

Die Stunde des Zuhörens: ein Weg zu Sinn und Verbindung

Von Jonathan Fox

Angesichts der Covid-Pandemie mit ihrer Flut von Online-Aktivitäten habe ich im Jahr 2020 einen neuen Ansatz für ästhetisch orientierte Gruppenarbeit entwickelt, die so genannte «Stunde des Zuhörens». Sie funktioniert folgendermassen: Vier bis sechs Personen tauschen unter der Leitung eines Moderators, des sogenannten Guides, innerhalb einer Stunde persönliche Geschichten aus. Es gibt keine Analyse oder Diskussion. Im Anschluss an die Erzählungen führt der Guide eine 5–8 Minuten dauernde Reprise durch, in der er Elemente aus den geteilten Geschichten zusammenführt.

Die leicht zugängliche «Listening Hour» sprach eine grosse Bandbreite von NutzerInnen an und verbreitete sich schnell in etwa 50 Ländern. Die «Listening Hour» ist täuschend einfach; dennoch stützt sie sich auf fast ein halbes Jahrhundert altes Wissen, aufbauend auf das dem Ansatz des Playback-Theaters, das ich zusammen mit meinem Partner Jo Salas gegründet hatte. Die Stunde des Zuhörens ist Playback-Theater in Miniatur, wobei die Reprise die improvisierten Darbietungen ersetzt. Dutzende von Playback-Theater-PraktikerInnen haben sich in der «Listening Hour» ausbilden lassen, um ihren isolierten Mitgliedern während der Pandemie eine Möglichkeit für Anschluss und Entlastung von Stress zu bieten.

Ab 2023 wird die «Listening Hour» allmählich auf persönliche Sitzungen ausgedehnt, und die Teilnehmenden gehen weit über die Playback-Theater-Gemeinschaft hinaus. Sie bestehen aus UniversitätsstudentInnen und -mitarbeiterInnen sowie aus Einzelpersonen aus der Gemeinschaft. Die Ausbildung wurde dahingehend verbessert, dass sie keine Playback-Theatererfahrung voraussetzt. Da wir davon über-

zeugt sind, dass die Listening Hour auch in Gegenden nützlich sein kann, in denen es keine umfassende Infrastruktur für psychische Gesundheit gibt, sind die Zulassungskriterien für die Ausbildung sehr breit gefächert. In diesem kurzen Artikel möchte ich ein paar Aspekte hervorheben, die in der therapeutischen Kunst Tätige interessieren könnten.

Der Inhalt der «Listening Hour» hängt davon ab, dass die Teilnehmenden wahre Geschichten erzählen, die im Moment auftauchen. Mit anderen Worten: Die Erzählungen werden nicht im Voraus vorbereitet und sind in keiner Weise einstudiert. Wir hoffen auf ein hohes Mass an Authentizität, d. h. auf Geschichten, die von Herzen kommen und nicht aus dem Kopf (2013). Ein Leitfaden mit Ablauf unterstützt die/den Teilnehmenden dabei, auf die richtige Idee zu kommen. Dieser besteht aus einer sorgfältig konstruierten rituellen Struktur und beinhaltet eine Art Begrüssung und Einführung, einen kurzen Abschnitt mit minimaler Bewegung, einen Austausch von Bildern, die Geschichten selbst sowie die Wiederholung der Geschichten. Diese rituelle Struktur schafft eine Atmosphäre, die Spontaneität ermöglicht. Die potenziellen ErzählerInnen sollen sich sicher und geborgen fühlen, um ihre eigene persönliche Geschichte zu erzählen. Jeder Schritt dieses Rituals ist für das Funktionieren des Prozesses unerlässlich und wir halten uns jedes Mal daran. Die Geschichten selbst sind jedoch spontan. Der Berater, die Beraterin steht in einem ständigen Spannungsverhältnis zwischen der Planlosigkeit und der gegebenen Struktur. Es ist nicht selbstverständlich, dass diese beiden Qualitäten – die Spontaneität der Geschichten und der rituelle Prozess – synergetisch zusammenwirken.

Wird zu viel Wert auf die Atmosphäre gelegt, bleibt keine Zeit für Geschichten. Wird zu viel Wert auf die Geschichten gelegt, geht das Potenzial für Verbindungen verloren, weil die Aufwärmphase unzureichend war. Der Gesprächsleiter, die Gesprächsleiterin muss sich oft für das eine oder das andere entscheiden, in der Hoffnung, ein Gleichgewicht zu finden. Da die Zuhörstunde so kurz ist, muss der Berater, wenn nötig, schnell handeln; es bleibt keine Zeit zum Überlegen, keine Zeit, um später zu entscheiden, was zu tun ist.

Trotz der Komplexität dieser ausgleichenden Rolle sind die eigentlichen Anweisungen der Führerin minimal. Der Guide hört hauptsächlich zu – bei der Einführung, beim Austausch von Bildern, bei den Geschichten, desgleichen die Teilnehmenden. Daher der Name «Listening Hour». Die Intimität des Kreises trägt dazu bei, die Qualität des Zuhörens zu gewährleisten. Es ist eine passive Qualität, die grosse Kraft hat. Das Reprise-Segment hingegen erfordert eine völlig andere Denkweise. Während dieser wenigen Minuten sind die ReiseleiterInnen GeschichtenerzählerInnen im klassischen Sinne. Sie nutzen die Beherrschung der Sprache und des Gedächtnisses, um eine Art Magie zu weben, und eine Reihe einfacher persönlicher Erfahrungen in die heilige und ewige Welt der Geschichte zu transportieren. Die Reprise ist eine künstlerische Darbietung, und ihr Vorhandensein bedeutet, dass die ReiseleiterInnen nicht nur den vorherigen Teilen der Sitzung zuhören. Sie notieren sich Bilder, Themen und Zusammenhänge zwischen den Geschichten, um sie später in die Reprise wieder aufzunehmen. Auf diese Weise zuzuhören, als Auftakt zum improvisierten Erzählen, erfordert eine besondere Fähigkeit. Der Reprise liegt eine Theorie zugrunde, die als narrative Retikulation bezeichnet wird, und die erklärt, wie sich auftauchende persönliche Geschichten so miteinander verbinden, dass eine Gruppengeschichte entsteht, eine Erklärung der Gemeinschaftsidentität (2021).

Ein hervorstechendes Merkmal der «Listening Hour» ist, dass sie sich konsequent der narrativen Kommunikation widmet – dem Austausch von Geschichten. Im Gegensatz zum medizinischen Modell oder zu anderen modernen Berufsfeldern geht es nicht darum, ein Problem zu lösen. Eine Folge dieses Schwerpunkts ist, dass die Teilnehmenden zur «Listening Hour» kommen, weil sie gerade mit der Erledigung von Aufgaben beschäftigt und auf kritisches Denken konditioniert sind. Sie müssen irgendwie über die Schwelle des Engagements gebracht werden, damit sie sich auf die scheinbar zwecklose Aufgabe einlassen, persönliche Geschichten zu erzählen. Ein Teil dieses Prozesses besteht darin, zu viele Erklärungen zu vermeiden, die nur dazu dienen, die Teilnehmenden in dem zu halten, was der britische Forscher Robin Cathart-Harris als «sekundäres Bewusstsein» bezeichnet, eine Denkweise, die uns hilft, Dinge zu erledigen. Stattdessen ermutigen Listening Hour Guides die Teilnehmenden, in einen Raum einzutreten, in dem sie ihr «primäres Bewusstsein» ausüben können, eine Denkweise, die mit mystischen Erfahrungen oder dem Rausch von Psilocybin zusammenhängt. In dieser Verbindung von Assoziationen, Erinnerungen und Emotionen können wir die Geschichte finden, die für uns am wichtigsten zu erzählen ist (2014).

Ein letzter Punkt: Der Neuropsychologe Uri Hasson von der Princeton University hat durch die Aufzeichnung der Gehirnfunktionen von Erzählenden und Zuhörenden einen Prozess identifiziert, den er «Zwischenhirnsynchronität» nennt, ähnlich der Idee der Spiegelneuronen, aber umfassender. Im Grunde hat er festgestellt, dass die Gehirnanalysen beider Parteien ähnlich aussehen. Daraus schliesse ich die Argumentation, dass Bedeutung und Verbindung nicht voneinander getrennt sind. Unser Gefühl der Verbundenheit mit den Geschichten-erzählenden und die Weisheit oder Information, die wir aus deren Geschichten erhalten, sind tatsächlich eng miteinander verbundene Phänomene. Hassons Experimente beziehen sich nur auf zwei Personen. Aber seine Ergebnisse

decken sich mit meinem Eindruck, dass einer der Gründe für die starke Wirkung der «Listening Hour» in dem Gefühl der gesteigerten Bedeutung und Verbindung liegt, das sich daraus ergibt (2012).

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Zuhörstunde in komprimierter Form Fähigkeiten erfordert, die in den Ausdruckstherapien von Nutzen sein können. Sie fordert uns heraus, ein Gleichgewicht zwischen Struktur und Spontaneität aufrechtzuerhalten. Sie bietet uns die Möglichkeit, eine kreative Künstlerin zu sein, die die Erzählungen aller Teilnehmenden zu einem sinnvollen und befriedigenden Ganzen zusammenfügt. Sie bietet die Möglichkeit, sich von einer rational-kognitiven Denkweise zugunsten einer narrativen Kommunikation (Erzählen und Zuhören) zu lösen, und sie ermöglicht eine zutiefst konstruktive Synthese von Bedeutung und Verbindung.

Jonathan Fox

Jonathan Fox ist Mitbegründer des Playback Theaters und war der künstlerische Leiter der ersten Playback Theater Gruppe seit deren Beginn 1975. Von 1993 bis 2010 war er Leiter des Center für Playback Theatre in New York. Er erlangte den Bachelor of Arts von der Harvard Universität, wo er bei Albert Lord mündliche Überlieferung studierte. Er erhielt den Master of Arts in Politischen Wissenschaften in Neuseeland und 2008 die Ehrendoktorwürde von der Universität Kassel für seinen künstlerischen und wissenschaftlichen Beitrag zum Theater. Jonathan Fox ist auch Trainer und Pädagoge bei der Amerikanischen Gesellschaft für Gruppenpsychotherapie und Psychodrama. Jonathan Fox ist Autor von «Renaissance einer alten Tradition» und zusammen mit Heinrich Dauber von «Playbacktheater – wo Geschichten sich begegnen». Er ist Herausgeber von «The Essential Moreno: Schriften zu Spontaneität, Psychodrama und Gruppenmethoden» und Co-Herausgeber der «Gathering Voices:

Essays zu Playback Theater». Sein Buch «Beyond Theatre – a playback theatre memoir» ist seine Biographie. Sein aktuelles Buch (mit Jo Salas) heisst «Personal Stories in Public Spaces: Essays in Playback Theatre by its Founders».

LITERATUR

- Carhart-Harris, Robin, et. al. (3. Februar 2014). The Entropic Brain: a theory of conscious states informed by neuroimaging research with psychedelic drugs. *Frontiers in Human Neuroscience*.
- De Ruyter, Johanna und Meagher, Stephen. (April 2023). The Mirror Monster: Psychologische Sicherheit und ästhetische Distanz in einem Unternehmensumfeld unter Verwendung von Playback-Theater. *IPTN Journal*.
- Fuchs, Jonathan und Salas, Jo. (2021). Persönliche Geschichten in öffentlichen Räumen: Essays über Playback Theater von seinen Begründern. NY, New Paltz: Tusitala Publishing
- Hasson, Uri, et. al. (Februar 2021). Kopplung von Gehirn zu Gehirn: ein Mechanismus zur Schaffung und gemeinsamen Nutzung einer sozialen Welt. *Trends in Cognitive Sciences*, Vol. 1