



Listening Hour

Die Listening Hour* wurde von Jonathan Fox, Dr. h.c. im Jahr 2020 entwickelt. Er ist Mitbegründer des Playback-Theaters und weltweit bekannter Experte für persönliche Narrative.

In der Listening Hour teilt eine Gruppe von Menschen persönliche Geschichten. Die Runde bereichert, verbindet und stärkt Resilienzfaktoren. Dazu ist keine Vorbereitung notwendig. Persönliche Geschichten sind wichtig und bedeutsam. Wir teilen Momente / Erinnerungen / persönliche Geschehnisse miteinander, die uns wichtig sind. Damit meinen wir sowohl Erinnerungen, über schwierige Zeiten wie auch schöne Erinnerungen. Wenn wir während der Zuhörstunde offen bleiben können, für die Geschichte, die in uns erinnert wird und erzählt werden will, dann erfahren wir einzigartige Momente und werden meistens in einer positiven Art überrascht. Beim Zuhören wissen wir spontan, was wir mitteilen mögen. Was wir zu sagen haben ist oft auch für andere interessant und denkwürdig. Unsere Geschichten enthalten Weisheit und sie zu teilen, stärkt uns.

Text: © Jonathan Fox, Dr. h.c., (2020). Guiding a Listening Hour. Dokument des Autors für Facilitators.

Teilnahme: Pro Listening Hour werden 4-6 Personen teilnehmen.

Ablauf: Die Zuhörstunde dauert 60 Minuten und ist in 4 Teile gegliedert. Teil I ist eine Begrüßungsrunde, dann folgt eine Einladung an alle, ein Bild oder Gefühl zu teilen, das sich grad zeigt. Der dritte Teil ist der Geschichtenteil. Es müssen aber nicht alle zwingend eine längere Geschichte teilen. Im letzten Teil werden die Geschichten neu verwoben.

Ethik: Menschen möchten die Geschichten, die sie in einer Zuhörstunde teilen vielleicht nicht weiter streuen. Alle Teilnehmenden haben deshalb die ethische Verantwortung, die Privatsphäre zu achten. Ebenso übernehmen wir für uns selbst die volle Verantwortung dafür, was wir in der Zuhörstunde teilen. Mit der Entscheidung teilzunehmen, erkläre ich mein Einverständnis mit diesen Bedingungen.

Technologie: Die Listening Hour findet über Zoom statt. Ich sende die Einladung ca. eine Woche vorher und erinnere alle Teilnehmenden eine Stunde vorher.

- Sei bitte ein paar Minuten vorher bereit, damit wir pünktlich gemeinsam starten können.
- Stelle sicher, dass eine gute Internet-Verbindung da ist und du mit der Technik vertraut bist.
- Wähle einen Raum, indem du ungestört bist und etwas Platz hast, dich zu bewegen.

Mehr zur Listening Hour:

<https://www.listeninghour.org/>

<https://nichten-und-neffen.ch/listeninghour/>