



LEBENS TANZ

EIN TRAUM IST
WIRKLICHKEIT

Der Redestab - Talking Stick

Der Talking Stick ist ein Medizingegenstand, um die Kommunikation zwischen Menschen zu verbessern. Er funktioniert bei Paaren und in Gruppen. Hier findest Du eine Beschreibung, wie das geht, und wie Du einen Talking Stick selbst machen kannst.

Einen Redestab gestalten

Der Redestab besteht aus einem Stab aus Holz und aus Symbolen. Am Anfang schickst Du Deine Absicht aus, dass Du Dein Stück Holz finden möchtest und bittest die Pflanzenwelt um Unterstützung. Das Holz ist vielleicht 30 cm lang, vielleicht hast Du ein altes Stück Holz im Wald gefunden oder ein frisches Stück zeremoniell von einem Baum geschenkt bekommen und abgeschnitten. Du wirst wissen, welches Dein Holz ist.

An dem Stab kannst Du jetzt Symbole befestigen:

Einen kleinen Stein (Rosenquarz, Kristall, Türkis...), etwas aus der Tierwelt von einem Krafttier (kleine Feder, Stückchen Fell, Tierfigürchen), vielleicht auch Bänder in bunten Farben. Du hast damit an Deinem Stab etwas aus allen Welten von Großmutter Erde: der Mineralienwelt (Stein), der Pflanzenwelt (der Stab selbst), der Tierwelt und Dich selbst aus der Menschenwelt. Wenn Du magst, binde auch etwas aus der Ahnenwelt an den Stab, was die Kommunikation unterstützt (vielleicht ein Stück Süßgras, bunte Bänder, einen Fünfstern, einen kleinen Engel...) Seid Dir bewusst, dass all diese Symbole sich auch im Gebrauch des Stabes ausdrücken.

Wenn es ein Beziehungs-Talking Stick ist, ist es schön, wenn beide Menschen ein Symbol daran befestigen können.

Der Redestab in einer 2er Beziehung

In einer Beziehung geht es immer darum, dass man sich gegenseitig versteht. Nicht umsonst sagt man „wir verstehen uns gut“! Es ist tatsächlich ein frühkindliches Überlebensprogramm, gehört und verstanden zu werden. Das gilt auch dann, wenn man selbst eine andere Meinung hat als der/die Partner*in (was meistens der Fall ist ☺) Denn genau hier beginnt Beziehung, Begegnung und Respekt. Eine gute Haltung ist „ich bin ok und Du bist ok“. Da in einer Beziehung immer auch alle inneren Kinder dabei sind, ist eine echte Kommunikation zu entwickeln besonders wichtig. Mit dem Talking Stick kann man das wunderbar lernen und im Alltag nutzen.

Grundsätzlich gilt: der/die Partner*in, der den Talking Stick in der Hand hat, hat das Wort und spricht, und das Gegenüber schweigt und hört aufmerksam zu.



LEBENS TANZ

EIN TRAUM IST
WIRKLICHKEIT

Erste Runde:

Partner*in 1 hält den Talking Stick in der Hand. Es ist Zeit für sie/ihn zu sprechen, und Partner*in 2 hört aufmerksam zu. Partner*in 1 spricht von sich selbst, am besten in ICH-Botschaften. Diese Person erzählt, was ihr am Herzen liegt, was sie beschäftigt, wie es ihr geht, womit sie Mühe hat... Es ist jetzt die Zeit, dem Gegenüber mitzuteilen, was wichtig ist, was er/sie mitteilen will und was gesagt werden will. Es ist nicht die Zeit für Gespräche über Dritte, für Smalltalk oder belangloses Gerede.

Partner*in 2 hört dem Gegenüber aufmerksam zu (symbolisch hat sie/er dafür einen unsichtbaren Zuhör-Stab in der Hand). Er/sie hört nur zu und empfängt, was das Gegenüber mitteilt. Es geht JETZT NICHT darum, etwas dazu zu sagen, NICHT darum etwas zu bewerten, und auch NICHT darum emotionale Reaktionen oder irgendwelche Weisheiten dazu auszudrücken. Solange Partner*in 1 den Stab in der Hand hat, gehört ihm/ihr die Aufmerksamkeit und Partner*in 2 hört zu.

Achtet darauf, dass Partner 1*in nur so lange den Stab hat, wie Partner*in 2 etwas aufnehmen kann. Dann wird gewechselt.

Partner*in 2 nimmt den Talking Stick und WIEDERHOLT was er/sie von **Partner *in1** verstanden hat. „Du hast gerade erzählt, dass es Dir mit xyz so geht und dass Du Mühe hast damit klarzukommen ...“ Partner*in 2 wiederholt alles was er/sie verstanden hat. Dann kann Partner*in 1 ergänzen und klarstellen: ja genau, das habe ich so gesagt, und das meine ich eigentlich so, und da gehört noch abc dazu...“

Es geht jetzt also darum, dass Partner*in 2 wirklich wiedergibt, wie er/sie den anderen verstanden hat. Wenn Partner*in 1 sich verstanden fühlt, werden die Rollen gewechselt.

Dann hat **Partner*in 2** den Talking Stick und beginnt von sich selbst zu erzählen. Das macht er/sie auch wieder in ICH-Botschaften, zum Beispiel: „Mich beschäftigt zur Zeit immer noch sehr das Thema xyz. Ich habe inzwischen gelernt, dass ... und mir geht es so dass ... Mir ist wirklich wichtig, dass ... etc“

Und natürlich hört jetzt **Partner*in 1** aufmerksam zu wie oben beschrieben, empfängt, was das Gegenüber mitteilt und wiederholt danach wie oben beschrieben.

Zweite Runde:

Danach wird wieder gewechselt für die zweite Runde. Partner*in 1 spricht wieder und Partner*in 2 hört zu, danach wiederholen, danach Partner*in 2 der spricht und Partner*in 1 der zuhört, wiederholen etc.

Es ist gut, zwei oder drei Runden zu machen. Danach ist meist das Wichtige ausgetauscht. Ihr werdet spüren, wann es für heute genug ist.

Gebt Euch die Zeit, das oft zu machen.

Gut ist 1x pro Woche, und das Talking Stick Gespräch regelmäßig über eine längere Zeit zu machen.



LEBENS TANZ

EIN TRAUM IST
WIRKLICHKEIT

Michael Lukas Möller, ein berühmter Paartherapeut hat einmal gesagt: „ich bin nicht Du und weiß Dich nicht.“ Das ist wahr - vielleicht erlebt ihr am Anfang, wie unterschiedlich ihr seid. Und nur im Dialog kann eine Situation entstehen, wo zwei Wesen sich begegnen und ins Miteinander finden. Es ist ein Überlebensprogramm aus der frühen Kindheit, gehört und verstanden zu werden.

Der Redestab in einer Gruppe

In einer Gruppe wandert der Stab reihum. Auch hier gilt, wer den Stab hat, hat das Wort. Er/sie spricht in ICH Botschaften und teilt den anderen Menschen mit, was ihr/ihm wichtig ist mitzuteilen. Die anderen hören offen zu, sprechen nicht rein und kommentieren auch nicht.

Wenn die erste Person fertig ist, gibt sie den Stab an die nächste weiter. Das kann die Nächste in der Runde sei oder der Nächste, der den Stab nehmen möchte.

Man kann es sagen, wenn jemand vor Dir etwas gesagt hat, was Dich berührt oder was für Dich auch gilt.

Nach der ersten Runde kann es eine zweite Runde geben, wenn jemand das will. Dort kann jemand auch wiederholen was er/sie gehört hat, oder er/sie kann den Stab weitergeben, wenn er/sie schon alles gesagt hat.

Auch beim Redestab in der Gruppe geht es darum, einander wahrzunehmen, einander zuzuhören, zu spüren wo die anderen stehen.

Man kann nach der Befindlichkeitsrunde auch eine Runde mit einer Fragestellung anschließen.

Wenn das Thema wichtig ist oder wenn jemand emotional sehr aufgewühlt ist, kann es guttun, diesem Menschen zu sagen, dass man ihn gehört hat, zu wiederholen was in etwa er/sie gesagt hat, was angekommen ist, bevor man weiter macht und von sich selbst spricht.

Dana 10.04.2022