

Vereinbarungen

Damit wir uns in unserem Kreis alle frei und sicher fühlen können. Und damit wir uns auch wirklich öffnen und unsere verletzlichen und verletzen Aspekte heilen können, ist es wichtig, dass wir uns an ein paar Vereinbarung halten. Das mag zwar für die meisten selbstverständlich sein, doch es so richtig abgemacht, schwarz auf weiss gelesen zu haben und damit einverstanden zu sein, ist noch einmal eine andere Sache.

Darum möchte ich hier ein paar Punkte anfügen, die mir in meinem Kreis wichtig erscheinen. Ich bin auch offen, noch etwas anzufügen, wenn eine Frau eine Empfindung hat, die sie auch noch gerne berücksichtigt haben möchte.

- *Wir befinden uns in diesem Kreis an einem heiligen Ort und wir sind hier, um nach innen zu gehen. Ein Treffen für einen alltäglichen Austausch soll bitte ausserhalb dieses Kreises vereinbart werden.*
- *Was im Kreis stattfindet, bleibt im Kreis. Wenn du dich von der Erzählung einer anderen inspiriert fühlst, so frage nach, ob es okay ist, wenn du diese Geschichte entweder mit oder ohne Erwähnung des Namens der anderen Frau weiter erzählen darfst.*
- *Das hier ist eine „No Sorry Zone“. Wir üben uns hier darin, uns nicht mehr für die, die wir sind, dafür wie wir denken oder das, was wir gemacht haben zu entschuldigen. Wenn du dich dabei ertappst, dass du „tut mir leid“ sagen willst, sage einfach „Ups“ stattdessen.*
- *in diesem Kreis geht es um Selbstermächtigung und Transformation unserer Schattenthemen. Wir gehen davon aus, dass jede Frau alles in sich trägt, was sie braucht, um in ihr volles Potential zu finden.*
- *Bitte halte dich zurück, Ratschläge zu erteilen oder einer Frau ungefragt helfen zu wollen. Es ist aber wichtig, gesehen und gehört zu werden und Anerkennung für das, was wir erlebt haben zu bekommen. Darum ist eine Bemerkung wie: „Ich sehe, was du meinst“ oder „Ich kann dir irgendwie nachfühlen“ besser geeignet, denn damit drückst du dein wahres Interesse und deine Anerkennung aus.*

- *Wenn du trotzdem eine Lösung zu einer Situation kennst, dann sprich bitte von einer eigenen Erfahrung und fange den Satz mit „Ich habe... ich war auch mal... usw.“ an.*
- *Alle deine Gefühle, auch deine Tränen sind wertvoll und in diesem Kreis absolut willkommen. Sie gehören zum Transformationsprozess.*
- *Wir üben uns generell darin, eine Sprache zu verwenden, die Respekt und Mitgefühl zum Ausdruck bringt.*
- *Und was sicher allen klar ist, das ich aber trotzdem erwähnt haben möchte: Wir reden nicht schlecht über andere Schwestern, ob sie nun zu unserem Kreis gehören oder nicht.*

Danke, dass Du Dir die Zeit genommen hast, diese Vereinbarungen durchzulesen und dass Du Dich damit einverstanden erklärst.

Deine Anwesenheit in unserem Kreis wird hoch geschätzt.

Sonja Göschel,
Moderatorin im Kreis der wilden, weisen Frauen