**Was ist ein Frauenkreis**

* (Text / Frauen & Power, Glück & Seele / von Elisabeth Meyer-Siemon)

Was ist das Besondere, wenn Frauen im Kreis zusammenkommen? Wo haben diese weiblichen Treffen ihren Ursprung? Was geschieht in einem solchen Frauenkreis? Wer geht hin? Warum werden es immer mehr? Warum sind diese Kreise so begehrt und wichtig? Gerade in der heutigen Zeit?

**Hintergrund und Ursprung**
Rituelle Zusammenkünfte von Frauen spielten in alten, matriarchal organisierten Kulturen eine wichtige Rolle für die Gesellschaft. Sie gaben Orientierung und Stabilität, denn hier lernten Mädchen und junge Frauen alles über ihre Rolle innerhalb der Gemeinschaft. u.a. das früher überlebenswichtige Wissen über Geburtshilfe und Heilkunde wurde hier von Frau zu Frau weitergegeben.

Die Frauen hatten im regelmässigen Kreis einen Rückzugsort, der in modernen Gesellschaften fehlt. Ob während der Menstruation, nach einer Geburt, während der Wechseljahre oder nach dem Tod des Mannes: Frauen aller Alterstufen begegneten sich im Austausch über Themen, die ihnen wichtig waren.

Dazu zählten auch magische Zeremonien rund um die Muttergottheiten. Die Muttergöttin, die mit der Erde assoziiert wurde, stand immer für die Verbundenheit aller Dinge. So konnten sich in dieser Kultur Jung und Alt, männlich und weiblich auf Augenhöhe begegnen. Die Polarität zwischen Mann und Frau, Gott und Göttin war heilig und wurde zelebriert. So diente jedes Zusammentreffen der Frauen nicht bloss ihrer eigenen Stärkung, sondern immer auch dem grossen Ganzen, der Stabilisierung und Harmonisierung der Gemeinschaft.

**Frauenkreise heute**
Wenn du dich als moderne Frau regelmässig mit anderen Frauen in einem rituellen Kreis versammelst, tust du es vielleicht in erster Linie für dich selbst. Allerdings bemerken nach einer Weile vielleicht dein Partner, deine Kinder, Kollegen oder Freunde, dass du dich veränderst. Du wirkst ausgeglichener, fröhlicher, sexier, bestimmter, klarer und kraftvoller. Du ermächtigst dich selbst. Das Umfeld kommentiert diese positive Entwicklung häufig und profitiert selbst davon. Denn Verstrickungen klären sich, Werde ordnen sich und Beziehungen werden belastbarer.

Ein Frauenkreis ist also ein Rückzugs-Oase und Kraftort zugleich. Er dient dir, deinen Lieben, deiner Gemeinschaft und letztlich dem Planeten. Wenn das kein lohnendes Motiv ist! Manchmal passiert es aber auch, dass Neider\*innen dich in deinem Wachstum hinein in eine neue Freiheit anfeinden. Dann trennen sich auch Wege.

Die Intention des Frauenkreises
Nicht jede weibliche Zusammenkunft ist ein Frauenkreis im hier gemeinten Sinne. Um die besondere, heilsame Qualität zu entfalten, braucht es eine klare Ausrichtung, eine offen kommunizierte Absicht. Der übergeordnete Arbeitstitel lautet sinngemäss: Weiblichkeit stärken. Jeder Abend nimmt sich eines definierten Themas an. Das ist wichtig, denn ansonsten würde sich die Energie in zu viele verschiedene Richtungen verflüchtigen. Frauenkreis-Themen können sein: wahre Schönheit, Nein sagen - Abgrenzung, meine Brust und ich, Wut, Macht, Zyklisch leben, die vier Archetypen etc. Es ist ungeheuer berührend zu erleben, wie augenscheinlich sehr verschiedene Frauen, doch die gleichen Fragen, Sorgen, Ängste und Sehnsüchte haben. Tiefes Durchatmen und freudige Erleichterung sind spürbar, wenn all die Themen endlich ohne Scham angesprochen werden, für die in den Beziehungen und in der Gesellschaft kein Raum ist.

Das Besondere an Frauenkreisen
Es gibt inzwischen eine Vielzahl verschiedener Frauenkreis - Formate. Die einen sind eher schamanisch angehaucht, die anderen esoterisch, wieder andere tantrisch. Es gibt geschlossene Gruppen oder offene Abende, drinnen oder draussen und immer mehr auch Online - Treffen.

**Einiges haben alle diese Formate gemeinsam:**
* Sie haben einen Kodex für den Umgang und die Kommunikation miteinander.
* Die Treffen folgen immer einem bestimmten Ablauf, haben also Ritual-Charakter. Das gibt allen Anwesenden die nötige Sicherheit und Ruhe, sich auf die oftmals tiefen Prozesse einzulassen, die in so einer Runde geballter Weiblichkeit in Gang kommen können.
* Damit für jede Teilnehmerin die Möglichkeit da ist, sich zu zeigen, sollte die Gruppe max. 8-10 Frauen gross sein.
* Die Teilnehmerinnen sitzen im Kreis um eine Mitte, ein mitTücher, Kerzen, Blumen, Steinen oder Früchten dekorierter Kreismittelpunkt
* meist gibt es einen Redegegenstand: diejenige, die den Redegegenstand in den Händen hält, hat die volle Aufmerksamkeit der Gruppe. Egal ob sie ausführlich oder knapp erzählt, was in ihr vorgeht oder ob sie schweigt: die Grupp hört geduldig zu, kommentiert nicht, gibt keine Ratschläge, sondern hält einfach den Raum. Auf diese Weise lernen wir im Kreis immer mehr, aus dem Herzen zu reden. Wir wissen: alles darf ausgedrückt werden. Ich werde nicht unterbrochen. Mein Gesagtes wird nicht abgetan als unwichtig, fragwürdig oder albern. Das gibt Sicherheit und Vertrauen zurück!

**Was geschieht im Frauenkreis?**
Ein Frauenkreis ist also alles andere als einen Haufen "wilder Hühner", die sich zum Kaffeekränzchen treffen. Ganz im Gegenteil: es gibt eine klare Struktur und einige Regeln. Diese engen allerdings nicht ein, sondern ermöglichen dir, dich völlig unbefangen und frei zeigen zu können. Es gibt eine Frau, die den Kreis moderiert und Alle durch die einzelnen Stationen des Kreises führt.

* Reinigung des Raumes und des Feldes der Anwesenden und Ankommen
* Einladung hilfreicher, schützender Kräfte wie Ahnen, Krafttiere, Geistwesen, Elemente
* Verkündung der Absicht, Widmung des Kreises an ein bestimmtes Thema
* Verbindung in der Gruppe. Jede Anwesende teilt ehrlich und ungehemmt mit wie es ihr geht und was das Thema in ihr auslöst. Der Kern des Kreises ist dann der Austausch mithilfe des Redegegenstands.
* Verwandlung: eine Schlüssel-Übung zum Thema
* Integration des Erfahrenen
* Wertschätzung und Dank an die Heilkraft des Kreises und alle Anwesenden

Frauenkreise sind heilsam, für Körper, Verstand und Geist einer Frau!
Sie entspannen den Körper und lassen ihn weich werden, so wie es der weiblichen Natur entspricht. Denn, wir müssen hier den Bauch nicht einziehen, um einem lebensfeindlichen, verzerrten Schönheitsideal zu entsprechen. Wir müssen keine Fassade wahren, um uns vor möglicher Ablehnung zu schützen. Wir müssen keine Anstrengung in das Spielen einer Rolle stecken.
Unser Kopf wird frei, der Geist klar, weil wir ankommen im Hier und Jetzt, mit allem was gerade lebendig in uns ist - egal ob das angenehm oder unangenehm ist. Im Kreis darf alles sein, alles gefühlt, alles gesagt werden. In respektvoller, eigenverantwortlicher Weise. Wir machen die Erfahrung, nicht allein zu sein mit dem, was wir im Alltag verstecken und zurückhalten. Dieses Zurückhalten geschieht oft aus Angst vor Kritik und Zurückweisung, welche im geschützten Raum des Kreises einfach nicht drohen. Wir können uns fallen lassen und werden getragen.
Unser Herz wird balsamiert, weil wir gesehen und gehört werden so wie wir sind. Weil wir das Gefühl haben: "Ich bin wichtig, ich bin wertvoll." Alte Wunden werden versorgt, das innere Kind erfährt liebevolle Zuwendung. Das ist für viele Frauen eine Erfahrung, nach der sie sich seit Jahrzehnten sehnen und die sie im Kreis völlig ohne Kampf und Feilschen Müssen geschenkt bekommen.

**Heilsame Kommunikation im Frauenkreis**
Die Sprache im Kreis ist immer eine Sprache der Wertschätzung. Der Fokus liegt auf Werten wie Dankbarkeit, Schönheit, Ehrlichkeit, Freundlichkeit, Mitgefühl, Liebe und Humor. Es ist eine wahre Wohltat, so zu kommunizieren und ein Akt, wertschätzende Kommunikation zu kultivieren und aus dem Kreis in die Partnerschaften, Familien und ins Berufsleben zu tragen.

**Schwesternschaft im Frauenkreis**
Bereits nach kurzer Zeit entsteht zu den anderen Frauen im Kreis ein Gefühl von Schwesternschaft. So unterschiedlich die Einzelnen auch sein mögen, das Klima von willkommen und angenommen sein verbindet tief. Konkurrenz-Denken und sich Vergleichen mit Anderen hören auf. Dies beschreiben viele Teilnehmerinnen als einen enormen Gewinn an Lebensqualität.

**Selbstermächtigung im Frauenkreis**
Den Rückhalt im Kreis von Frauen über einen längeren Zeitraum zu erfahren, stärt die weibliche Kraft gewaltig. Wir werden selbstbewusster, denn wir haben die Rückendeckung unseres "Stammes" und jetzt so mancher Abfuhr und Abwertung im Alltag etwas entgegensetzen. Und wir sind nicht davon abhängig, dass unser Partner zuhört und uns versteht (du weisst ja: Männer sind vom Mars und Frauen von der Venus ☺). Dadurch spürst du deine Würde und deinen Selbstwert wieder und triffst mutig und selbst-wirksam eigene Entscheidungen.

**Du lebst deine Power.**

**Du lebst deine Weiblichkeit.**

**Du lebst selbstbestimmt.**

**Du bist selbst!**

Ich wünsche dir von Herzen viele Gelegenheiten, dich im Kreis anderer Frauen deiner weiblichen Kraft zu verbinden.

Möge der Funke überspringen. Mögest du deinen Kreis finden, feiern und nie mehr missen wollen!