

Online vrouwencirkels

Soms krijg je precies wat je niet verwacht, maar wél wat je nodig hebt. Zo stapte ik recent in een online vrouwencirkel: sceptisch maar nieuwsgierig en zonder een echt doel. Wat volgde, was een bijzondere ervaring van stilte, verbinding en inzicht.

Ik had me klaargezet met duidelijke instructies: een stille omgeving, niet gestoord worden, eventueel een kaarsje en een kopje thee erbij. Geen gsm of andere afleiders, maar écht tijd maken voor mezelf. Uiteindelijk nestelde ik me in de kamer van mijn dochter (het enige plekje dat vrij was van geroezemoes en geloop). Water bij de hand, iets om te schrijven, laptop op mijn schoot en oortjes in.

Toch vond ik het spannend, want eerlijk gezegd wist ik niet goed wat ik moest verwachten. Ik stond nogal sceptisch tegenover energie via een computer. Hoe kan je de verbinding dan voelen? Als ik zelf rituelen organiseer, geniet ik juist van oogcontact, knuffels en de manier waarop energie door handen heen pulseert bij het trekken van een cirkel.

Het moment viel samen met de wassende maan in Steenbok. Tiny opende de cirkel warm en huiselijk en herhaalde nog even de afspraken, zodat iedereen zich veilig kon overgeven aan de energie. Daarna mochten de vijf dames zich kort voorstellen.

Toen dat achter de rug was, begon Tiny met haar begeleide meditatie. We maakten het ons gemakkelijk, sloten de ogen en focussten op de ademhaling.

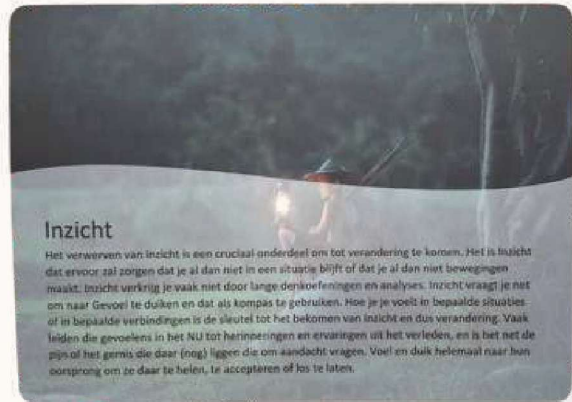


Met haar zachte stem bracht ze ons razendsnel in een diepe ontspanning. Ik voelde mezelf wegdrijven tot haar stem enkel nog achtergrond werd. Voor ik het wist, was het alweer tijd om terug te keren naar het hier en nu.

Daarna mochten we flowschrijven: gewoon neerzetten wat er in je opkomt, in de flow van het moment. Tiny gaf ons drie vragen mee, te beginnen met: Hoe gaat het nu écht met jou?

Hoewel ik zonder specifieke vraag of doel de cirkel was ingestapt, begon mijn pen verrassend vlot te bewegen. Mijn onderbewustzijn wist precies wat ik nodig had en wat ik onder ogen mocht zien. Ik ontdekte dat het hoog tijd was om spiritueel schoon te maken: weg met alles wat niet dient, zodat er weer rust kan ontstaan. Te midden van chaos en verplichtingen mag ik vertrouwen en ontspanning terugbrengen. Voor mezelf betekent dat: digitale detox, beter plannen, discipline, maar niet vanuit starheid, wél vanuit liefde voor mezelf. Opnieuw kreeg ik het inzicht dat deze energie me helpt om uit te zoomen en de dingen vanuit een hoger perspectief te bekijken.

Na het schrijven werden we uitgenodigd om te delen. Tiny benadrukte dat luisteren de bedoeling is, niet reageren. In haar cirkels is er geen ruimte voor meningen, oordelen of zelfs goedbedoelde raad. Iedereen is er in de eerste plaats voor zichzelf.



Het voelde veilig, en toch voelden we ons, zonder woorden, gesterkt door elkaar.

Tot slot trok elke dame een kaartje. Het mijne was Inzicht. Inzicht is niet iets om te beredeneren, maar om te voelen, door diep in jezelf te duiken en te zien wat geheeld mag worden.

Grappig genoeg had ik van tevoren bedacht dat ik alles nauwkeurig zou noteren, zodat ik achteraf een natuurgetrouwe weergave kon maken. Maar het universum had andere plannen. Ik kreeg niet wat ik verwachtte, maar precies wat ik nodig had: rust. En nu vraag ik me stiekem af of ik mijn eigen raad zal kunnen volgen... en eindelijk mijn agenda, maar vooral mijn gsm, écht even aan de kant kan leggen.



In gesprek met Tiny Sanders

“Mijn eerste kennismaking met de kracht van samenzijn was in 2016, tijdens een praatgroep voor vrouwen in Breda. Ik kwam daar terecht omdat ik zelf nood had aan verbinding. Die ervaring raakte me diep en deed iets in mij ontwaken: de wens om andere vrouwen ook zo’n plek te kunnen bieden. Een veilige setting waar je gezien en gehoord wordt, zonder oordeel.”

“Een paar jaar later, in 2020, besloot ik zelf vrouwencirkels te organiseren. De timing was bijzonder, want fysiek samenkomen kon toen niet. Zo ontstonden mijn eerste online cirkels – en tot mijn verrassing werden die meteen een groot succes. Een jaar later startte ik ook met fysieke cirkels, die ik nog steeds maandelijks geef. Toch voel ik persoonlijk een lichte voorkeur voor online cirkels. Er is minder ruis: iedereen kan vanuit haar eigen vertrouwde plek deelnemen, zonder zich te verplaatsen of druk te maken over hoe ze eruitziet. Ikzelf zit er gerust gewoon in kamerjas bij.” (lacht)

“Die eenvoud werkt blijkbaar ook voor anderen. Sommige vrouwen kwamen naar mij toe omdat ze zélf ook zo’n veilige ruimte wilden leren creëren. Zo ontstond mijn opleiding Creëer je cirkel. Ondertussen zijn we toe aan de negende editie en is er zelfs een team dat op momenten dat ik er niet kan zijn ook cirkels begeleidt. Ik ben ondertussen wel aan het sleutelen aan het format van de opleiding dus dat wordt nog getransformeerd.”

“Mijn missie is eenvoudig maar krachtig: zelfliefde bevrijden. Voor anderen, maar zeker ook voor mezelf. Als leerkracht heb ik daar lang mee geworsteld, met de combinatie tussen vrouwencirkels en mijn dag job, zeg maar. Intussen weet ik dat ik overal waar ik ben veilige plekken kan scheppen en dat is zeker ook in mijn klas, waar ik leerlingen minder angst en meer vertrouwen wil bieden.”

“Woensdag is heilig voor mij: dan begeleid ik ’s ochtends én ’s avonds een cirkel. Ik heb het zelf net zo hard nodig als de vrouwen die deelnemen. Elke keer duik ik erin mee, en telkens komen er nieuwe inzichten boven. Als een cirkel niet kan doorgaan, mis ik dat echt. Wat voor mij essentieel is, is dat er in mijn cirkels niet gereageerd wordt. Luisteren staat centraal, zodat de ruimte echt veilig blijft. Dat is niet overal zo, en het doet me pijn te zien dat sommige vrouwencirkels daar minder zorgvuldig mee omgaan.”

“Het mooiste compliment dat ik ooit kreeg, was van een vrouw die zei dat ze in vier cirkels meer vooruitgang had geboekt dan in jaren therapie. Zulke woorden raken me. Net als de moedige verhalen die vrouwen durven delen, vaak over dingen waar een taboe op rust: een relatie met een getrouwde man, spijt van een kind, of andere gedachten waarvan ze dachten dat ze de enigen waren. Het uitspreken alleen al kan helend zijn. En keer op keer hoor ik van deelnemers dat ze vooral één ding meenemen: rust.”

Website: <https://tinysanders.be>

Instagram: @TinySanders.be_vrouwencirkels