



Adobe Stock | #28273504

**DAS LEBEN
IST RUND**

RÜCKHALTLOS HIER ZU SEIN mit unseren Stärken und Schwächen. Gesehen, angenommen zu werden als die, die wir sind. Das sind Wünsche und Sehnsüchte, die mir regelmäßig in den Frauenkreisen, die ich leite, begegnen. Nicht selten fließen Tränen und Worte der Erleichterung: „Hier durfte ich zum ersten Mal einen Satz zu Ende sprechen und wurde wirklich gehört.“ Es braucht gar nicht immer einen Ratschlag oder einen guten Tipp, ja, den braucht es sogar in den seltensten Fällen. Wie viel häufiger hilft es, wenn einem einfach mal zugehört wird, man verstanden wird und man mit Freude, Trauer, Wut oder Angst gleichermaßen präsent sein darf.

Frauenkreise tragen diese Heilkraft in sich: Jede hat hier ihren Platz. Jede wird von allen gesehen. Für jede ist Zeit und Raum. Jede kann sich aussprechen. Dabei geht es nicht darum, etwas zu leisten oder irgendetwas darzustellen, sondern darum, sich nackt und roh zu zeigen, so, wie man sich gerade fühlt.

Diese Situationen schaffen Intensität und echtes Leben. So kann es sein, dass in einer Anfangsrunde eine Frau von der Trennung von ihrem Mann erzählt. Eine andere pflegt gerade ihre Mutter und ist erschöpft. Eine dritte ist frisch verliebt und voller Tatendrang. Jede Frau steht an einem anderen Punkt in ihrem Leben und alle bereichern einander: Die verliebte Frau erinnert die frisch Getrennte daran, dass auch für sie neue Aufbruchzeiten kommen werden. Die erschöpfte Frau erlebt durch den Tatendrang eine Kraft, die auch ihr innewohnt und die sie heraufbeschwören kann. Gemeinsam im Kreis wird das Leben rund. Indem wir uns erlauben, im Miteinander nicht nur gut drauf, immer schön, lässig und entspannt zu sein, sondern alles – von freudvoll bis verletztlich, von ängstlich bis verwegend – fangen wir an, alle Facetten un-

seres Frauseins wieder zu leben. Dies ist der Moment, an dem Heilung beginnt. Und wir als Frauen wirklich lebendig werden. Es geht auch nicht darum, Männer auszuschließen. Auch Männer können auf diese Weise in Männerkreisen zusammenkommen. Und wenn Frauen und Männer anschließend gemeinsam in einem Kreis sitzen, was für eine Kraft dann entsteht! Männer genährt von den Männern um sich. Frauen von den Frauen um sich. Beide

es nicht nur um verbalen Austausch, manchmal beinhalten die Zusammenkünfte auch Berührungen, Geschichten, Lieder oder Bewegung. Es gibt Frauen, die Jahreskreisfeste zusammen feiern oder sich zu Singkreisen oder nährenden Frauenabenden mit Berührung treffen. Wichtig ist es, sich dabei wohlfühlen und das Gefühl zu haben, unverstellt sein zu können, ohne sich ein fremdes Konzept überstülpen zu lassen. Einen Raum zu haben, um aufat-

„Jede hat hier ihren Platz. Jede wird von allen gesehen. Für jede ist Zeit und Raum.“

zutiefst erfüllt. Es ist, als wenn die Bedürftigkeit auf beiden Seiten für einen Moment ausradiert ist und das Potenzial sich zeigt, was jetzt, in diesem neuen Zusammensein, wirklich möglich ist. Auf diese Weise kann ein neuer Anfang stattfinden, ein neues Miteinander von Frauen und Männern. Ein neues Miteinander von Frauen unter sich. Jenseits von Konkurrenz und Ellbogen-Denken.

Für viele Frauen ist ihr Platz im Kreis ein ganz besonderer, einer, der nur ihr gehört. Hier müssen sie nicht für den Partner, die Kinder oder die Kollegen da sein. Hier ist Raum für sie selbst. Wir sind es gewohnt, uns um andere zu kümmern und vergessen darüber oft uns selbst. Vielleicht kann unser Sein in Frauenkreisen ein Weg sein, um zu üben, auch uns selbst immer wieder in den Mittelpunkt unseres Lebens zu stellen und uns mit unseren Bedürfnissen, Wünschen und Träumen ernst zu nehmen.

Inzwischen gibt viele Frauenkreise. Oft geht

men und wachsen zu können. Um zu entdecken, welche Facetten des eigenen Seins noch wachgeküsst werden können. Dabei gibt viel zu entdecken und neue Schätze zu bergen. Frauenkreise sind keine neue Erfindung, aber es wird Zeit, diese Form der wohlthuenden Unterstützung neu zu beleben! ♥



Sabrina Gundert begleitet Frauen als Coach und Autorin dabei, ihren ureigenen Weg zu finden und zu gehen. In ihrem Onlinekreis „Kraftvoll in deine Größe – Dein

Jahr im Frauenkreis“ leitet sie Frauen ein Jahr lang durch den Jahreskreis und alle Themen, die ihnen im Leben begegnen. www.sabrinagundert.de

Foto: Jacob Lund/stock.adobe.com