



# Listening Hour

Daten 2022

Montag, 17. Januar; Dienstag 15. Februar; Donnerstag, 24. März.  
Jeweils 19 Uhr.

**Kosten:** Für die Listening-Hour-Teilnahme im Rahmen des LH-Clubs wird der «Eintritt» von Fr. 12.- verlangt.  
Konto: [Nichten & Neffen](#), Raiffeisenbank Villmergen. IBAN: CH18 8080 8004 4911 8543 1, IID (BC-Nr.): 80808.  
SWIFT-BIC: RAIFCH22 oder per PayPal [josefine@krumm.ch](mailto:josefine@krumm.ch)

**Leitung:** Josefine Krumm. Autorisierte Guide und Trainerin für Listening Hours. Akkreditierte Trainerin für Playback Theater (ATPT).

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 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

Eine verbindliche Anmeldung an [josefine@krumm.ch](mailto:josefine@krumm.ch). Ein Link für unser Treffen wird per Mail rechtzeitig versandt. Pro Listening Hour werden wir 6-7 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. Ich sende die Einladung ca. eine Woche vorher und erinnere alle Teilnehmenden eine halbe Stunde 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 kommentiert noch diskutiert. Haben alle erzählt, macht die Leiterin eine Reprise in «Geschichten-Sprache». Der Abschluss verhilft dazu, wieder gut in der eigenen Welt anzukommen.

## Website:

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

«Die Zuhörstunde ist für mich der Eintritt in ein Traumzimmer, in dem ich Leute treffe, spreche, zuhöre und meine Welt vergrößere und dieser Moment ist tausendmal lebendiger als alleine zu sein. Und ich finde Antworten auf meine tiefen Fragen, mit einfachen Geschichten. Und ich bin einfach glücklich mit dieser fantastischen Idee und wie sich die Geschichten verbinden. Und es ist ein neues Format, das ich noch nicht gekannt habe.»

*Natasha Toporova, Künstlerin, Bühnenbildnerin, Russland*