



Kreisrealitäten

Heilung, Gedanken und Herausforderungen



Im Kreis zu sitzen kann sich einfach und richtig anfühlen. Es kann aber auch eine Herausforderung sein. Manchmal beides in einem Kreis.

Es ist an sich nicht schwierig. Nicht in dem Sinne, dass frau schwierige Dinge tun müsste, oder schwierige Regeln beachten.

Beim Im Kreis sitzen geht es nur darum, sich einzulassen und so weit zu öffnen, wie es für sich selbst gerade angemessen sicher und machbar erscheint. Mehr ist nicht zu tun. Deswegen klappt es auch so gut.

Da wir aber Menschen sind und alle allerlei Gedanken und jede Menge Verletzungen mit uns herum tragen gibt es auch immer schwierige Situationen für Einzelne. „Immer wieder“ kann ganz unterschiedlich oft sein – wenn ich in einer Lebenskrise komme kann es schwieriger sein, als wenn ich in einem Lebenshoch komme. Manch Eine sitzt in hunderten Kreisen und hat kein Problem, andere kämpfen innerlich in jeden Kreis und merken aber, wie sehr genau das dort in Akzeptanz sitzen ihnen hilft.

Unsere Grundlage

Jede Frau im Kreis ist dir neutral oder liebevoll gegenüber eingestellt. Jede Frau sitzt im Kreis, um dich zu bezeugen und damit zu unterstützen. Ausnahmslos. Dies ist immer die Grundlage.

Jeder Frau im Kreis ist es wichtig, dich nicht aktiv zu verletzen. Keine will das. Nie.

Jede Frau im Kreis ist dir neutral oder liebevoll gegenüber eingestellt.

Jede Frau sitzt im Kreis, um dich zu bezeugen und damit zu unterstützen.

Der Kreis ist gefüllt von Liebe, gehalten von Liebe – ich halte den Kreis mit so viel Herzensverbindung zum Göttlichen und vorurteilsfreier allumfassender Liebe, wie ich durch meinen Körper fließen lassen kann. Und ich so wie jede andere Frau tue mein Bestes, dich in deine Ganzheit zu sehen.



Jeder Frau im Kreis ist es wichtig, dich zu bezeugen und sich dem Kreis entsprechend hilfreich zu verhalten.

Das ist immer so.

Das ist die Grundlage des Kreises.

Deshalb ist der Kreis sicher und heilsam.

Manchmal ist das schwer zu glauben.

Je nachdem, was Dein Leben bisher ausgemacht hat, kann es sein, dass du innerlich schwer glauben kannst, dass alle Frauen auf deiner Seite sind. Dass jede dich unterstützen möchte. Dass alle sich freuen, dass du etwas teilst und jede Anteil nimmt.

Jeder einzelne Kreis bietet dir die Gelegenheit dies zu erleben. Diese alte Vorstellung zu heilen. Je weniger ernst du die inneren Zweifel nimmst, je mehr du es aushältst, einfach im Kreis zu sitzen und auszuhalten, dass andere dir wohlgesonnen zuhören und dich bezeugen – froh sind, dass du da bist und deine Stärken sehen, desto schneller heilt diese alte Erfahrung ab.

Ich weiß, dass viele Fragen auftauchen können, wie Kreise funktionieren, was okay ist und was nicht. Deshalb habe ich dieses Dokument zusammengestellt mit Fragen und Antworten.

Du gehörst hier her

Wenn du hier her gefunden hast, bist du hier richtig. Wenn du den Kreis betrittst, bist du am richtigen Ort.

Es kann sich vielleicht komisch anfühlen, fremd, unsicher. Das tut es manchmal, weil es neu ist. Wenn du die Erfahrung gemacht hast, dass du oft nicht gut hineinpasst, dich als schüchtern ansiehst, als nicht genug oder als zu viel. All das kann Unsicherheit mit sich bringen. Es ändert aber nichts daran, dass du uns willkommen bist, und genau richtig hier bist. Dazu spielt es auch keine Rolle, ob du aussiehst, wie die Mehrheit, dich so kleidest, so alt oder so jung bist, gesünder bist, kränker bist, keine kennst... all das ist unwichtig. Du bist uns willkommen und gehörst hierhin. Und wir bringen dir Wertschätzung entgegen. Weil du hier bist, weil du du bist.

Die Herausforderung, kein Feedback zu erhalten

Nach jedem Sharing zeigen wir unsere Anteilnahme durch unsere Kreis-Geste. Die Geste bedeutet:

Danke

Ich habe dich gehört

Ich unterstütze dich

Ich sehe dich

Aber es kann sich komisch und herausfordernd anfühlen, wenn man keine direkte Antwort erhält. Oder auch, wenn man in den Gesichtern der anderen nicht lesen kann. Wenn keine beipflichtet. Oft gibt ein Beipflichten (gerade unter Frauen) soziale Sicherheit und Zugehörigkeit. Wir pflichten im Kreis nicht inhaltlich bei. Die Geste ist wertschätzend aber allgemein. Sie wird immer verwendet, egal ob ich gleicher Meinung bin oder nicht. Denn ich bezeuge die Person und ihre Realität – es geht nicht darum „recht zu haben“ oder Meinungen zu bilden, über Meinungen zusammenzufinden.

Im Kreis geht es um die Erfahrung für das Sein gesehen zu werden und dass jede Erfahrung den gleichen Raum und den gleichen Stellenwert hat.

Das kann komische Gefühle auslösen, wenn Du gewöhnt bist, Sicherheit zu empfinden, wenn dich andere zu bestärken – oder andersherum, allgemein Unsicherheit empfindest, was deinen Wert in der Welt angeht. Aber du wirst sehen, es ist genau deshalb unfassbar heilsam.

Unsicherheit

Es kann sein, dass du dich unsicher fühlst im Kreis. Es ist möglich, dass dieses Unsicherheitsgefühl einfach vom Ungewohnt-sein herrührt. Das geht oft Hand in Hand. Es kann sein, dass eben Dinge in dir arbeiten, die das auslösen. Zum Beispiel der Drang es richtig zu machen und einen guten Eindruck zu machen, kann zu Unsicherheit und Anspannung führen. Denn es gibt nichts richtig zu machen – und trotzdem fühlt es sich komisch an, wenn du anspannst, um es richtig zu machen – das kann sich falsch anfühlen und dann bist du in einem Teufelskreis.

Aber es geht um nichts. Lass einfach alles zu, was du zulassen kannst. Wir wertschätzen dich, völlig egal, welches Bild du abgibst.

Es kann auch sein, dass die Unsicherheit daher rührt, dass du kein Feedback erhältst. Dass du überzeugt bist, es wäre negatives Feedback, wenn es jemand ausspräche „die anderen fanden bestimmt doof...“. Dieses Feedback kommt aber von dir nicht von den anderen. Es ist Ausdruck deiner Unsicherheit, vielleicht deiner Krise vielleicht deines Wunsches, angenommen zu werden, Rückversicherung zu erfahren. Es ist ein vermutlich gewohnter Weg zu denken- vertrautes Gelände – du hast dich irgendwann davon überzeugt, dass andere dich nicht verstehen oder dir nicht wohlgesonnen sind (und vermutlich hattest du schmerzhaft Gründe dafür) Und dies ist die Gelegenheit, dass es abheilt.

Wir sind hier. Wir sitzen mit dir im Kreis. Wir geben Dir Rückversicherung – nur auf ungewohnte aber heilsamer Weise. Wir zeigen dir „Du bist wichtig. Du bist uns wichtig, deine Meinung ist wichtig, dein Erleben ist wichtig“

Wenn du mal mehr Unterstützung brauchst- eine Krise sehr präsent ist, dann gib uns ein Zeichen- auch dann sind wir gerne für dich da.

Kein Richtig und kein Falsch

Es gibt kein richtig und kein falsch gibt im Kreis. Du musst nichts beweisen. Und es gibt kein falsch und keine Sanktion bei „vermeintlich falsch“. Es ist ein sicherer Ort. Manchmal können Gedanken dann Fahrt aufnehmen und Unsicherheit produzieren – weil ja das Muster von richtig und falsch auch Sicherheit vermittelt, dann wenn man im als richtig definiertem Bereich bleibt und weil es ein Muster ist, das uns vertraut ist.

Hier ist alles richtig. Und hier kannst du erleben, dass dies nicht bedrohlich ist, sondern etwas Wundervolles.

Wenn du also das Gefühl hast, etwas falsch zu machen... dann ist das einfach der Hinweis darauf, wie du in der Welt bisher funktionierst. Es hat nichts mit der Kreisrealität zu tun. Aber natürlich kannst du das Thema erforschen und mit uns teilen, wir fühlen mit dir. So fühlt sich Wachstum an.

Nicht helfen und nicht raten

Wenn die andere ein Problem schildert und ich das Gefühl habe, ich könnte ihr helfen, ich kenne die Antwort – dann ist es sehr schwer, diese nicht weiterzugeben und kontraintuitiv. Aber es ist Teil des Kreises. Wenn die andere Rat möchte, kann sie immer außerhalb des Kreises danach fragen.

Keinen Rat und keine Antwort zu bekommen ist nämlich zu tiefst heilsam. Es gibt meiner inneren Weisheit mehr Raum und ermöglicht mir, meine eigene Weisheit zu finden und äußere Stimmen nicht ernster zu nehmen als meine innere.

Fragen und Antworten

Frage „Ich möchte etwas sagen und weiß nicht wie, um niemanden zu verletzen“

Wenn du nicht über eine anwesende Person sprichst, oder über ein Erlebnis mit einer Schwester, kannst du alles teilen, was du möchtest. Wenn du bei dir und deiner Wahrheit und deiner Wahrnehmung bleibst, dann verletzt es niemanden. Allein die Tatsache, dass wir vielleicht unterschiedliche Meinungen haben zu etwas, ist keine Verletzung, kein Angriff und kein Verletzungsrisiko. Es sind einfach nur unterschiedliche Standpunkte. Beim Teilen ist es irrelevant ob dein Standpunkt ein Mainstreamstandpunkt ist, oder du das Gefühl hast, das geht einzig und allein dir so. Es gibt keinen Akzeptanzfilter. Aus deinem sehr wohlmeinendem „ich möchte niemanden verletzen“ wird sehr schnell eine Unsicherheit eine Begrenzung dessen, was du ausdrücken möchtest. Diese Begrenzung brauchst du nicht. Du kannst dich im Kreis entfalten, kannst darlegen, was in deinem Leben wichtig ist, was dich umtreibt.

Es geht im Kreis nicht darum, ob alle die gleiche Meinung haben. Es geht nicht darum, sich Akzeptanz oder Anerkennung zu verdienen. Du erhältst unsere Akzeptanz, Dankbarkeit, Anerkennung und Unterstützung den Moment, den du den Kreis betrittst.

Du musst also weder etwas beweisen noch etwas befürchten. Du musst für niemand anderen mitdenken oder für eine andere Verantwortung übernehmen (um sie zu schonen). Du sprichst über dich, über deine Themen, deine Realität, ohne dich auf eine andere zu beziehen oder über eine andere zu reden und damit werden alle gesehen und wertgeschätzt und niemand verletzt. Du musst also nichts vorsichtig filtern.

Frage „Die Sharings der anderen lassen mich klein fühlen“

Ich fühle mit Dir, Schwester.

Wir sind gesellschaftlich daran gewöhnt, dass andere Frauen ihr Licht unter den Scheffel stellen, ihre eigenen Erfolge nicht sehen oder herunterspielen. Es kann sich sehr befremdlich anfühlen, wenn frau erstmals erlebt, wie es ist, wenn dieses Muster durchbrochen wird. Es kann sich aber auch wundervoll ermächtigend anfühlen.



Im Kreis geht es um authentisches Sharing. Die andere teilt, was sie umtreibt. Was sie erkannt hat, was sie erlebt hat.

Es ist unsere innere Stimme, die dann darauf antwortet. Zum Beispiel damit, dass wir selbst das Gefühl haben, weniger weit zu sein weniger spirituelle zu sein. All diese inneren Stimmen sind wir zwar sehr gewöhnt zu hören, aber sie könnten weiter von der Wahrheit gar nicht entfernt sein. Es ist ein Muster, eine alte Überzeugung, die da herauskommt. Ein gewohnter Gedanke, der nahe ist, weil du ihn schon oft gedacht hast. Aber es ist keine Wahrheit darin.

In unserer Gesellschaft geht es viel um Wettkampf und wir machen Wert oft an Errungenschaften und Erfolg fest. In diesem spirituellem Kreis nicht. Das sind genau die Überzeugungen, die viele von uns als ungesund empfinden und nicht weiter befüttern möchten. Hier ist es nicht mit Werthaftigkeit verbunden, ob frau etwas weiß, etwas erkennt. Es kann uns inspirieren, anspornen und manchmal uns etwas zeigen, wenn eine andere etwas erkennt oder erlebt. Und sich klein danach zu fühlen wäre so ein Hinweis. Es ist ein Hinweis darauf, wie die inneren Muster funktionieren.

Wir sind hier niemals im Wettbewerb oder Wettkampf miteinander. Wir sind alle gleichwertig.

Ja, natürlich möchten wir alle auch, tolle Dinge erleben und Erkenntnisse. Aber die Tatsache, dass eine andere das erlebt, sagt nichts über mich selbst aus. Nichts, wirklich nichts. Kein zu langsam, kein falsch.

Es mag aus deiner jetzigen Perspektive vielleicht erscheinen als wären die anderen besonders toll oder besonders weit. Aber das ist eine Frage der Perspektive, der Relation. Eine andere kann das über dich denken. Und nächstes Mal kommst du vielleicht zu einem anderen Schluss was die anderen Frauen angeht. Aber letztendlich ist das egal. Denn es geht hier einfach nicht darum, wer was in welcher Zeit tut. Es geht darum, einander zuzuhören und zu bezeugen. Und wenn wir wollen, können wir an unseren eigenen Reaktionen auf das, was die andere sagt, lernen.

Es ist in keinsten Weise falsch oder verwerflich etwas nicht zu wissen, nicht zu erkennen. Es geht hier darum, die Vielfalt dessen was ist, anzuerkennen und zu zelebrieren.

Und ob du es glaubst oder nicht: Du bist toll. Genauso grandios toll wie die Schwester, deren Sharing du so umwerfend fandest.

Es mag sein, dass du das gerade nicht sehen kannst. Aber sei dir sicher, dass die meisten der Frauen im Kreis genau das sehen. Wie toll du bist. Wie toll jede einzelne ist – auf ihre eigene einzigartige Weise.

Frage „Aber das kann ich doch nicht unkommentiert lassen“

Doch. Wenn du eine solche Empfindung hast, dann reagiert etwas in dir sehr stark auf das, was du gehört hast. Aber ein Sharing steht immer für sich allein.

Bitte denke daran, dass wir hier wichtige grundlegende Grundwerte teilen.

Aber in vielem weicht unsere Wahrnehmung voneinander ab. Und das ist in Ordnung. Ja, es kann herausfordernd sein. Und ja, natürlich kannst du z.B. für dein Tagebuch in Ruhe eine Antwort formulieren, das kann dir viel bringen, wenn du herausfindest, warum du hochgehst dabei, was es ist, was dich umtreibt. Aber die Antwort gehört nicht in den Kreis und auch nicht in die Gemeinschaft. Denn die Schwester hat es geteilt und hat ein Anrecht auf Anhören und stehen lassen, dessen was sie sagte, denn es ist ihre Realität.

Wenn es sich für dich sehr bewegend anfühlt, kannst du nach dem Kreis Kontakt mit mir aufnehmen und wir können im Zweierrahmen deiner Wahrheit dazu Raum geben, wenn es so stark ist, dass es einer Verletzung gleicht.

Spüre in dich hinein. Ist es vielleicht nicht doch nur der Wunsch recht zu haben?

Die Andere teilt, was für sie richtig und wichtig ist. Und das sagt erstmal nichts darüber aus, was für dich richtig und wichtig ist. Es kann herausfordernd sein, anderes stehen zu lassen. Denn wir sind es nicht gewöhnt und leben im Alltag alle größtenteils in einem richtig-falsch Denkmuster. Aber genau das wollen wir ja hier durchbrechen.

Frage: ich habe Angst, dass die anderen sich schlecht fühlen, wenn ich meine Erfolge teilen

Im Kreis teilst du deine Wahrheit, dein Erleben. Du bist nicht für das Hören der Anderen und für ihre inneren Reaktion verantwortlich. Du kannst sowieso nur für das verantwortlich sein, was dich betrifft deins ist (oder das eines von dir abhängigen noch nicht erwachsenen Menschen – aber selbst da gibt es Grenzen und du bist nicht für jede Gefühlsregung verantwortlich).

Es fühlt sich vielleicht sehr komisch an, Tolles zu teilen. Vor allem, wenn wir es gewohnt sind, das Wohlbefinden derer um uns herum sehr ernst zu nehmen und hier vielleicht eine (nicht reale) Verantwortung gelernt haben. Frag mich mal. Aber auch hier gilt: Genau das ist das ungesund gelernte Muster, das wir hier nicht füttern wollen.

Wir können nur erblühen, wenn wir dieses Erblühen nicht verstecken. Das ist gesund und richtig. Alle Gefühle, die dir etwas anderes sagen sind alt und gut gelernt.

Es gibt eine einzige Begrenzung dessen, was du teilen kannst.

Diese ist für die Stabilität des Kreises essentiell. Sie einzuhalten ist ganz leicht. Nicht im Kreis geteilt werden kann, was dich in Bezug auf eine andere Frau der Schwesternkreisgemeinschaft umtreibt. Denn dann betrifft es nicht dich allein. Du kannst zwar die Sorgen von deiner PartnerIn teilen aber nur, wenn dies keine Kreisfrau ist, egal ob anwesend oder nicht. Beziehungen, die außerhalb des Kreises stattfinden (egal ob Freundschaften, Liebe oder irgendetwas anderes) aber mehrere Kreismitfrauen betreffen dürfen nicht in den Kreis getragen werden und müssen draußen bleiben. Denn das ist leider sonst ein exzellentes Mittel, um einen Kreis zu zerreißen – ich habs ausprobiert und bezeugt. Konflikte, die Schwestern betreffen werden anders gelöst, bitte wendet euch an mich. Ich arbeite immer an Möglichkeiten und Ritualen, damit umzugehen. Es kann nicht im Kreis besprochen werden. Auch nicht, wenn nur eine da ist. Auch in die Onlinecommunity kann es nicht getragen werden – auch dort wäre es genau schädlich – alles würden versuchen beiden gerecht zu werden und /oder Partei ergreifen. Bestehende Konflikte werden immer separat behandelt.