
SOULSOME HEALING
LISTEN DEEPER
EIN 7-TAGE-GUIDE ZU KLANG, STILLE & PRÄSENZ
. KLANG . . RAUM . . PRÄSENZ .

# BEFORE WE BEGIN



## WIR HÖREN STÄNDIG.

Musik im Auto. Podcasts beim Kochen. Stimmen, Verkehr, Benachrichtigungen. Unser Alltag ist voller Klang – und voller Input.

Ich arbeite seit vielen Jahren mit Musik und Sound: als Musiker, Produzent, DJ, Audio Engineer und Live Performer. Lange fragte ich: Welche Frequenz fehlt? Wo entsteht Spannung? Wie kann ein Raum größer wirken?

Mit der Zeit kam eine andere Frage dazu: Was passiert, wenn wir Klang wirklich zuhören?

Durch Yoga, Breathwork und bewusste Körperarbeit hat sich meine Beziehung zu Musik verändert. Klang wurde für mich zu einem Raum für Aufmerksamkeit, Wahrnehmung und Stille.

Dieser Guide ist eine Einladung. Du brauchst keine Vorerfahrung und musst nichts erreichen.

### DEIN WEG DURCH DEN GUIDE


| | |
|---|---|
| Klang & Aufmerksamkeit | ab Seite 3 |
| Die 10-Minuten-Hörpraxis | Seite 8–9 |
| Dein Sieben-Tage-Rhythmus | Seite 11–12 |
| Zur Klangreise | Seite 15 |


*“Welcome to deep listening.”*

— *Max*
SOULSOME HEALING

# HEARING IS NOT LISTENING

HÖREN PASSIERT.
LAUSCHEN BEGINNT MIT AUFMERKSAMKEIT.

Du musst nicht entscheiden, ob du hören möchtest. Dein Alltag erreicht dich ohnehin: ein Auto draußen, eine Stimme im Nebenraum, das Summen eines Geräts, dein Atem. Deine Ohren empfangen.

Doch bewusstes Hören beginnt dort, wo deine Aufmerksamkeit dazukommt. Nicht indem du dich besonders konzentrierst. Sondern indem du für einen Moment aufhörst, sofort weiterzugehen.

Du hörst einen Klang – und bleibst bei ihm. Du musst nicht wissen, woher er kommt. Du musst ihn nicht mögen. Du musst nichts daraus machen. Du bemerkst einfach: Da ist etwas. Und ich bin hier, um es wahrzunehmen.

### TRY THIS

Bevor du weiterliest: Was ist gerade der weiteste Klang, den du hören kannst? Und welcher Klang *ist* gerade am nächsten? Vielleicht waren beide die ganze Zeit da.

# ATTENTION CHANGES THE EXPERIENCE

AUFMERKSAMKEIT VERÄNDERT DAS ERLEBEN.

Zwei Menschen können im selben Raum sitzen und etwas völlig anderes erleben. Der eine hört den Verkehr draußen. Die andere bemerkt den Wind. Jemand hört die Melodie. Jemand anderes hört plötzlich das leise Einatmen zwischen zwei Zeilen. Der Sound ist derselbe. Die Aufmerksamkeit nicht.

Achtsames Hören bedeutet nicht, dass alles still werden muss. Und es bedeutet nicht, dass du deinen Alltag verlassen musst. Es bedeutet, deine Aufmerksamkeit bewusst dort ankommen zu lassen, wo du gerade bist.

Ein gewöhnlicher Moment kann dadurch überraschend reich werden: Wasser. Schritte. Eine Tür. Regen. Die Stimme eines Menschen, den du gut kennst. Dinge, an denen wir normalerweise vorbeiziehen.



*“Vielleicht brauchen wir manchmal nicht mehr Erlebnis. Vielleicht brauchen wir mehr Aufmerksamkeit für das, was längst da ist.”*

# SOUND IS SPACE

KLANG IST NICHT NUR MUSIK.

Musik fasziniert mich, weil sie etwas transportieren kann, bevor wir überhaupt Worte dafür haben: Stimmung. Spannung. Nähe. Weite. Erinnerung. Energie.

Als Produzent kann ich Klang formen – schneiden, verzerren, verschieben, räumlich platzieren und neu zusammensetzen. Doch einer der interessantesten Aspekte von Sound lässt sich nicht vollständig kontrollieren: Was er im Menschen auslöst, der ihn hört.

Deshalb verstehe ich meine Klangreisen weniger als Musikstücke, die einfach abgespielt werden. Ich verstehe sie als Räume: elektronische Texturen treffen auf organische Instrumente, Rhythmus kann auftauchen und wieder verschwinden, Klänge bewegen sich durch Nähe und Ferne.

Du musst dabei nichts verstehen.
Du darfst erleben.

*“Klang muss nicht immer führen. Manchmal reicht es, wenn er Raum schafft.”*



# THE SPACE BETWEEN

OHNE STILLE GÄBE ES KEINE MUSIK.

Ein Rhythmus braucht Zwischenräume.
Eine Melodie braucht Pausen.
Ein Klang wird auch dadurch spürbar,
dass er irgendwann endet.

Und trotzdem fällt es uns im Alltag häufig schwer, einen leeren Moment einfach leer zu lassen. Warten – Handy. Autofahren – Podcast. Kochen – Musik. Vor dem Einschlafen noch kurz scrollen. Wir haben unglaublich viele Möglichkeiten geschaffen, uns jederzeit mit etwas zu beschäftigen. Das ist nicht grundsätzlich schlecht. Die Frage ist nur: Muss wirklich jeder freie Raum gefüllt werden?

Stille ist nicht das Gegenteil von Klang.
Sie gehört zu ihm. Und vielleicht gehört sie auch zu einem bewussteren Leben.

*"Silence is not the opposite of sound. It belongs to it."*

## TRY THIS TODAY

Wenn heute irgendwo ein kleiner leerer Moment entsteht – im Auto, beim Warten, beim Gehen, bevor du Musik startest – fülle ihn für einen Augenblick nicht. Keine Aufgabe. Keine Technik. Lass den Raum Raum sein.

# DREI RICHTUNGEN DES LAUSCHENS

DREI RICHTUNGEN DES LAUSCHENS.







01

## NACH AUSSEN LAUSCHEN

Höre die Welt, bevor du sie benennst.

Beginne mit der Welt um dich herum. Welche Klänge sind weit entfernt? Welche sind nah? Was bewegt sich? Was bleibt?

02

## NACH INNEN LAUSCHEN

Wahrnehmen kommt vor Verändern.

Vielleicht hörst du deinen Atem, ein Schlucken, deine Kleidung. Nimm auch wahr, wie du gerade hier bist – ohne etwas verändern zu müssen.

03

## DAZWISCHEN LAUSCHEN

Bleib lang genug, um die Stille zu bemerken.

Hör auf den Moment nach einem Klang. Auf das Verklingen. Auf die kleine Pause vor dem nächsten Atemzug. Hier muss nichts gefunden werden.

*Tiefes Zuhören ist weniger eine Technik als eine Art, Aufmerksamkeit zu schenken.*

# ZUHÖREN ALS RITUAL

## 10 MINUTEN. KEIN ZIEL.

Diese Praxis braucht keine Musik und keine Vorerfahrung. Die fünf Schritte dauern jeweils etwa zwei Minuten. Die Zeiten sind eine Orientierung – du musst nicht auf die Uhr sehen. Du darfst die Augen offen lassen oder pausieren.

01

### ANKOMMEN • 2 MIN

Setz dich bequem hin oder leg dich hin.
Wenn es sich gut anfühlt, schließe die Augen.
Spüre die Fläche unter dir. Beobachte ein paar Atemzüge – ohne etwas verändern zu müssen.

02

### ÖFFNEN • 2 MIN

Öffne deine Aufmerksamkeit nach außen.
Suche nicht aktiv nach Geräuschen.
Lass sie zu dir kommen. Beginne weit draußen und komm langsam näher.

03

### FOLGEN • 2 MIN

Wähle einen Klang. Folge ihm.
Wo beginnt er? Wie verändert er sich?
Wann endet er? Wenn Gedanken auftauchen:
Lass sie weiterziehen und kehre sanft zum Klang zurück.

# EMPFANGEN. VERKLINGEN LASSEN.

## NICHT FESTHALTEN. NUR SEIN.

Jetzt musst du keinen Klang mehr auswählen. Lass alles gleichzeitig da sein: Umgebung, Atem, vielleicht Musik, vielleicht Stille. Nichts davon braucht deine Reaktion.

04

### EMPFANGEN · 2 MIN

Öffne dich für alles, was da ist.
Lass die Klänge kommen und gehen.
Auch Gedanken und Bewertungen dürfen da sein.

05

### VERKLINGEN LASSEN · 2 MIN

Bleib noch einen Moment sitzen oder liegen.
Kein Telefon. Kein schneller Übergang.
Spüre nach: Was nehme ich jetzt wahr?
Komm in deinem Tempo zurück.

### DIE KLANGREISE

Alternativ: Höre die Klangreise als eigene Session.
Plane die Audiolänge und einen Moment danach ein.
Du musst dabei keine Zeitabschnitte einhalten.
Hier tippen oder QR-Code auf Seite 15 scannen.

# LISTENING BEYOND THE PRACTICE

## DEEP LISTENING GEHÖRT NICHT NUR AUF DIE MATTE.

### 01 SPAZIEREN OHNE INPUT

Geh zehn Minuten ohne Kopfhörer.
Kein Podcast. Kein Telefonat.
Hör Schritte, Straße, Wind, Menschen –
alles darf Teil der Erfahrung sein.

### 02 EINEN SONG HÖREN

Ein Song. Von Anfang bis Ende.
Kein Scrollen, keine Nachrichten,
nichts nebenbei. Lass aus „Musik laufen“
wieder Musik hören werden.

### 03 EINEM MENSCHEN ZUHÖREN

Beobachte, wie schnell dein Kopf
eine Antwort vorbereitet. Lass sie
einen Moment warten. Hör den Satz
zu Ende – vielleicht sogar die Pause danach.

### 04 ALLTÄGLICHES KLINGEN LASSEN

Duschen. Kochen. Kaffee machen.
Ein Fenster öffnen. Nicht jeder Moment
braucht einen Soundtrack. Manchmal ist
der Moment selbst bereits einer.



# EIN SANFTER SIEBEN-TAGE-RHYTHMUS

## SIEBEN TAGE. SIEBEN EINLADUNGEN.

Keine Challenge. Keine Serie. Einfach sieben Möglichkeiten, Aufmerksamkeit zu üben.

TAG 01

### DIE WELT

5 MINUTEN

Setz dich irgendwo hin.
Hör nur deine Umgebung.

TAG 02

### OHNE KOPFHÖRER

10 MINUTEN

Geh spazieren, Keine Musik,
kein Podcast, kein Telefonat.
Nur die Welt.

TAG 03

### EIN SONG

CA. 5 MINUTEN

Such dir einen Song, den du liebst.
Hör ihn komplett. Nichts nebenbei.

TAG 04

### EIN GESPRÄCH

EINEM MENSCHEN ZUHÖREN

Bereite deine Antwort heute einmal nicht schon während des Zuhörens vor. Lass den anderen Menschen wirklich ausreden.



# ERINNERN. ZURÜCKKEHREN.

DIE LETZTEN DREI TAGE.
UND DARÜBER HINAUS.

TAG 05

## DAS SOULSOME RITUAL

10 MINUTEN

Mach die Hörpraxis auf Seite 8–9 ohne Musik.
Oder wähle die Klangreise in ihrer eigenen Länge.

TAG 06

## DREI MOMENTE DER STILLE

ÜBER DEN TAG

Finde drei kleine Momente, in denen nichts von dir verlangt wird. Vielleicht dauern sie fünf Sekunden. Vielleicht fünf Minuten. Beides zählt.

TAG 07

## EINFACH HÖREN

SO LANGE DU MÖCHTEST

Keine Anleitung. Keine Aufgabe.
Setz dich hin oder leg dich hin. Hör.
Mehr nicht.

> *Wenn du einen Tag auslässt, mach weiter, wenn du dich wieder daran erinnerst.*
>
> *Es geht nicht um Konsequenz um ihrer selbst willen. Es geht darum, sich daran zu erinnern, zurückzukehren.*

# DIE LEISEN ZEICHEN

VIELLEICHT VERÄNDERT SICH GAR NICHTS DRAMATISCHES.

01 Du greifst nicht automatisch in jedem freien Moment zum Handy.

02 Du hörst plötzlich Details in Musik, die dir früher entgangen sind.

03 Ein Spaziergang ohne Kopfhörer fühlt sich weniger leer an.

04 Du bemerkst früher, wenn dir alles gerade zu viel wird.

05 Du lässt einen Song nach seinem Ende noch einen Moment stehen.

06 Du hörst Menschen etwas länger zu.

07 Stille fühlt sich weniger wie etwas an, das gefüllt werden muss.

*“Das Leben ist nicht interessanter geworden. Du bist präsenter dafür geworden.”*

# LISTENING AS A WAY OF LIVING



## VIELLEICHT GEHT ES AM ENDE GAR NICHT NUR UMS HÖREN.

Deep Listening kann bei Musik beginnen. Aber es muss dort nicht enden. Denn Zuhören hat viel mit der Art zu tun, wie wir durchs Leben gehen.

- ? Kann ich einen Moment erleben, ohne sofort zum nächsten zu springen?
- ? Kann ich wahrnehmen, bevor ich bewerte?
- ? Kann ich jemandem zuhören, ohne gleichzeitig meine Antwort vorzubereiten?
- ? Kann ich einen leeren Raum bestehen lassen?
- ? Kann ich bemerken, wann genug Input genug ist?
- ? Kann ich etwas verklingen lassen?

Wir leben in einer Zeit, in der Aufmerksamkeit ständig irgendwohin gezogen wird. Vielleicht ist es deshalb eine kleine Form von Freiheit, sie manchmal bewusst zurückzuholen: zu einem Klang, einem Atemzug, einem Menschen, zu diesem Moment.

# KEHR ZUM KLANG ZURÜCK

## HÖR MIT MIR.

Klang war für mich nie nur Unterhaltung.
Er begleitet mich seit meiner Kindheit –
später wurden daraus Musikproduktion,
Studios, Clubs, Bühnen und elektronische
Live Performance.

## GUIDED LISTENING JOURNEY

Irgendwann kam eine weitere Ebene dazu:
die Erfahrung, dass Musik nicht immer mehr
Energie erzeugen muss. Sie kann auch
verlangsamen. Atmosphäre schaffen. Menschen
einladen, für einen Moment anders wahrzunehmen.

Heute verbinde ich bei Soulsome moderne
Musikproduktion, organische Instrumente,
elektronische Texturen und räumliches Sounddesign
zu immersiven Klangräumen. Nicht mit dem
Versprechen, dich zu reparieren – sondern als
Einladung zu Ruhe, Wahrnehmung und Präsenz.

## FÜR DIE BESTE ERFAHRUNG

Nimm dir Zeit. Such dir einen ruhigen Ort.
Verwende Kopfhörer, wenn möglich. Und wenn
die letzten Klänge verschwunden sind:
Mach nicht sofort weiter. Lass es verklingen.
Lass es landen.
Bleib noch einen Moment.

ZUM HÖREN SCANNEN

www.soulsomehealing.com/listen-now



# SOULSOME HEALING

Sound designed to slow down,
reconnect and experience presence.

KLANGWELTEN · LIVE RITUALS · WORKSHOPS · 1:1

soulsomehealing.com

## A NOTE ON SCOPE

Die Inhalte dieses Guides und die Klangangebote von Soulsome Healing dienen der Förderung von Entspannung, Präsenz und subjektivem Wohlbefinden. Sie stellen keine medizinische, psychotherapeutische oder sonstige heilkundliche Behandlung dar und ersetzen keine professionelle medizinische oder therapeutische Begleitung. Nimm deine eigenen Grenzen wahr und gestalte jede Praxis so, dass sie sich für dich sicher und stimmig anfühlt.

© 2026 SOULSOME HEALING · MAXIMILIAN PICHLER