

ICH HÖRE ZU – EIN JAHR IM SCHWEIGEN



EIN KUNSTPROJEKT VON
DANIEL BEERSTECHER

Ein Jahr lang wandere ich komplett schweigend durch Deutschland. Dabei widme ich mich ganz der Kraft des Zuhörens und lade die Menschen, denen ich unterwegs begegne, ein, die transformierende Wirkung der Stille und des tiefen Zuhörens zu erfahren.



Zur Sommersonnenwende bin ich in Stuttgart aufgebrochen, und nach einem Jahr werde ich dorthin zurückkehren. Auf meiner Wanderung durch verschiedene Regionen Deutschlands lasse ich spontanen Begegnungen Raum und suche gezielt Orte auf, an denen mein Projekt zu Gast sein kann – etwa in Museen, Kirchen, sozialen Einrichtungen oder bei Vereinen, die als Kooperationspartner Teil dieses Experiments werden.

Die Wanderung wird zu meinem mobilen Atelier. Ich bin Tag für Tag draußen unterwegs, schlafe in der Natur oder bei Menschen, die mich – und damit auch die Stille – in ihr Zuhause einladen. Ohne feste Unterkunft und ohne zu sprechen, bin ich auf die Unterstützung anderer angewiesen.

„Zuhören – echtes, aufmerksames Zuhören – ist eines der größten Geschenke, die wir einander machen können.“

In einer lauten, polarisierenden Welt, in der Wut und Hass zunehmen, stelle ich mit meinem Projekt die oft übersehene Kraft des Zuhörens und der Stille in den Mittelpunkt – und lade dich ein, Teil dieser Erfahrung zu werden.

In der Begegnung mit Menschen erforsche ich, ob intensives Zuhören und echtes Interesse am Gegenüber einen Raum schaffen können, in dem tiefgründige Erzählungen zum Vorschein kommen. Schweigen und Zuhören werden zu meiner Kunstform, in der sich authentische Geschichten offenbaren.

Warum mit einem Schweigenden sprechen?

Braucht ein gutes Gespräch nicht den Austausch beider? In der stillen Erfahrung mit mir als Schweigenden liegt die Besonderheit dieser Begegnung. Jenseits des Gewohnten kann in der Stille etwas Kostbares entstehen: ein Raum, in dem du wirklich gehört wirst. Du kannst in dieser Begegnung mit mir lachen, weinen oder einfach die Stille teilen. Ich mag schweigen, doch ich höre dir mit voller Aufmerksamkeit zu.

Aus meinen künstlerischen Performances und meiner Tätigkeit als Achtsamkeitslehrer weiß ich: Tiefe Verbindung entsteht durch vollständige Präsenz. Eine Praxis, in der das auf besondere Weise spürbar wird, ist die DYADE. Ein Gesprächsformat, in dem eine Person spricht und die andere einfach nur zuhört: offen, urteilsfrei und ganz im Moment.

Ich passe diese Praxis an, indem ich vollständig in der Rolle des Zuhörenden bleibe. Diese besondere Form des Zusammenseins kann vieles in Bewegung bringen.

„In der Stille entstehen oft Worte, die im Lärm des Alltags nicht auftauchen. Gedanken klären sich, neue Einsichten werden möglich.“

Es ist eine Begegnung mit einem Schweigenden, die vielleicht mehr sagt als viele Worte.



Möchtest du an solch einer Begegnung mit mir teilhaben? Dann mache mit mir eine Dyade oder begleite mich auf meiner Wanderung.

Mehr Informationen zu:
DANIEL BEERSTECHER:
danielbeerstecher.de



Mit Unterstützung von Menschen und Institutionen, die an die Kraft des Zuhörens und der Stille glauben.



ANLEITUNG ZUR DYADE

Diese Dyade ist ein stiller Begegnungsraum zwischen zwei Menschen, getragen von Achtsamkeit, Vertrauen und Offenheit. Sie braucht keine Vorkenntnisse, nur deine Bereitschaft, dich auf das Format einzulassen.

DER ABLAUF

1. ANKOMMEN & AUGENKONTAKT

Bitte gib mir Bescheid, ob du eine Dyade mit mir machen möchtest und ob dir dieser Ablauf vertraut ist. Wir setzen uns gegenüber hin und nehmen uns Zeit für einen ruhigen, längeren Augenkontakt. Ohne Worte entsteht so ein erster Moment der Verbindung und Präsenz.

2. ZUR RUHE KOMMEN

Anschließend schließen wir für eine kleine Weile die Augen. Du spürst deinen Atem, deinen Körper, dich selbst. Und die stille Präsenz des Menschen dir gegenüber.

3. DU SPRICHST – ICH HÖRE ZU

Ein leises Signal (z.B. eine Klangschale) zeigt dir, dass du die Augen öffnen und mit dem

Erzählen beginnen kannst. Sprich in deinem Tempo. Alles ist willkommen, es gibt kein Richtig oder Falsch. Ich bin einfach da, um dir aufmerksam zuzuhören. Ohne Bewertung, ohne Eimmischung.

4. STILLE & NACHSPÜREN

Wenn du das Gefühl hast, dass du gesagt hast, was gesagt werden wollte, gib mir ein kleines Zeichen. Dann schließen wir erneut die Augen und Du kannst nachspüren, wie es dir jetzt geht: Mit dem, was du gesagt hast, mit dem, was entstanden ist.

5. ABSCHLUSS

Ein weiteres Signal von mir lädt dich ein, die Augen wieder zu öffnen. Wenn du möchtest, kannst du kurz teilen, wie sich die Begegnung für dich angefühlt hat und was du vielleicht daraus mitnimmst. Danach verabschieden wir uns in Stille.

Du bist jederzeit frei, über das zu sprechen, was dir im Moment wichtig ist. Vielleicht möchtest du dich vorab mit Fragen beschäftigen wie: „Wer bist du? Was macht dich aus? Was sind die Herausforderungen deines Alltags?“ Und vielleicht stelle ich dir während der Dyade auch schriftlich eine oder zwei weitere Fragen.

WAS DU NOCH WISSEN SOLLTEST:

Dauer:

Die Dyade dauert in der Regel ca. 20 – 30 Minuten, wird aber flexibel an dein Tempo angepasst. Wenn dein Erzählfluss sehr ausführlich wird, signalisiere ich dir mit einem leisen Ton, langsam zum Ende zu kommen.

Stille ist willkommen:

Falls dir zwischendurch nichts einfällt, ist das vollkommen in Ordnung. Nimm dir Zeit, die Stille ist Teil des Prozesses.

Offenheit & Vertrauen:

Die Dyade ist ein offener Prozess. Lass dich überraschen, was entstehen darf.

Wertschätzung & Grenze:

Eine Dyade ist wertschätzend. Inhalte, die menschenverachtend oder strafbar sind, führen zum sofortigen Abbruch der Dyade.

Danke, dass du Teil dieser stillen Begegnung wirst.



Weitere Informationen zum Projekt unter:
WWW.ICH-HOERE-ZU.COM

