



Überblick

Wie funktionieren diese Videokreise



Idee

Die Schwesternkreisgemeinschaft:

Ist ein virtueller Ort

Für das Zusammensein mit anderen Frauen

Ein Raum zum Dasein und zum Wachsen

Raum zur Inspiration und tiefer Kommunikation

Ein Kreis

Eine Gemeinschaft

Eine Community

Für spirituelles Wachstum.

Authentizität, Schwesternschaft und Magie





Komm in unseren Kreis

*In diesem Raum sind wir alle
Schwestern. Hier erschaffen wir
gemeinsam den
sicheren Ort, in dem jede von uns die
Wahrheit in sich finden kann, in dem
wir
das Weibliche und das Göttliche
erfahren können, tiefe Verbundenheit
in
Gleichheit und in Unterschiedlichkeit.*

Natürlich ist es intensiver, wenn man einen ganzen Tag lang oder mehrere Stunden in der Natur im Kreis um ein Feuer oder in einem echten Zelt sitzt zusammen mit anderen Frauen. Das können wir zum Glück heute auch Wirklichkeit werden lassen aber eben normalerweise nicht im Alltag.

Dieses virtuelle rote Zelt soll so viele Vorteile wie mögliche des echten roten Zeltes bieten – von dem Komfort deines Zuhauses – ohne organisieren zu müssen, wer babysittet, wie du wann wohin und wieder zurück kommst.



Unsere Grundsätze

Gleichwertig

Alle Frauen, im roten Zelt sind gleich wichtig. Es gibt keine Hierarchie. Auch die Gastgeberin ist nicht wichtiger. Das rote Zelt lebt von jeder Einzelnen, die anwesend ist.

Anwesend – präsent

Ein Kreis ist kein Webinar. Man kann nicht sich einfach einklinken und mal zuhören und dann wieder gehen oder nebenbei was anderes machen. Du verpflichtest Dich, so präsent wie möglich zu sein. So wie wenn Du eben mit uns gemeinsam im Raum sitzen würdest. Körperlich anwesend und geistig anwesend, ganz da sein. Wenn Du Kinder bei dir hast und diese keine anderen Betreuer haben ist das natürlich in Ordnung (und bringt gewisse Einschränkungen mit sich).

Wertungsfrei

Das rote Zelt ist wie jeder Frauenkreis ein Wertungsfreier Raum. Jede berichtet über ihre eigene Erfahrung, ihre Sicht der Dinge – hier gibt es kein richtig und falsch. Alles Gesagte ist wichtig. Auch als Teilnehmerin verpflichtest Du dich, so wertungsfrei wie möglich alles anzuhören – eben offen zu sein. Wir alle haben in irgendeinem Umfang Angst, kritisiert zu werden, etwas falsch zu machen. Genau deshalb brauchen wir Pausen davon. Ein Frauenkreis bietet einen solchen Raum – ein solches Innehalten – eine Möglichkeit zum Erleben, wie es sich anfühlt, wenn man nichts beweisen muss, nicht falsch sein kann, nicht kritisiert wird.





Niemand muss gerettet werden

In einem Frauenkreis geht es nicht darum, der anderen zu sagen, welche Probleme sie hat und wie sie zu lösen sind. Das ist nämlich kein wirklich gleichwertiges, offenes und hilfreiches Verhalten, auch wenn es sich so tarnt und so anfühlen kann. Wir gehen von der Grundannahme aus, dass jede Frau richtig so ist, wie sie ist und nicht gerettet werden muss.

Du merkst vielleicht, dass sich das nahezu revolutionär anfühlen kann. Denn darum geht es ja: Die eigene Kraft finden, sich richtig fühlen, einen neuen anderen Umgang mit sich und anderen finden in diesem Rahmen des roten Zeltles. Einen Umgang der berührend, nährend, sicher, wertschätzend ist und uns allen gut tut.

Selbstverantwortlich

Jede Frau ist für sich selbst komplett verantwortlich. Das heißt, jede Frau ist auch allein dafür verantwortlich für sich zu sprechen. Das heißt im Umkehrschluss auch Du bist nicht verantwortlich für die anderen und die Gefühle der anderen. Natürlich wollen wir nicht auf irgendjemandes Gefühlen mutwillig herumtrampeln, aber du bist für Dein Verhalten und Deine Gefühle verantwortlich nicht für die der anderen – die gleichwertig sind.

Das sind alles große Themen, die hier angeschnitten sind. Themen, zu denen selbst man jeweils in einer Gruppe einen ganzen Tag lang arbeiten und etwas erleben kann. Wir alle sind nicht perfekt. (Wir sind richtig, aber nicht perfekt – und zwar alle). Diese Themen stehen hier, um Dir zu zeigen, worum es geht, um die Ideale und Grundsätze zu klären. Das heißt nicht, dass du alles immer perfekt machen musst – vieles davon sind Lebensthemen.

Authentisch

Bleibe immer bei Deiner Wahrheit im Kreis. Das bedeutet, dass Du möglichst Deine Masken senkst und Dich ganz zeigst und nicht Teile versteckst, weil Du sie unpassend findest.

Praktische Regeln im Kreis:

- Jede spricht nur über sich selbst und ihre eignen Erfahrungen und Meinungen
- Es werden keinerlei Ratschläge gegeben (Außer im Ausnahmefall fragt eine Frau danach)
- Es wird nicht auf das vorhergesagte geantwortet sondern alles bleibt im Raum stehen.
- Was die Frauen vertraulich im Kreis erzählen wird nicht weitererzählt.



Unser Kreis

Unser Kreis findet über den Konferenzdienst Zoom statt.

Zum Teilnehmen ist eine Kamera erforderlich und Tonübertragung (man auch via Telefon oder Tablet teilnehmen).

Mir ist klar, dass Video und gesehen werden im Internet sich merkwürdig und unsicher anfühlt. Aber wenn wir uns in einen echten Raum oder in ein echtes Zelt begeben, werden wir auch gesehen. Die Tatsache, einander sehen zu können, vertieft und vereinfacht das Erlebnis, damit es sich weniger virtuell und echter anfühlt.

Der Ablauf eines größeren öffentlichen Kreises / roten Zeltes:

- Ankommen
- Kurze Erklärung
- Kurze Ankommenübung (atmen und strecken)
- Kurze Erinnerung „wir kommen als Schwestern“
- Wir „betreten“ das Zelt / den Kreis. Jede sagt reihum ihren Namen und was sie heute mitbringt (in dem Sinne von, wie sie kommt: mit Freude, mit Müdigkeit, mit Stress, blutend, in Verbundenheit etc pp – hierzu bitte kurz in dich hineinfühlen, damit Du nicht nur sagst, was du angemessen findest oder gerne hättest sondern idealerweise das, was Du gerade fühlst und mitbringst.)
- Jedes rote Zelt treffen hat bei uns ein Thema. Wir beginnen mit einem kurzen Input zu dem thema. Dann kann eine nach der anderen zu dem Thema etwas beitragen. In einer großen Gruppe, teilen wir uns dazu in kleinere Gruppen auf

- Wenn eine Frau redet, hören alle nur zu. Nachdem die Frau fertig ist, halten alle anderen ihre Hände mit den Handflächen nach außen in die Kamera halten, um zu zeigen, dass sie sie gehört haben und ihr so Anerkennung zu teil werden lassen (unabhängig davon, ob man zustimmt).

- Im Normalfall gibt es eine kleine Meditation oder Übung zwischendrin
- Und dann meist einen offenen Redekreis
- Der inhaltliche Teil kann abweichen
- Nach Möglichkeit sollten alle Teilnehmenden bis zum Schluss anwesend bleiben.
- Zum Schluss verlassen wir den Kreis ähnlich wie wir zuvor gekommen sind „Ich bin Nora und ich gehe heute mit...“ (z.B. Verbundenheit, Freude, Müdigkeit, ...siehe oben)

Ablauf Ein typischer Kreisabend der Gemeinschaft

- Lockeres Ankommen und Plauschen
- Kreiseröffnen „Ich bin Nora und komme heute... <mit meinen Gefühlen> und weitergeben an die nächste Schwester“
- Erklärung für neue Schwestern falls nötig
- Ein kurzes Intro zum Ankommen von Nora – manchmal aber auch nicht.
- Redekreisrunde
- Freiwilliges (fast) gemeinsames Singen, bei der eine Frau zu hören ist, die singt und die anderen auf stumm geschaltet mitsingen
- Redekreisrunde
- Kreisabschluss

Wichtig ist, auch nach dem Kreis keine Ratschläge zum Gehörten zu geben.

Vorbereitungsscheckliste



- Versuche dafür zu sorgen, dass Du so weit wie möglich ungestört bist.
- Stell dir etwas zu Trinken bereit.
- Du brauchst eine Kerze (unangezündet) und Feuer
- Atme tief durch, um zur Ruhe zu kommen.
- Das ist Deine Zeit für Dich.

Komm, wie du bist

Komm, wie Du bist.

Bring Dich mit.

Ganz.

Mit allem.

Du musst nicht in dein tollstes Selbst
gekleidet sein, du kannst in den
abgetragenen Sachen einer anstrengenden
Zeit kommen, mitten aus der Krise
heraus, im Hochgefühl.

Du kannst dich ungenügend fühlen oder zu
viel, zu bunt, zu langweilig, groß
klein dick dünn

Komm einfach so wie du bist.

Denn so bist du heute und so ist es richtig

Und genau so wollen wir dich im Kreis, so
wie du bist.



www.schwesternkreis.de

