

Rondje vrouwenkracht

Onze redactrice ging naar een vrouwencirkel

Wat is de kracht van een vrouwencirkel?

Onze redactrice ontdekt het in de idyllische Sjoerd de Yurt in Essen.

“Hier kunnen we zonder oordeel delen wat er speelt in ons leven en ons hoofd. Dat is zo bevrijdend”, zegt organisatrice Tiny Sanders (41).

*tekst Hanna Van Thienen,
foto's Nattida-Jayne Kanyachalao*



Zitten wij in onze blote borsten rond een vuur? Nee hoor. Zeg nooit nooit, maar dat is zeker niet het doel van een vrouwencirkel”, lacht Tiny Sanders. “Een vrouwencirkel is vooral een veilige plek om even bewust samen te zijn. Om neer te leggen waar we mee zitten, zonder dat daar reactie op komt. Dat kan heel krachtig zijn.”

En Tiny kan het weten. Zij organiseert al jaren vrouwencirkels, zowel online als live. Vandaag zal ze een drie uur durende cirkel leiden in de yurt van ontmoetingsplaats Zielenzorg in de bossen van Essen. Er liggen zes zachte matjes klaar in een cirkel. In het midden staat een schaal met kaarsen, edelstenen, een beeldje van oermoeder Gaia en sjamanistisch water waarmee we onze handen zullen zuiveren bij de start van de cirkel. Maar voorlopig zijn we nog in afwachting van de vijf andere deelnemers.

“Er komen zelfs dames vanuit het Brusselse en vanuit Nederland”, zegt Tiny. “Zo zie je hoeveel dit voor sommi-



gen betekent. Ons samenzijn vanavond draait vooral om even ont-moeten en ons gedragen mogen voelen.”

Modern biechten

Als een moderne manier van biechten, zo omschrijft Tiny haar vrouwencirkels. “Wie wil, kan straks vertellen waar ze

mee zit. Dat kunnen onnozelheden zijn zoals de ergernis dat je partner zijn sokken niet in de wasmand gooit. Maar evengoed grote levensvragen. Je zult zien dat het heel vaak herkenbare dingen zijn. We zijn allemaal vrouwen die veel bordjes in de lucht willen houden. In plaats van op elkaars kap te zitten, is het zoveel



Sjoerd de Yurt in Essen, de idyllische plaats van het gebeuren.



waardevoller om empathisch naar elkaar te luisteren.”

Dat laatste is meteen ook een van de belangrijkste regels in een vrouwencirkel: het gaat om luisteren. Niemand reageert op het verhaal van een ander. “In het dagelijks leven hebben we vaak de neiging om een oplossing te bieden wanneer

Tiny Sanders

“Je kunt vertellen over een partner die zijn sokken nooit in de wasmand gooit, maar evengoed over de grote levensvragen”

iemand een probleem aanbrengt. Of om ons eigen verhaal te delen. Dat is allemaal goed bedoeld, maar exact wat we hier niet gaan doen. We luisteren zonder oordeel. Zodat alles wat wordt gezegd, er gewoon kan zijn.”

“Het zonder oordeel luisteren naar anderen heeft mij ook geleerd om minder te oordelen over mezelf. Faalangst en perfectionisme hebben me lang achtervolgd. Ik wist tot een aantal jaar geleden amper wie ik was. Mijn hele leven was ik de vrouw, de zus, de dochter, de partner van ... Het heeft me heel wat innerlijk werk gekost om te ontdekken wie ik echt ben.”

Voor Tiny kwam die ommezwaai in 2016. “Ik heb een hele jeugd en jongvolwassenheid gekend van toxische relaties. Van kampen met verlatingsangst en tegelijk mannen aantrekken met bindingsangst. Eén van de dingen die mij enorm geholpen heeft in mijn zelfontwikkeling was een vrouwenpraatgroep. Ik voelde me zo gedragen wanneer ik mijn verhaal kon vertellen aan andere vrouwen. Daar is het zaadje geplant om later zelf vrouwencirkels te gaan organiseren. Ik startte ermee in 2020, in volle corona. Eerst met alleen online cirkels, later kwamen er ook live cirkels als deze bij. Vandaag combineer ik de twee. Daarnaast heb ik ook nog een voltijdse job als leerkracht.”

“Er kan niks misgaan”

Telkens wanneer een vrouw die yurt binnenkomt, staat Tiny op om haar een knuffel te geven. Het lijkt of ze oude bekenden begroet, hoewel het voor haar met de meeste vrouwen ook de allereerste ontmoeting is. “Het doet er niet toe dat we elkaar niet kennen. Elke vrouw mag zich hier welkom voelen zoals ze is.” ▶

Veel gepraat wordt er aanvankelijk niet. Sommige vrouwen schenken zich een glas water of kop thee in, in stilte knabbelen we aan de chocolade en nootjes die Hanne – eigenares van Sjoerd de yurt – had klaargezet.

Wanneer iedereen een matje heeft gevonden – “Voel maar welk plaatsje voor jou is”, zal Tiny zachtjes instrueren – kan de cirkel worden geopend. Tiny neemt het woord. “Laat ons bewust hier en nu aanwezig zijn met een open hart, vol liefde en kracht. Laten we elkaar dragen en ondersteunen. Vanuit een bubbel vol witgouden licht en zuivere energie, waar enkel pure liefde van het hoogste goed doorheen kan stromen.”

Er komt schoorvoetend een voorstelingsronde op gang. Elke vrouw wordt gevraagd waarom ze hier is. De antwoorden blijven nog redelijk oppervlakkig. “Zou de cirkel mislukken?”, denk ik bij mezelf of “Ligt het aan mijn aanwezigheid als journalist dat niemand iets durft te zeggen?” Tiny lijkt de trage opstart niet aan haar hart te laten komen.

“Hier kan niks mislukken”, had ze vooraf gezegd. “We zullen straks precies de ervaring krijgen die we nodig hebben. Zelfs al zou het dak instorten, dan nog moest dat zo zijn. Die ingesteldheid geeft me rust. Ik laat alles van me afglijden en heb er vertrouwen in.”

To-dolijst

“Je krijgt hier niet wat je wilt, wel wat je nodig hebt”, gaat Tiny op datzelfde elan verder wanneer een van de dames tijdens de voorstellingsronde in een hoestbui belandt telkens wanneer ze iets wil zeggen. “Laat die hoestbui maar komen, ook die mag er gewoon zijn.”

Wat later mogen we ons op ons matje nestelen voor een *soundhealing*. “Misschien krijg je visioenen of bepaalde indrukken tijdens deze meditatie”, zegt Tiny. “Voor hetzelfde geld val je in slaap. Alles is oké.”

Of het ook normaal is dat alle puntjes



Redactrice Hanna “Bij het mediteren denk ik vooral aan de mails die ik nog moet beantwoorden”

op mijn to-dolijst (artikels uittypen, mails beantwoorden, naar de winkel gaan, sporten ...) als een carrousel in mijn gedachten opduiken terwijl Tiny de meest feeëriek geluiden voorbij onze oren laat dansen, durf ik achteraf niet te vragen. Dus deel ik hoe rustgevend ik de geluiden vond (niet gelogen!) en luister hoe anderen vertellen dat ze energie voelden stromen door hun lichaam, of hoe hun handen en voeten begonnen te gloeien.

Eén vrouw heeft het lef dat mij ontbreekt. “Ik probeer echt mijn best te doen om te voelen wat jullie voelen. Maar ik vrees dat ik te veel in mijn hoofd zit”, zegt zij.

Gedragen voelen

Wanneer er na de *soundhealing* nog een

ronde volgt waarbij we met z'n allen een inzichtenkaart mogen kiezen, komen de tongen wel los. Op de kaartjes staan zinnestjes als ‘Het is nooit te laat’, of ‘Ik ben bereid de nee’s te ontdekken die onder mijn ja’s schuilgaan’. Ze zijn de aanleiding voor de groep om de meest intieme verhalen te delen, over relaties, jobtwijfels, toekomstdromen ...

Het begin me stilaan te dagen hoe bijzonder het is, een avond luisteren naar vrouwen die je nadien nooit meer zal zien. Om net die dingen te delen waarover je vaak met niemand spreekt. En die je ook na de cirkel nooit meer zal herhalen. Want: *What happens in the circle, stays in the circle*, zo had Tiny bij de start benadrukt.

Wanneer we de cirkel afsluiten door elkaars handen vast te nemen, vraagt Tiny wat we mee naar huis nemen. Hoe warm de verbinding vanavond was, zegt de ene. Hoe sommige ervaringen van anderen nog lang zullen blijven hangen,

“Ik hoop dat jullie je gedragen hebben gevoeld, dat jullie hebben kunnen ontspannen en inzichten hebben gekregen”, zegt Tiny. “Misschien ervaar je wel een



Er wordt veel geknuffeld in de yurt. Elke vrouw mag zich er welkom voelen zoals ze is.



Tiny Sanders
***“What happens
 in the circle, stays
 in the circle”***

betere connectie met jezelf? Nu al, of over een paar dagen.”

Onderweg naar huis blijf ikzelf toch een beetje vastlopen op dat to-dolijstje. Waarom spookt er zoiets banaals door mijn hoofd tijdens een meditatie wanneer anderen warmte en energie voelen? Ben ik te rationeel voor een vrouwencirkel? Enkele dagen later betrap ik mezelf erop dat ik de data opzoek voor volgende vrouwencirkels. Heeft het bij mij dan toch ook iets in gang gezet? Dat het een avond was die nog lang zal nazinderen, is zeker. Daar hoefde zelfs geen dak voor in te storten. ■

Meer info: tinysanders.be en zielenzorg.be



Tamara Lenaerts
***“Cirkels zijn een
 manier om die
 vrouwenband aan
 te halen en te
 versterken”***

Waar kun je terecht?

“Wie interesse heeft in het volgen of zelf organiseren van een vrouwencirkel, kan onder meer terecht op vrouwencirkels.be. Eén van de vrouwen achter dat platform is Tamara Lenaerts (54). “Ik ben zelf gestart met het organiseren van cirkels toen ik als vrouw vastliep in een professionele wereld die vooral gedomineerd werd door mannen. Al snel merkte ik dat nog veel vrouwen daarmee struggelen. En hoe deugd-doend en helpend het kan zijn om als vrouwen op elkaar terug te vallen. In onze cultuur zijn we dat wat verleerd.”

“Ik ben van de laatste generatie die nog op een echte meisjesschool zat. Mijn dochters, twintigers ondertussen, kunnen zich daar zelfs niks bij voorstellen. We hoeven daar zeker niet naar terug, maar er zat wel waarde in dat samenzijn met alleen vrouwen. Cirkels zijn een manier om die vrouwenband aan te halen en te versterken.” Vanuit de vrouwencirkels ontstond bij Tamara ook een ander idee. Sinds 2019 organiseert ze jaarlijks het Fluisterfestival, een festival rond seksualiteit, exclusief voor vrouwen, dat dit weekend plaatsvindt. “Drie dagen lang kunnen vrouwen komen snuisteren in het prikkelende aanbod van zinnelijke professionals. Er zijn sessies waarin alleen gepraat wordt en andere waarbij je echt van het aanbod kan proeven. Denk aan sensuele fotoshoots of ‘start to strip.’ Ook dit jaar waren alle plaatsjes in een mum van tijd uitverkocht. Je kunt je wel nog inschrijven voor de wachtlijst.”

www.vrouwencirkels.be,
www.fluisterfestival.be