

## Andrea Homersen

### Frauenkreise – Anregungen zur Kreisstruktur

*Ich bin ein Kreis in einem Kreis ohne Anfang und ohne Ende.*

Im Advent des vergangenen Jahres gründete sich auf Anregung zweier Frauen im Ruhrgebiet ein sogenannter „Großmütterkreis“ (- der Name sorgte für Diskussion – momentan tendieren wir zu „Weise Weiber“). Da ich eine der beiden war, machte ich mir Gedanken darüber, wie viel und vor allem welche Struktur so ein Kreis braucht. Bei einem Reclaiming-Treffen vor vielen Jahren wurde mit der Kreisstruktur gearbeitet. Dies war anstrengend, aber durchaus effektiv. Ich begann mich also einzulesen. Da ich mich schon seit längerem mit dem Symbol des Kreises auf verschiedensten Ebenen beschäftigt hatte, begann ich in meiner eigenen Bibliothek und weitete dann die Recherche im Internet aus. Was ich fand, machte mir Mut, diese Struktur noch einmal praktisch mit dem neu gegründeten Kreis zu erproben. Was soll ich sagen? Es funktioniert – bisher – wenn alle Richtlinien befolgt werden und wenn eine Frau pro Treffen eine Art Moderation übernimmt.

Unser Anliegen ist es, dass sich die Treffen des Kreises von Alltagsdiskussionen und Kaffeekränzchen (nichts gegen Kaffeekränzchen!) unterscheiden und wir bei unseren Treffen eine aufmerksame, produktive und wertschätzende Atmosphäre schaffen. Dabei helfen uns die Kreisrichtlinien.

Ich möchte diese Erfahrungen gern teilen und andere Frauen, die Kreise leiten oder gründen wollen, anregen, diese Struktur auszuprobieren.

Black Elk, Medizinmann der Oglala-Lakota Indianer, hat einmal gesagt *“Das Leben ist ein Kreis. Alles, was die Macht des Universums tut, vollzieht sich in einem Kreis. Der Himmel ist rund, und wie ich hörte, ist die Erde rund wie eine Kugel, und ebenso alle Sterne. Eines Menschen Leben ist ein Kreis von Kindheit zu Kindheit, und so ist es mit allem, darin Kraft sich regt. Unsere Tipis waren rund wie die Nester der Vögel, und immer waren sie in einem Kreis aufgestellt, dem Ring des Volkes, ein Nest aus vielen Nestern.“*

Die wahrscheinlich älteste überlieferte und auch praktizierte Kreisstruktur stammt also von den amerikanischen UreinwohnerInnen – siehe hierzu die Veröffentlichung „Der Weg des Kreises“ von Manitonquat. Der Ansatz von Jean Shinoda Bolen – Therapeutin, Autorin und Kreisgründerin – unterscheidet sich kaum davon (Einigen sicher bekannt ist von ihr „Göttinnen in jeder Frau“. Leider nicht ins Deutsche übersetzt ist bisher ihr Buch „The millionth circle“. Auf den Punkt gebracht lautet der Inhalt „Lasst uns Kreise gründen und ziehen“. Im Netz zu finden ist ihr Ansatz zur Kreisstruktur als die sogenannten „Richtlinien für die Kreisstruktur“. Ich habe sie für interessierte Frauen übersetzt:

#### Richtlinien für einen Kreis

- Gestalte einen Kreis
- Betrachte ihn als heiligen Raum
- Es spricht immer nur eine Person gleichzeitig
- Sprich und höre aus dem Herzen heraus
- Ermutige und begrüße unterschiedliche Standpunkte
- Lausche mit Verständnis statt Dir ein Urteil zu bilden
- Teile Leitung und Ressourcen
- Beschließt gemeinsam wie Entscheidungen zu fällen sind
- Versucht immer einen Konsens zu erreichen wenn eben möglich
- Biete Deine Erfahrung an und nicht Deinen Rat(schlag)
- Wenn du in Zweifel oder in Not bist, mache eine Pause und bitte ruhig um Hilfe
- Entscheidet gemeinsam, was vertraulich behandelt werden soll (was nicht nach außen

- getragen werden soll)
- Sprich aus deinen eigenen Erfahrungen und Überzeugungen heraus und nicht für andere
- Eröffnet und beschließt den Kreis indem eine jede gehört wird (Feste "Rituale" entwickeln)

## Prinzipien

**Gestalte einen heiligen Raum.** Dies schließt eine tatsächliche/physische Gestaltung eines Raumes ein, der die TN des Kreises beherbergt, normalerweise mit einer **Mitte** oder einem Altar.

**Lausche mit Verständnis und um Weisheit zu erhalten.** Dies schließt das Zuhören ohne eine Agenda (vorgefertigte Meinung) ein, Unentschlossenheit (Wankelmütigkeit) im Urteil, Neugier und die Suche nach Untertönen in den Aussagen anderer. Die Weisheit kommt aus einer jeden (durch eine jede). *Wir sind alle Spiegel für alle.*

**Sprich aus deinem Herzen und Deiner Erfahrung.** Es spricht immer nur eine. Dies schließt mit ein, dass Du Deine Wahrheit sprichst und zum Kreis, nicht zu einer einzelnen. Wir bieten unsere Erfahrungen und Gefühle dem Kreis an, nicht unseren Rat. Es spricht immer nur eine, und eine jede sollte gehört werden, d.h. eine einzelne kann darum gebeten werden zu sprechen, damit sicher gestellt ist, dass auch jede gehört wurde.

**Wenn es nötig ist, bitte um Ruhe und Reflexion.** Das gilt für Dich persönlich sowie für den Kreis. Es ist wichtig auf unsere innere Stimme/Führung zu hören, bevor wir sprechen. Wenn wir fühlen, dass eine Pause nötig ist, dann bitten wir darum.

**Übernimm die Verantwortung für Deine Erfahrungen** und Deinen Einfluss/Deine Wirkung auf den Kreis. Dies beinhaltet auch, Selbst-Respekt und Zurückhaltung zu zeigen. Wir beobachten uns selbst, um sicher zu gehen, dass unsere Bedürfnisse und Erwartungen erfüllt werden. Wir stellen sicher, dass unsere Mitwirkung zur positiven Erfahrung des Kreises beiträgt.

**Bewahre das Vertrauen des Kreises.** Dies bezieht sich auf die Absprachen des Kreises (s.o.). Was im Kreis besprochen wird, bleibt im Kreis. Dies ist wichtig, um dabei zu helfen, einen sicheren Raum für unsere Erfahrungen und Gefühle sicher zu schaffen.

**Wenn Entscheidungen gefällt werden müssen, fällt sie im Konsens.** Dies bezieht sich auf unsere Absprache, uns weiter entwickeln zu wollen. Sollte ein Kreis eine Entscheidung fällen müssen, ist es immer gut, einen Konsens zu finden. Diese Richtlinien können als Ausgangspunkt für Gruppenabmachungen in jeder Art von Kreis gelten in dem Bewusstsein, dass jede Gruppe etwas hinzufügen oder weglassen wird, je nachdem wie es für sie passend erscheint.

Nach diesen Richtlinien gestalten wir unsere Treffen im Kreis der „Weisen Weiber“. Alle kommen zu Wort – müssen aber nichts sagen, wenn sie nicht wollen – und alle werden gehört. Diskussionen gibt es eventuell mal in den Pausen, schließlich ist es nicht leicht, Gewohnheiten zu ändern. Bisher sind wir damit sehr zufrieden und äußerst produktiv. (Wenn die ein oder andere neugierig geworden ist, ich teile meine Ergebnis-Protokolle gern.)

Ich wünsche allen viel Spaß und viel Erfolg mit ihren Kreisen. Ich beende diesen Artikel mit einem letzten Zitat: „*From you I receive, to you I give, Together we share, in this we live.*“ (Nathan Siegel)

Andrea Homersen, [www.frauenpfade.de](http://www.frauenpfade.de)