



Listening Hour

Über die Zuhörstunde

Eine Chance deine Geschichte zu teilen.

Der Zweck der Zuhörstunde besteht darin, Geschichten mit fünf oder sechs anderen in einem virtuellen oder Live-Format zu teilen. Die Zuhörstunde wird von einer autorisierten Person (*Guide*) geleitet.

Wie beim Playbacktheater, wird auch in der Zuhörstunde ausschliesslich eine wahre Geschichte, die aus unserer eigenen Erfahrung stammt, geteilt. Warum? Wir erinnern uns an Momente, die für uns von Bedeutung sind, egal ob es sich um schwere oder gute Zeiten handelt. Wenn wir wirklich offen sein können für das, was uns im Moment einfallen wird, sind wir manchmal wirklich positiv überrascht, und was wir zu sagen haben, ist oft auch für andere interessant und unvergesslich. Unsere Geschichten enthalten Weisheit. Wenn wir sie teilen, können wir in schwierigen Zeiten unsere Schutzfaktoren stärken und die Widerstandsfähigkeit erhöhen.

Eine Zuhörstunde dauert ungefähr eine Stunde, nicht länger. Es besteht aus vier einfachen Teilen. Teil I wird eine Einführungsrunde sein; es wird einige Minuten dauern, bis sie sich unterhalten. In Teil II lädt die Leitung alle ein, ein Bild oder Gefühl zu teilen, das dir gerade einfällt. Teil III besteht aus dem Teilen längerer Geschichten. Im letzten Teil finden wir einen einfachen Weg zum Abschluss. Werden alle erzählen können? Natürlich wird jede Person eingeladen, zu Beginn zu sprechen und ein Bild zu teilen. Aber nicht jede Teilnehmer*in muss eine der längeren Geschichten erzählen. Wichtig ist, zu versuchen, zu spüren, welche Geschichte zu welchem Zeitpunkt erzählt werden soll.

Was sagen Teilnehmende? "Ich fühlte mich verbunden." "Ich habe es gemocht und es hat mir auch Erleichterung verschafft."

Die Zuhörstunde wurde als Reaktion auf die Covid19-Pandemie ins Leben gerufen und wird bereits in über 40 Ländern praktiziert.

Geniessen Sie die Zuhörstunde.