

Verbindingscirkel met de Talking Stick

Verbinding via de Talking Stick

Wist je dat de basis van communicatie overal hetzelfde is, maar dat culturen er heel verschillend mee omgaan? In veel westerse landen ligt de nadruk vaak op het individu en op het delen van je eigen verhaal. In andere culturen staat juist het luisteren naar elkaar centraal en wordt het als respectvol gezien om iemand volledig uit te laten spreken. In verschillende inheemse tradities, zoals bij oorspronkelijke volkeren uit Noord-Amerika, wordt hiervoor de Talking Stick gebruikt.

De talkingsticks worden handgemaakt en zijn door de maker vaak versierd met kralen, veren en andere decoratie die hiermee een persoonlijke betekenis of intentie toevoegt aan de stok.



Wat is een Talking Stick?

De Talking Stick, ook wel praatstok genoemd, is een symbool voor aandacht, respect en verbinding. Tijdens een gesprek spreekt alleen degene die de stok vasthoudt. De anderen luisteren aandachtig, zonder te onderbreken of direct met hun eigen mening of ervaring te komen. Hierdoor ontstaat rust in de groep en krijgt iedereen de ruimte om echt gehoord te worden.

Het effect van oprecht naar iemand luisteren

Het bijzondere effect van de Talking Stick is dat mensen zich veiliger voelen om zich open uit te spreken. Wanneer je merkt dat er oprecht naar je geluisterd wordt, ontstaat er meer vertrouwen, verbinding en begrip voor elkaar. Je voelt je gezien en gehoord, en dat zorgt ervoor dat gesprekken niet alleen dieper, maar ook waardevoller worden.

Deze manier van communiceren leert je om vanuit je hart te spreken in plaats van alleen vanuit je hoofd. Je neemt bewust de tijd voor je woorden en leert tegelijkertijd met meer aandacht en empathie naar anderen te luisteren. Door eerst echt te begrijpen wat iemand wil zeggen, ontstaat er meer respect, gelijkwaardigheid en verbondenheid binnen de groep.

De stok als communicatiemiddel

De Talking Stick kan worden ingezet in allerlei groepen en situaties: binnen families, teams, trainingen, ceremonies of bijeenkomsten. Het helpt om rust en structuur te brengen in gesprekken, stimuleert samenwerking en nodigt uit tot open en eerlijke communicatie. Doordat iedereen de kans krijgt om gevoelens, ideeën en ervaringen te delen, ontstaat er meer saamhorigheid en positieve energie binnen de groep.

De persoon met de praatstok mag spreken zolang dat nodig voelt en mag niet onderbroken worden. Meninge worden voor zich gehouden. De persoon die aan het woord is die bepaalt wanneer de stok wordt doorgegeven aan de volgende die het woord mag nemen.

Tijdens de verbindingscirkels werk ik afwisselend met lichaamswerk en met inzichtkaarten.
Voel je welkom!