

Truthspeaking – Die Sprache des Herzens

In der Natur werden Gefühle und Befinden von allen Lebewesen spontan ausgedrückt, es gibt kein „Anstauen“ (leicht zu sehen z.B. bei Kleinkindern, bei frei lebenden Tieren und noch naturverbunden lebenden Menschen). In unserer Gesellschaft müssen Gefühle unter Kontrolle gehalten werden → Trauma als Normalzustand

Die Sprache des Herzens ist unser Geburtsrecht, wir müssen uns nur wieder erinnern und manches erlernte Verhalten hinter uns lassen.

Kurzübersicht – wie funktioniert die Sprache des Herzens?

- **Mit dem Herzen sprechen:**
 - Wertschätzung & respektvoller Umgang
 - kurz & prägnant
 - so zeitnah wie möglich
 - wenn möglich mit involvierten Personen (kein Lästern)
 - Ich-Äußerungen; Eigenverantwortung für Gedanken, Gefühle und Handlungen
 - nichts persönlich nehmen; Muster von Person trennen
 - „Tue nichts was du bereust und bereue nichts was du tust“

- **Mit dem Herzen zuhören:**
 - mit dem ganzen Wesen intensiv zuhören
 - in Stille zuhören
 - Akzeptanz, keine Beurteilung (heißt nicht notwendigerweise Zustimmung)
 - wenn unklar nachfragen statt vermuten
 - ein Thema nach dem anderen (für Klarheit)
 - Urteile und Vermutungen des anderen merken, ggf. Zurückspiegeln
 - wenn notwendig, nach langsamer machen oder Pause fragen (zum Verständnis und Reflektion)

Der Redekreis

– wenn besondere Aufmerksamkeit erforderlich ist / ein wichtiges Thema ansteht:

- Redestab hilfreich – nur die Person mit dem Stab spricht, dann weiter im Urzeigersinn
- so lange bis Thema behandelt ist („Einigung“ nicht immer notwendig), dann nächstes Thema
- die eigene Wahrheit braucht nicht viele Worte, nicht der Zeitpunkt für Diskussionen
- Ritual hilfreich, z.B: Hände verbinden zu Anfang und Ende

weiterführende Literatur & Links:

- Tamarack Song: Sacred Speech – The Way of Truthspeaking (auf englisch, über www.teachingdrum.org zu beziehen)
- Brad Blanton: Radical Honesty (auf englisch)
- Teaching Drum Outdoor School, Wisconsin, USA: www.teachingdrum.org,