

In der Tradition der Indianer und in anderen Konsensgesellschaften war der Talking Stick ein Instrument der Meinungsbildung und Beschlussfassung. In unserer hektischen Zeitkultur haben wir es verlernt, einander zuzuhören. Ehrlich: « Meist sind wir viel zu sehr damit beschäftigt, den eigenen Standpunkt einzuhalten, den anderen zu überzeugen oder einfach Recht zu haben ». Es entsteht eine ganz andere Art der Kommunikation, wenn jede und jeder das Gefühl hat, daß sie und er sich frei ausdrücken dürfen und dass auch zugehört wird.

Der Talking Stick erleichtert und fördert das Einüben und das Vertiefen der Fähigkeit, Gefühle und Wünsche auszudrücken, Konflikte konstruktiv zu lösen, Probleme und Stress in der Paarbeziehung zu bearbeiten und die Spannung zwischen Nähe und Distanz bzw. zwischen Gemeinsamkeiten und Unterschieden zu gestalten. Wir empfehlen den Redestab als ständiger „Mediator“ - nicht nur in Zeiten wo es Konflikte zu regeln gibt, sondern auch grundsätzlich von Zeit zu Zeit, als Ritual.

Der Redestab entschleunigt die Zeit, schafft Raum für die Liebe, das in Resonanz-Gehen mit meinem Vis-à-Vis und für bewusstes Wahrnehmen der viel zitierten Kommunikationsregeln:

- Aktiv zuhören, Interesse zeigen, Anteil nehmen auch emotional: „Aha“, „Ja“, „hab ich das so richtig verstanden ...“, in Resonanz gehen, spiegeln oder Gegenüber sein
- Per ICH reden, aus meiner Sicht, mit meiner Brille: „Ich vermute“, „Ich nehme an“, „Mir scheint“ - DU Botschaften vermeiden
- Fragen begründen, Ich-Anteil veröffentlichen, was hat die Frage mit mir zu tun, wo liegt mein persönliches Interesse - Ausfragerei vermeiden
- Konkret über die anliegende Sache reden, mit Gelassenheit dran bleiben und klären - nicht verallgemeinern - Wörter wie „nie“ oder „immer“ meiden

Wie:

Das Finden des Stabes ist ein erster gemeinsamer kreativer Prozess im Paar, der es dem Paar ermöglicht, den Fokus auf ein gemeinsames Ziel zu lenken. Das Gestalten des Stabes wird sehr unterschiedlich gehandhabt. In vielen Paaren sind die Frauen die Kreativen und die Männer die Materialbesorger. Der Stab bekommt einen Ehrenplatz, erinnert so an die Vorsätze und gibt Sicherheit.

Setting :

Der Talking Stick wird abwechselnd hin und her gereicht. Wer den Stab in den Händen hält, darf so lange sprechen, bis sie oder er fertig ist. Die oder der andere spricht nicht und hört mit ganzem Herzen zu. Wenn man den Stab erhält, muss nicht unbedingt gesprochen werden; dann ist eben Bedenkzeit oder Innehalten angesagt. Ziel des Rituals ist es, effektiv und schnell, und doch ruhig eine sinnvolle Kommunikation zu pflegen.

Lerneffekte:

- Wiederentdeckung der Gabe des Zuhörens
- konstruktiv Wege und Lösungen finden
- eine Chance für die unterschiedliche Kommunikation zwischen Mann und Frau
- Wir-Gefühl aufbauen und stärken
- Lebendige Kommunikation und Dialogkultur

Themen:

- Wer ist im Alltag für was zuständig?
- Welche Arbeitsaufteilung ist für uns beide gut?
- Was wünsche ich mir von dir?
- Zu welchen Kompromissen bin ich bereit?
- Wie stelle ich mir den Feierabend/Urlaub vor?
- Wie geht es unserer Liebe/Sexualität?

.....

Viel Spass und Freude im Gespräch !