



# Listening Hour

## XXL-Zuhörstunde

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

In dieser Listening Hour teilt eine kleine Gruppe unterschiedlicher Menschen Geschichten. Die Runde bereichert, verbindet und stärkt Resilienzfaktoren. Keine Vorbereitung ist notwendig. Wir erinnern im Moment, was wir als bedeutungsvoll erlebten. Beim Zuhören wissen wir spontan, was zum Mitteilen auftaucht. Manchmal sind wir positiv überrascht und was wir zu sagen haben ist oft auch für andere interessant und denkwürdig. Unsere Geschichten enthalten Weisheit und sie zu teilen, stärkt uns.

*Die Zuhörstunde dauert ca. eine Stunde. Sie ist ein strukturierter Prozess, der von einer autorisierten Moderation geleitet wird. Während alle Teilnehmenden eingeladen sind, am Anfang einen kurzen Moment, ein Bild oder ein Gefühl zu teilen, erzählen nicht zwingend alle eine längere Geschichte. Die Zuhörstunde vermittelt Unterstützung und Inspiration.*

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

### Teilnahme

Bei Interesse bitten wir um eine verbindliche Anmeldung. In der Folge senden wir einen Link für das Treffen. Bei einer Listening Hour/Zuhörstunde werden wir 5-7 Personen sein. Menschen, möchten die Geschichten, die sie in einer Zuhörstunde mit einer bestimmten Gruppe zu einem bestimmten Zeitpunkt 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. Wir senden die Einladung ein paar Tage vorher und erinnere alle Teilnehmenden kurz vorher. Die Verbindung (Internet) muss gut genug und der Umgang mit der Technik einigermaßen vertraut sein. Empfehlungen für ein gutes Erlebnis:

- Seien Sie ein paar Minuten vorher bereit, damit wir pünktlich gemeinsam starten können.
- Stellen Sie sicher, dass Sie eine gute Internet-Verbindung haben und die Technik vertraut ist.
- Wählen Sie einen privaten Raum, indem Sie ungestört sind und etwas Platz haben, sich zu bewegen.

### Struktur der Listening Hour - Zuhörstunde

Während der Listening Hour steht das Zuhören im Zentrum. Die Teilnehmer\*innen sprechen kurz über einen Augenblick aus ihrer Alltagsrealität und werden im Anschluss eingeladen, längere Geschichten zu teilen. Dabei wird ausschließlich zugehört, weder analysiert, kommentiert noch diskutiert. Haben alle die möchten erzählt, macht die Moderation eine Zusammenfassung. Der Abschluss verhilft dazu, wieder gut in der eigenen Welt anzukommen.

### Leitung

Tobias von Schulthess, Markus Hühn und Reinhard Strenzl werden die einzelnen Zuhörstunden leiten. Sie sind Autorisierte Guides für Listening Hours und Graduiert an der [School of Playback Theatre N.Y.](https://www.schoolofplaybacktheatre.com/)

### Kosten

Die Teilnahme ist kostenlos. Um eine Spende für kulturformat gemeinnützige UG (haftungsbeschränkt) auf das Konto IBAN: DE17 1604 0000 0115 1620 00 BIC: COBADEFFXXX mit dem Verwendungszweck „Spende XXL-Zuhörstunde“ wird gebeten.

### Website:

<https://www.listeninghour.org/>  
<http://kulturformat.de/>

