

# Anleitung “Redestabkommunikation“

---

## 1. Hintergrund

Die Redestabkommunikation ist eine gute Form uns auf einer tieferen Ebene zu begegnen. In Konflikten hilft sie uns in wieder zueinander zu finden.

Bei der Redestabkommunikation entsteht ein strukturierter sicherer Raum, wo wir uns wechselseitig sofort auf das beziehen können, was der andere gerade in uns auslöst.

Die Redestabkommunikation kann unerwartete schöne, stimmige Ideen produzieren, in Konfliktsituationen Verstehen und Anteilnahme bewirken oder zu Entscheidungen führen, die von beiden getragen werden können.

### Der Redestab

Der Redestab, manchmal auch Redegegenstand genannt, ist dabei ein wichtiges Hilfsmittel. Der Redestab ist ein kraftvoller ritueller Gegenstand, der uns hilft achtsam und mitfühlend im Kontakt mit dem Anderen da zu sein. Man könnte in daher treffender Achtsamkeitsgegenstand nennen.

Er schafft einen besonderen Raum der Präsenz und Achtsamkeit im Kontakt mit dem oder den Anderen. Er ist ein Symbol dafür, dem Sprechenden Raum zu geben und vermindert in Konflikten das Risiko dem anderen ins Wort zu fallen.

### Die Sanduhr

Ein weiteres Hilfsmittel ist eine Sanduhr oder ein Timer. Die Sanduhr strukturiert die Zeit. Jeder hat einen Zeitraum den er füllen kann, auch mit Schweigen, wenn er möchte. Solange die Sanduhr läuft behält der Sprechende diesen Raum und den Redestab. Wenn die Partner Erfahrung haben können sie auch auf die Uhr verzichten.

## 2. Ablauf

### Vorbereitung

- ▶ Legt einen Redestab und einen Timer bereit
- ▶ Setzt euch gegenüber.
- ▶ Wenn ihr möchtet könnt ihr eine Kerze oder andere Dinge in die Mitte zwischen euch legen.
- ▶ Entscheidet wie lange die Sprechzeit für jeden sein soll. Zwei bis fünf Minuten sind ein üblicher Rahmen.
- ▶ Entscheidet wie viele Runden ihr machen wollt. Ihr könnt das währenddessen auch verkürzen oder verlängern. Ihr könnt es auch offen lassen. Beim ersten Mal könnten 4 Runden mit jeweils 3 Minuten Sprechzeit sinnvoll sein.
- ▶ Entscheidet wer mit dem Sprechen beginnt.

### Das Sprechen

Der Sprecher nimmt den Redestab an sich.

- ▶ Halte einen Moment inne, vor allem, wenn es einen Konflikt gibt. Lass dir Zeit den Raum zu spüren, den der Redestab dir gibt. Du kannst schweigen solange du willst.
- ▶ Spreche aus deiner Intuition auch wenn das zu einem vielleicht vorgegeben Thema nicht passt. Vertraue deiner Intuition und spüre, was gesagt werden will, selbst wenn es für dich gar keinen Sinn zu ergeben scheint.

- ▶ Das kann auch etwas sein, das sich auf das vorher Gesagte bezieht, wenn es dich immer noch bewegt.
- ▶ Sprich von Dir und Deiner momentanen Erfahrung.
  - Was für Gedanken, Gefühle oder Bilder sind in diesem Moment in dir? Erlaube dir auch unangenehme Gefühle, Abneigung, genervt sein, ... wahrzunehmen
  - Was für Vorstellungen über den anderen sind in dir gerade da? Meinst du Freude, Traurigkeit, Anspannung, Langeweile, ... zu spüren. Diese Vorstellungen mitzuteilen ist sehr spannend.
  - Was im Außen zieht gerade deine Aufmerksamkeit auf sich?
- ▶ Wenn sich nichts zeigt, was gesagt werden will, so ist das auch in Ordnung. Du kannst schweigen, diesen Zustand anschauen oder ihn dem Partner mitteilen. Oder lausche auf ganz kleine feine Impulse, die wie ein Blitz sofort wieder weg sind.
- ▶ Wenn die Zeit um ist, musst du nicht mitten im Satz aufhören zu sprechen. Bringe das Wesentliche zu Ende, aber respektiere auch, dass nun der Redestab zu deinem Partner gehen muss.
- ▶ Halte einen Moment inne, bevor du den Redestab deinem Partner gibst.
- ▶ Seid euch bewusst, dass diese Empfehlungen nur ein Hilfsmittel und eine Orientierung sein sollen. Wenn ihr einen anderen Weg findet, ist das auch in Ordnung.

### **Das Lauschen (Zuhören)**

Wenn dein Partner den Stab hat, so wende dich ihm innerlich ganz bewusst zu.

- Gib ihm deine Aufmerksamkeit.
  - Lege Wertschätzung und Mitgefühl in deine Zuwendung.
  - Lass ihn spüren, dass er jetzt Raum hat, dass er wichtig ist, dass er gehört wird.
- ▶ Lausche mit dem Herzen in die Begegnung.
  - ▶ Nehme gleichzeitig mit einem anderen Teil deiner Aufmerksamkeit, deine momentane Erfahrung wahr.
    - Was für Gedanken, Gefühle oder Bilder sind in diesem Moment in dir? Erlaube dir auch unangenehme Gefühle, Abneigung, genervt sein, ... wahrzunehmen
    - Was für Vorstellungen über den anderen sind in dir gerade da? Meinst du Freude, Traurigkeit, Anspannung, Langeweile, ... zu spüren.
    - Was im Außen zieht gerade deine Aufmerksamkeit auf sich?

### **Das Ende**

Wenn die abgesprochene Anzahl an Runden vorbei ist, legt den Redestab wieder in die Mitte.