

FRAUEN-FEUER-KREIS

Offene Gruppe, ca einmal monatlich von Oktober bis März.

Beim ersten Mal meldet euch bitte an, dann nehmen wir euch in unseren Verteiler auf und ihr bekommt die aktuellen Termine.

Wir wollen gemeinsam einen Raum erschaffen, in dem wir zur Ruhe kommen können, teilen, was uns bewegt, Verbundenheit spüren und Kraft tanken.

COUNCIL bedeutet: **aus dem Herzen sprechen**

Von sich, von den eigenen Gefühlen und Empfindungen, sprechen. Das sagen, was gerade, spontan, intuitiv und unüberlegt, gesagt werden will.

Über das einfach-nur-Zuhören-dürfen und das eigene Sprechen mit dem in Kontakt kommen, was sich aus dem Inneren zeigt.

Vielleicht im Sprechen selbst merken, was wesentlich ist. Vielleicht im Zuhören spüren, was das in einem selbst berührt. Oder auch bemerken, falls etwas unwichtig wird, zu sagen, weil es sich im Zuhören der Anderen bereits wieder aufgelöst hat...

Für sich sprechen. Wir brauchen nicht für die Anderen helfend im Gespräch da sein, wir sind es alleine durch die Aufmerksamkeit, die wir einander schenken. Wir brauchen uns nicht bemühen, die Anderen "richtig" zu verstehen, wir brauchen nichts sagen, um sie zu ermutigen oder zu bestärken... Wir dürfen allein dafür sprechen, um *unser* eigenes Inneres, *uns Selbst* besser zu verstehen.

Oder, negativ formuliert: "Regeln" für`s Counseling sind:

Uns nicht direkt aufeinander beziehen in dem, was wir sagen.

Nicht "für" die Anderen sprechen, nichts Kommentieren, keine Vermutungen oder Interpretationen äußern, keine Rat-schläge oder Tips geben...

Auf diese Weise möchten wir gerne mit euch zusammen ausprobieren, wie das gehen kann: auf "tiefe" Weise von sich zu sprechen und damit sowohl den Anderen als auch dem eigenen Inneren besser zuhören.

WIE: Der Redestab geht reihum, wer etwas sagen möchte, spricht, wer keine Worte hat, gibt ihn weiter. So gehen die Runden, solange etwas gesagt werden mag und Jede hat die Zeit, die sie braucht...

Orga:

Wir treffen uns in einem wunderschönen Garten in der Wiehre (ganz hinter in den Garten laufen).

Freitags oder Samstags, 20 Uhr (bis ca 22 Uhr)

Ausgleich: 10-20 € (Selbsteinschätzung)

Am besten, ihr bringt euch "Popomaten" zum Sitzen mit und etwas zu Trinken.

Christiane & Laura