

**Wie ein Frauengesprächskreis nach dem Modell des Women's Circle zu gestalten ist.  
Ein Beitrag von Emily Kuser, Übersetzung ins Deutsche: Simone Kluge**

Frauen haben sich schon immer in Kreisen zusammengefunden, um Erfahrungen, Geschichten, Gedanken, Ideen und Gebete zu teilen. Frauenkreise bieten eine geschützte und freundliche Atmosphäre für Frauen jeden Alters und Herkunft, um zusammenzukommen. Für alle unter euch, die einen Frauenkreis gründen wollen, habe ich die Struktur meines eigenen Frauenkreises aufgeschrieben. Ich hoffe ihr könnt daran Gefallen und darin hilfreiche Informationen finden.

**Möglicher Ort**

ein privater und ruhiger Ort: zu Hause, in einem Yoga-Studio, eine Kirche, die ihre Räume zur Verfügung stellt, ein Schulgebäude

**Dauer**

90 Minuten – 2 Stunden

**Häufigkeit**

Einmal die Woche ist ideal. Üblich ist zweimal im Monat oder monatlich.

**Gruppengröße**

Dies kann variieren, irgendwo zwischen 3-30 Personen. Nach meiner Erfahrung liegt die Idealzahl bei 6-13 Teilnehmerinnen. Wenn du eine große Gruppe hast, teile die Dauer des Circles durch die Anzahl der Teilnehmerinnen und teile den Teilnehmerinnen mit, wie viele Minuten sie für den Austausch im Kreis zur Verfügung haben.

**Entgelt**

Das liegt an dir. Du kannst den Kreis gratis anbieten oder um einen Beitrag bitten, der deine Unkosten deckt.

**Ideen für Gesprächsthemen**

- Frausein
- Beziehung zur Natur
- Sexualität und Erotik
- Kreativität
- Religiosität/religiöse Wurzeln
- Intuition
- Das Leben unserer Mütter und Großmütter
- Ernährung
- Beziehung zur Mutter
- Schönheit
- Wege zu mehr Lebensenergie und Kraft
- Gebärende sein
- Tod und Sterben – Loslassen, beenden
- Menstruation, Menopause
- Geld und Finanzen

## Wie ich meine Kreise strukturiere

1. Bereite das Thema vor. Erarbeite es, denke darüber nach und meditiere es. Suche außerdem ein Gedicht, ein Lied oder eine Meditation heraus, um den Circle zu beenden.
2. Kläre deine Intention als Gesprächsleiterin und Vermittlerin.
3. Ausstattung. Ich halte meine Circles in einem Yoga-Studio, in dem Nackenrollen/Sitzkissen vorhanden sind. Ich kaufe Blütenblätter, um ein Mandala zu legen und Schokolade zum Teilen nach der Gesprächsrunde. Außerdem bringe ich meine Engel- und Weisheitskarten, Kerzen, meinen Redestock (wie er in den Gesprächskreisen indigener Völker genutzt wurde) und eine Feder für eine Reinigungszeremonie mit. Wenn ich eine Schreibübung anbiete, halte ich Papier und Stifte bereit.
4. Wenn du im Raum ankommst, lege sanfte Musik ein und reinige den Raum mit (Salbei-) Kräutern. Wenn das in deinen Räumlichkeiten nicht möglich ist, dann gehe durch den Raum und konzentriere dich auf deine Intention als Vermittlerin.
5. Ordne die Sitzkissen im Kreis.
6. Gestalte eine Mitte. In Bali habe ich Zugang bekommen zur Gestaltung von Blütenmandalas. Normalerweise beginne ich, ein Herz oder einen Kreis zu legen und beziehe dann die ankommenden Frauen mit ein. Bei der Ausgestaltung gibt es kein Falsch oder Richtig. ... Außerdem bitte ich eine Teilnehmerin eine Engelkarte aufzudecken und in den Kreis rund um das Mandala zu legen.
7. Wenn die Gruppe ankommt, begrüße ich sie und bitte sie, sich einen Sitzplatz zu wählen. Du kannst die Gruppe einladen eine Engelkarte zu ziehen. Nach meiner Erfahrung genießen es viele, eine Karte zu ziehen und dann deren Botschaft während des Circles auf sich wirken zu lassen.
8. Wenn alle angekommen sind, stell dich selber vor. Führe ein, was ein Erzählcircle [nach dem Modell des Women's Circle] ist. Erkläre der Gruppe die Struktur eines solchen Circles.
9. Führe in das Thema ein und erlautere, warum du es gewählt hast. Biete dann 2-3 Optionen an, um sich dem Thema zu nähern.
10. optional: Wenn die Gruppe eine Schreibmeditation durchführt, gib dafür 5-10 Minuten Zeit. Das hilft, um sich zu zentrieren und auf das Thema zu konzentrieren. Bei gemeinsamen Schreibmeditationen, in der alle zur gleichen Zeit über das gleiche Thema reflektieren, können bedeutungsvolle Einsichten gewonnen werden.
11. optional: Reinigungszeremonie
12. optional: Invocation.
13. Eröffne die Austauschrunde, indem du deine eigenen Erfahrungen mit dem Thema teilst. Wenn du geendet hast, bedanke dich, z.B. mit "Danke fürs Zuhören und Teilen". Dann reiche den Redestab im Uhrzeigersinn weiter.
14. Wenn jede dran war, schließe mit einem Gedicht, Lied oder Gebet. [...]
15. Bringe Tee und Schokolade herein! Drehe ein wenig Musik an und genießt es, zusammen zu sein. Mache deutlich, dass der offizielle Teil des Circles jetzt beendet ist und dass jede frei ist zu gehen, wann immer sie möchte.

## Quellen

Das hilfreichste Buch, das ich gefunden habe, um einen Frauenkreis nach dem Prinzip eines Women's Circles zu halten ist:

- Sacred Circles: A Guide to Creating Your Own Women's Spirituality Group by Robin Deen Carnes and Sally Craig

Zwei Bücher, die ich den Frauen aus meinem Kreis immer empfehle, sind:

- Warrior Goddess Training by HeatherAsh Amara
- Moon Time (2nd Edition) by Lucy. H Pearce
- Come As You Are by Emily Nagowski...

Einen Frauenkreis abzuhalten ist eine große Freude und unbeschreiblich zufriedenstellend. Es ist zugleich auch ein großer Dienst an der Verbundenheit zwischen uns Frauen. Sei mutig. Wage es. Du wirst dabei begleitet sein.

Fühle dich frei, diese Informationen an andere weiterzugeben.

Mit Dank, Emily Kuser

<https://highvibeyoga.com/media/2356-2/>

*Übersetzung Simone Kluge  
Evangelische Frauen in Mitteldeutschland  
Mai 2018*