

Die vier Anliegen des Women Circles

1. Mit dem Herzen hören

- Unterbrich niemanden, der spricht. (Ausnahme: die Bitte, lauter zu sprechen)
- Stell dir vor, du hörst die Worte der Sprechenden nicht nur durch deine Ohren hindurch, sondern vor allem mit deiner mittleren Brustregion. Du kannst dabei deine Hand auf dein Herz legen. Du kannst ein paar tiefe Atemzüge machen, um dich gegenwärtiger zu fühlen.

2. Aus dem Herzen heraus sprechen

- Nimm es wörtlich. Stell dir vor, deine Worte kommen aus der mittleren Brustregion. Es entsteht eine Weite und stärkere Verbundenheit.
- Es bedeutet, nicht nur angenehme Dinge über sich selbst und andere zu sagen, sondern sich so offen und aufrichtig zu zeigen, wie es das Vertrauen im Kreis zulässt.
- Sei eine mitfühlende Zeugin:
Beurteile nicht oder versuche, die Sprechende „in Ordnung zu bringen“.

3. Sich knapp und bündig ausdrücken

- Konzentriere dich auf das Wesentliche.
- Drücke dich so aus, dass es dir und dem ganzen Kreis dient.

4. Aus dem Augenblick heraus sprechen

- Übe deine Worte nicht ein, während andere noch sprechen. Denn das bedeutet, du verlässt die Ebene des aufmerksamen Zuhörens. Vertraue darauf, dass du die rechten Worte zur rechten Zeit findest.
- Halte einen Moment den Redegegenstand, spüre die Anwesenheit des Kreises und gib den aufsteigenden Worten Raum. Wenn keine Worte da sind, gib den Redegegenstand einfach weiter.

Vereinbarungen

- Jede hat ein Recht, nichts zu sagen.
- Alles Gesagte ist vertraulich und bleibt im Kreis.
- Du bist dafür verantwortlich, auf deine eigenen Bedürfnisse zu achten.
- Du bist auch für den Kreis verantwortlich.

Das Besondere

- Die **Sitzform im Kreis** zeigt, dass es keine Hierarchie gibt. So vielfältig wie wir zusammen sitzen, sind wir gleichwertig.
- Die **Mitte** ist gestaltet und drückt die Verbindung zur gemeinsamen spirituellen Mitte (Gott), zur Mitte in uns selbst und miteinander aus.
- Der **Redegegegenstand** zeigt an, wer gerade redet (und wer eben nicht).
- Ein „**Check-in**“ am Anfang des Treffens gibt uns die Möglichkeit zu sagen, wie es uns geht und was wir in den Kreis mitbringen.
- Ein „**Check-out**“ am Ende eines Treffens ermöglicht uns zu sagen, was wir mitnehmen, wofür wir danken oder was wir uns wünschen.
- **Stille** im Kreis gehört dazu. Sie ermöglicht uns ein Luftholen, das Wahrnehmen von Gefühlen, Nachdenken, Besinnen, Zentrieren und Gott um Hilfe zu bitten.



Deutschsprachige Literatur

- Jack Zimmermann & Virginia Coyle: Der große Rat, Das Council- mit dem Herzen hören und sprechen, den Kreis erweitern, Freiburg 2010
- Christine Baldwin, Ann Linnea: Circle: die Kraft des Kreises, Gespräche und Meetings inspirierend, schöpferisch und effektiv gestalten, Beltz Verlag Weinheim und Basel 2014
- Hausmann/Scholz Kommunikationslotsen: Lernlandkarte Nr. 9 The Circle Way, Neuland Verlag 2013
- Beitrag im Internet von Emily Kuser: How to structure a women's circle, ins Deutsche übersetzt von den EFIM unter www.frauenarbeit-ekm.de/frauenversammlung2018

*zusammengestellt von Heide Aßmann
Evangelische Frauen in Mitteldeutschland
Mai 2018*