körpern im Raum verbunden.
Während ihr euch gemeinsam
bewegt, achte darauf, dass du diese
Verbindung nie verlierst
—wie ein einziger Organismus,
wie ein wachsendes Pilz-Netzwerk.

Ko-kreatives Labor
Brunnenpassage

24.5.2025



Shhh ...

Formen des Zuhörens

*klanggaben
kollektive improvisation*

Bring etwas mit, das klingt
oder sich an Klang erinnert.

Lege es in die Mitte.
Lass es ruhen. Lass es ruhen.

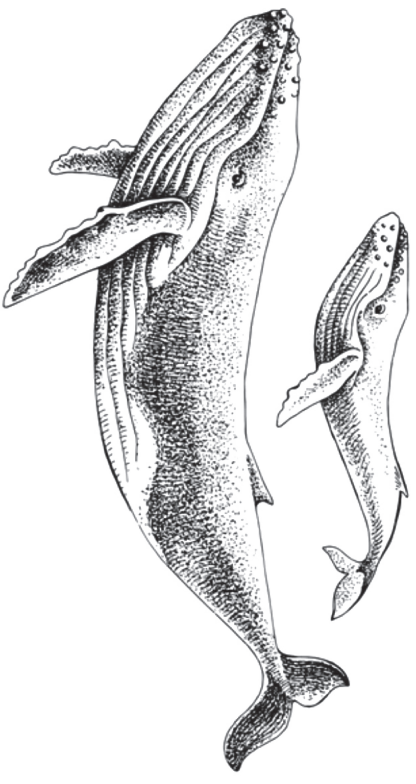
Nimm, was nicht deins ist.
Lass es klingen. Gib es weiter.

Lausche.
Lass Töne entstehen—sich schichten,
widerhallen, spielen.

Wenn der Klang sich legt, werde still.
Lass das, was bleibt, die Gabe sein.

zuhören wie ein wal

*Bewegungsmeditation von Zuzana Ernst
inspiriert von dot kwek's "Aqueous Sotatograms"
und Alexis Pauline Gumbs's "Undrowned"*



Lass deinen Atem tiefer werden, ohne Druck.

Atme langsam ein... sanft aus.

Nimm die Geräusche um dich herum wahr:

Lass sie kommen und gehen, wie Wellen im Meer:

Bemerken... Empfange... Lausche.

Wir beginnen mit diesem simplen, kostbaren Wissen:

Wir hören bereits, bevor wir geboren werden.

Im Mutterleib ist das Ohr eines der ersten geformten Organe.

Zuerst stimmen wir uns ein auf den Herzschlag der Mutter,

auf das ozeanische Murmeln des Körpers,

auf Stimmen von außen, die uns später vertraut werden.

Aber Hören ist nicht dasselbe wie Zuhören.

Hören geschieht automatisch. Zuhören ist aktiv.

Es braucht unser Wahrnehmen, unser Erinnern und die

Vorstellung; verbindet Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft.

Atme ein. Lass den Atem in deinen Bauch sinken.

Spüre, wie er sich durch deine Rippen ausdehnt

Atme sanft aus.

Du hörst nicht nur mit deinen Ohren,

sondern mit deinem ganzen Körper:

Deine Haut, deine Wirbelsäule, dein Atem, deine Knochen,

deine Gefäße und die Flüssigkeiten in dir—

alles ist auf die Welt um dich herum eingestimmt.

Beobachte, wie dein Nervensystem auf Klang reagiert.

Lassen manche Töne deine Brust sich verspannen?

Lassen andere deinen Atem weicher werden?

Stell dir jetzt vor: Wir reisen zum Meer;

in die langsame Zeit der Wale.

Stell dir vor, du schwebst im Wasser—gewichtlos, gehalten.

Das Herz eines Wals schlägt langsam.

Dreißig Schläge pro Minute an der Oberfläche.

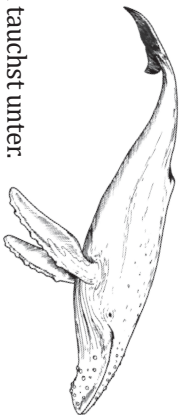
Wenn sie taucht, verlangsamt es sich auf nur zwei Schläge.

Zwei

Schläge.

Pro Minute.

In der Tiefe.



Stell dir vor, auch du tauchst unter:

Dein Herz verlangsamt sich, passt sich diesem Rhythmus an.

Spüre, wie sich die Zeit dehnt.

Unter Wasser bewegt Klang sich schneller: Weiter: Tiefer:

Wenn ein Wal das Lied eines anderen Wals aus einer

Entfernung von 2.400 Kilometern hört, dann hört sie nicht

nur über die Distanz, sondern auch durch die Zeit—

eine halbe Stunde in die Vergangenheit.

Wenn ein Wal einen Berg erspürt, der 800 Kilometer

entfernt ist, verbindet sie sich mit einem Echo,

das 10 Minuten später ankommt.

Zuhören wir zur Zeitreise. Lass das in dir wirken.

Wie ist es, Echos zu spüren, die zehn Minuten brauchen,

um zurückzukehren?

Wie ist es, wenn Zeit sich so weit ausdehnt?

Lass deinen eigenen Atem langsamer werden.

Etwas tiefer... etwas leiser...

Stell dir vor, wie sich die Welt verwandelt,

wenn sie dir in diesem entschleunigten Tempo begegnet.

Wale hören nicht allein.

Über weite Ozeane senden sie Klicks, Lieder, Vibrationen—

sie verbinden sich mit anderen.

Wale bauen im Laufe ihres langen Lebens Klangkarten—

Landschaften, die nicht aus Licht und Materie bestehen,

sondern aus Echo und Erinnerung.

Irgendwo in ihrem Gedächtnis geben sie diese Karten weiter;

von einer Generation zur nächsten.

Gesungen, erinnert, geteilt.

Stell dir vor, Zuhören als eine Form des Erinnerns.

Als eine Form des Spürens, eine Form des Verbindens.

Welche Echos trägst du in dir?

Welche Klänge formen deine innere Karte?

Wale atmen, um zu leben.

Ihr Atem—bewusst, verlangsamt—erhält nicht nur ihr Leben,

sondern das Leben der Ozeane, der Kohlenstoffkreisläufe.

Ihr Ausatmen nährt den Planeten, wie es auch die Wälder tun.

Ihr Atem zählt. Deiner auch.

Atme ein... und aus...

Was, wenn Zuhören mehr wäre als nur Klang—

eine Form der Fürsorge?

Was, wenn Zuhören verlangsamen könnte,

was zu schnell geworden ist,

und Raum schaffen für das, was lange überhört wurde?

Zuhören braucht Übung.

Es fordert uns auf, still zu sein. Offen zu sein.

Zu hören, was schon da ist,

und was noch nicht gesprochen wurde.

Atme noch einmal tief ein.

Spüre, wie die Luft deine Lungen füllt,

wie ein Wal, der auftaucht.

Und langsam wieder aus.

Und langsam wieder aus.

Ich lade dich ein, erneut den Worten von Alexis Pauline
Gumbs, aus ihrem Buch *Undrowned* zu lauschen, in dem sie
zu den Meeressäugern spricht:

„Und dann werde ich still sein, damit ich dich atmen höre.

Und dann werde ich atmen, und du wirst mich daran

erinnern: Beeile dich nicht. Und die Zeit in mir wird still.

Und dann werden wir wirklich zuhören.“