

Sidewalk Talk Zuhörvereinbarungen

Wir glauben, Mitgefühl geschieht zwischen Gleichgestellten

- Wir geben keine Ratschläge und verwenden keine Therapie- oder Coaching-Techniken, um Menschen zu „reparieren“, weil wir sie als Ganzes sehen.
- Wir können mitfühlend handeln und als Gleichgestellte auf Ressourcen hinweisen.

Wir sehen Zuhören als eine hingebungsvolle Praxis

- Unabhängig von unserem Beruf bringen wir Demut in unsere Praxis des Zuhörens ein.
- Wir sind bestrebt, bei jeder Begegnung etwas über uns selbst, über andere oder über das Zuhören zu lernen.

Wir fördern Inklusion und Zugehörigkeit

- Wir achten darauf, beim Zuhören bei Sidewalk Talk keine Handys zu benutzen, während wir im Zuhörstuhl sitzen (Sie können aufstehen und eine Pause machen). Wenn möglich, tragen Sie keine Sonnenbrille, damit Sie Passanten anlächeln und mit Blickkontakt begrüßen können.
- Wir achten darauf, nicht mit anderen Zuhörern zu plaudern, was den Eindruck erwecken könnte, es sei ein geschlossener Club. Wir sind uns unserer eigenen Vorurteile bewusst, die dazu führen könnten, dass wir unterschiedlichen Menschen unterschiedlich zuhören oder uns unterschiedlich einbringen.
- Alle Glaubensrichtungen, politischen Ansichten, Identitäten und Hintergründe sind hier willkommen.

Wir setzen mitfühlende Grenzen und sorgen für unsere Sicherheit

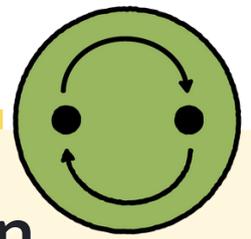
- Wenn wir nicht zuhören können, weil wir getriggert werden oder uns unsicher fühlen, können wir sagen: „Ich bin nicht in der Lage, Ihnen so zuzuhören, wie ich es gerne würde.“ Sie können Ihre Sachen packen und weggehen, das Zuhören beenden oder andere Zuhörer um Hilfe bitten.
- Zuhörer achten darauf, nicht allein zur Toilette zu gehen oder nach Veranstaltungen allein zu ihrem Auto zu gehen.

Wir sind im Sein, nicht im Tun

- Wir sind da, um Raum zu geben. Wir sind nicht da, um unseren Gesprächspartnern unsere Dienstleistungen zu verkaufen oder sie zu belehren oder Ratschläge zu geben. Wir sind verfügbar. Bleiben Sie eine offene Präsenz und beruhigen Sie Ihre „Habe ich genug Gesprächspartner?“ Angst, damit Sie gute Energie auf dem Gehweg verbreiten.
- Wir sitzen, anstatt zu stehen, denn es ist radikal, nicht von einem Ort zum anderen zu gehen, sondern zu sitzen, den Körper zur Ruhe zu bringen und zu sagen: „Verbindung ist wichtig“. Es ist nicht verpflichtend, aber es ist der Wert, der hinter dem Sitzen auf Stühlen steht.

Wir hören zu, um einen Kulturwandel zu schaffen

- Wir hören zu, um eine Transformation vom Ich zum Wir zu erreichen.
- Wir hören zu, um uns allen zu helfen, einander wieder zu „vermenschlichen“.
- Wir hören zu, um mehr Menschen zu inspirieren, einen aufnahmebereiten Raum zu schaffen.
- Wir bringen unsere Praxis in unser eigenes Leben ein.



Sidewalk Talk Zuhörvereinbarungen

Wir verpflichten uns zur Konfliktlösung

- Wir sind alle unterschiedlich und können aneinander geraten und das annehmen.
- Wir hören einander zu.
- Die Werte des anderen hören und unsere persönlichen Werte teilen.
- Zu einem Ort der gemeinsamen Wiederherstellung der Fürsorge füreinander kommen.

Mitgefühl zwischen Gleichgestellten

- Wir geben keine Ratschläge und versuchen nicht, Menschen zu „reparieren“, da wir jeden als Ganzes sehen.
- Wir können mitfühlend handeln und Menschen an lokale Ressourcen verweisen, während wir alle als gleich behandeln.

Zuhören als hingebungsvolle Praxis

- Wir bringen Demut in unsere Zuhörpraxis ein, unabhängig von unserem Beruf.
- Jede Begegnung ist eine Gelegenheit, etwas über uns selbst, andere und die Kunst des Zuhörens zu lernen.

Inklusion und Zugehörigkeit fördern

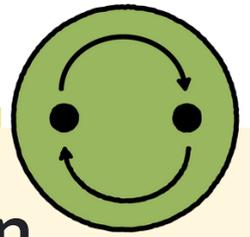
- Beim Zuhören vermeiden wir die Nutzung von Handys und, wenn möglich, das Tragen von Sonnenbrillen, um durch Blickkontakt mit Passanten in Verbindung zu treten.
- Wir vermeiden Smalltalk mit anderen Zuhörern, um den Eindruck von Exklusivität zu verhindern.
- Wir heißen alle Glaubensrichtungen, politischen Ansichten, Identitäten, Hintergründe und Meinungen willkommen und sind uns unserer eigenen Vorurteile bewusst.

Setzen von mitfühlenden Grenzen und Gewährleistung der Sicherheit

- Wenn wir uns getriggert oder unsicher fühlen, können wir sagen: „Ich bin nicht in der Lage, Ihnen so zuzuhören, wie ich es gerne würde.“ Wir können uns bewegen, die Sitzung beenden oder um Hilfe bitten.
- Wir achten darauf, nach Veranstaltungen nicht alleine auf die Toilette zu gehen oder alleine zu den Autos zu laufen.

Sein statt Tun

- Unsere Aufgabe ist es, Raum zu schaffen, nicht Dienstleistungen zu verkaufen, zu unterrichten oder Ratschläge zu geben. Wir beruhigen unsere Ängste, genug Gesprächspartner zu finden, damit wir eine beruhigende Präsenz auf dem Gehweg sind.
- Wir sitzen statt zu stehen, als radikales Engagement für Verbindung und Entschleunigung, um zu betonen, dass Verbindung wichtig ist.



Sidewalk Talk Zuhörvereinbarungen

Zuhören, um kulturellen Wandel zu schaffen

- Wir streben eine Transformation vom „Ich“ zum „Wir“ an.
- Wir hören zu, um uns gegenseitig zu rehumanisieren und mehr aufnahmebereite, raumhaltende Individuen zu inspirieren.
- Wir bringen diese Praxis in unser tägliches Leben ein.

Engagement für Konfliktlösung

- Wir erkennen und begrüßen unsere Unterschiede.
- Wir werden einander zuhören, die Werte des anderen verstehen und unsere eigenen teilen.
- Wir bemühen uns, Fürsorge und Verständnis in unseren Beziehungen wiederherzustellen.