

Charta der Grundsätze

EMBODIED SISTERS e.V.

1. Wer wir sind

Wir sind EMBODIED SISTERS – ein Verein für Menschen, die in Gemeinschaft ihre psychosoziale Gesundheit stärken wollen.

Wir teilen die Überzeugung, dass hierbei der Ausgleich von femininen und maskulinen Qualitäten förderlich ist. Dabei verstehen wir “feminine” und “maskuline” Qualitäten nicht als geschlechtsspezifisch, sondern als Pole eines Spektrums, die in jedem Menschen wirken und in Balance gebracht werden sollten.

Dafür schaffen wir nicht-kommerzielle Räume, in denen Selbstliebe vor Selbstoptimierung steht, Spüren vor Funktionieren und Verbindung vor Ellenbogen-Mentalität. Räume, in denen der Mensch in seiner Ganzheit willkommen ist.

Im Zentrum unserer Arbeit steht (Feminine) Embodiment – das bewusste Erleben der eigenen Verkörperung als Zugang zu Selbsterkenntnis, Regulation und authentischem Ausdruck.

2. Was uns bewegt und was wir bewirken wollen

Wir leben in einer Zeit, die viele Menschen erschöpft, vereinzelt und von sich selbst entfremdet zurücklässt. Dauerhafte Anspannung, hoher Leistungsdruck und das Gefühl, funktionieren zu müssen, prägen den Alltag vieler. Insbesondere FLINTA*-Personen tragen oft zusätzliche Lasten – emotional, gesellschaftlich und strukturell.

Gleichzeitig ist der Zugang zu Hilfsangeboten herausfordernd. Wer psychotherapeutische Unterstützung sucht, muss mit langen Wartezeiten rechnen oder die Therapie selbst finanzieren. Auch stabilisierende Coaching-Programme sind oft mit hohen Kosten verbunden. Zudem sind dort entstehende Gemeinschaften strukturell von einzelnen Anbieter:innen abhängig und daher nicht niedrigschwellig und dauerhaft zugänglich. Wir möchten dem etwas entgegensetzen.

Unser Anliegen ist es,

- Gemeinschaft wieder als dauerhaft tragende Ressource zu stärken und Räume zu erschaffen, in denen nicht-kommerzialisierte Gemeinschaft erlebbar wird,
- Analoge und digitale Orte zu ermöglichen, wo Menschen sich gemeinsam stabilisieren, verbinden und entwickeln können – für alle zugänglich, unabhängig von finanziellen Ressourcen und vom Marktangebot einzelner Anbieter:innen,

- Wissen über die Fundamente psychosozialer Gesundheit und die förderliche Wirkung von Embodiment-Praktiken zugänglich zu machen - durch Öffentlichkeitsarbeit und durch vereinsinterne Schulungen,
- Wege der persönlichen und fachlichen Entwicklung (z. B. Mentoring, Übungsräume) für Raumhalterinnen, Anleiterinnen und Trainerinnen zu eröffnen – jenseits von Vergleich, Konkurrenz und Zertifikaten,
- „feminine“ Prinzipien als gesundheitsfördernde Qualitäten (z. B. Verbindung, Mitgefühl, Körperbewusstsein, kreative Hingabe, non-linearer Ausdruck - „Flow“) bewusst zu kultivieren und mit den entgegengesetzten „maskulinen“ Qualitäten (z. B. Klarheit, Struktur, Entscheidungskraft, Umsetzungs- und Zielorientierung - „Go“) ins Gleichgewicht zu bringen, da wir darin einen natürlichen Beitrag zur individuellen und kollektiven Gesundheit sehen.

Wir glauben, dass psychosoziale Prävention und erlebte Veränderung dort beginnt, wo Menschen sich wieder spüren - in Verbindung mit sich und anderen.

3. Unsere Grundwerte und Überzeugungen

Eine Embodied Sister erkennt folgende Grundsätze an und ist bereit, sie im Miteinander zu verkörpern:

Gemeinschaft statt Marktlogik

Wir verstehen Gesundheit und Verbindung nicht als Ware. Wir handeln solidarisch, teilen Verantwortung und gestalten Angebote kollektiv. Unsere Angebote werden aus der Community für die Community entwickelt. Gemeinschaftsangebote werden ehrenamtlich angeboten bzw. durch den Verein subventioniert.

Gleichzeitig schützen wir uns vor Selbstausbeutung, indem wir etwaige Aufwandsentschädigungen und marktübliche Entlohnungen ausgebildeter Trainer:innen transparent regeln.

Zugänglichkeit und Niedrigschwelligkeit

Über unseren Verein veranstaltete Angebote sind bewusst einfach zugänglich – finanziell, sozial und inhaltlich. Jeder Mensch soll teilnehmen können.

Gleichzeitig schaffen wir insbesondere für FLINTA*-Personen zusätzlich geschützte Räume und Entwicklungsmöglichkeiten

Undogmatische Diversität

Wir setzen uns kritisch mit Machtstrukturen auseinander und begegnen uns selbst und anderen mit Respekt, Mitgefühl und Präsenz – auch in Unterschiedlichkeit.

Wir respektieren unterschiedliche Lebensrealitäten, Identitäten und Erfahrungen. Wir erkennen an, dass es vielfältige Wege gibt, sich selbst und die Welt zu verstehen.

Deshalb stehen wir für eine breite und undogmatische Vielfalt an Ansätzen und Methoden – sei es über psychologische, neurowissenschaftliche oder spirituelle Lehren. Für uns gibt es keine absolute Wahrheit – entscheidend ist, was individuell unterstützt und stärkt.

Körperorientierung und Selbstverbindung

Wir fördern den Zugang zum eigenen Körper als zentrale Ressource für psychosoziale Gesundheit und Regulation. Wir erkennen an, dass Körper, Geist und Emotionen untrennbar miteinander verbunden sind – und dass nachhaltige Entwicklung alle Ebenen einbezieht.

Wir orientieren uns dabei nicht primär an äußeren Erwartungen oder Leistungsmaßstäben, sondern an innerer Stabilität, Selbstkontakt und authentischem Ausdruck.

Balance von Qualitäten

Wir verstehen „feminine“ und „maskuline“ Qualitäten als gleichwertig und streben ihre Versöhnung an. Gesundheit entsteht für uns dort, wo beide Kräfte in Balance zusammenwirken. Da wir in der Welt - insbesondere getrieben durch das Patriarchat - aktuell vor allem „das Feminine“ eher unterentwickelt sehen, fördern wir dessen 'gesunden' Ausdruck in den Vereinsangeboten besonders.

Eigenverantwortung und Selbstfürsorge

Unsere Angebote werden bestmöglich traumasensibel gestaltet. Gleichzeitig ersetzen unsere Vereinsangebote weder Therapie noch individuelles professionelles Coaching.

Daher ist es elementar, dass alle die Verantwortung für ihr Erleben und ihre Prozesse selbst übernehmen. Jede:r achtet eigenständig auf die eigenen Grundbedürfnisse und respektiert die persönlichen Grenzen – die eigenen und die der anderen.

Selbstverpflichtung

MIT MEINER MITGLIEDSCHAFT IM VEREIN EMBODIED SISTERS ENTSCHEIDE ICH MICH BEWUSST FÜR DIESEN WEG.

ICH VERPFLICHTE MICH, ZU EINEM RAUM BEIZUTRAGEN, DER VON RESPEKT, EHRlichkeit UND GEGENSEITIGER UNTERSTÜTZUNG GETRAGEN IST.

ICH BIN BEREIT, MICH SELBST ZU REFLEKTIEREN, VERANTWORTUNG ZU ÜBERNEHMEN UND DIE WERTE DIESER GEMEINSCHAFT AKTIV MITZUTRAGEN.

ICH VERSTEHE DIESE CHARTA NICHT ALS STARRES REGELWERK, SONDERN ALS LEBENDIGE AUSRICHTUNG – DIE WIR GEMEINSAM WEITERENTWICKELN.
