

Shiatsu Schule Kreuzberg



Milou || Swantje || Anke || Penny || Anne

Für eine berührbare Welt!



Fotos Seiten 11-14: © nics_stage

FLINTA* – Shiatsu Schule Kreuzberg auf neuen Wegen

Nach über 40 Jahren hat sich Harald Gierl im November 2023 aus der von ihm gegründeten Shiatsu Schule Kreuzberg zurückgezogen und wir haben die Schulleitung übernommen. Wir, das sind: Anke, Anne, Milou, Penny und Swantje. Wir alle haben zu unterschiedlichen Zeiten bei Harald die 3-jährige Shiatsu-Ausbildung absolviert und uns in seinem Lehrer:innen-Training als Gruppe zusammengefunden.

Die Ausbildung an der Shiatsu Schule Kreuzberg hat uns allen viel bedeutet und beeinflusst uns bis heute in

unserem beruflichen und alltäglichen Leben. Wir sind motiviert weiterzugeben, was wir gelernt haben. Vor allem die besondere Art, mit der Harald die Shiatsu Schule Kreuzberg geprägt hat, wollen wir weitertragen und weiterleben lassen. Gleichzeitig bringen wir neue Impulse und unsere Erfahrungen im Bereich der Körperarbeit mit und sind gespannt darauf, welche Ideen sich durch unser Zusammenwirken als Team entwickeln und verwirklichen lassen.



Unser Start

Die Entscheidung, die Schulleitung zu übernehmen, mussten wir schnell treffen. Dies führte zu einer Gleichzeitigkeit von vielen Dingen: während wir in den Prozess der Vereinsgründung gingen, planten wir schon die neuen Grundausbildungen, unterrichteten zahlreiche Einführungskurse, arbeiteten an der Webseite, machten uns über Werbung Gedanken und fanden in der Zusammenarbeit als Leitungsteam zueinander. Es waren fordernde und manchmal auch überfordernde erste Monate!

Unser Shiatsu

Unser Motor war dabei der Wunsch, die grundlegenden Shiatsu-Prinzipien, die wir in unserer Ausbildung gelernt haben, weiterzugeben. Diese liegen uns sehr am Herzen und wir suchen nach Wegen, sie sowohl in unsere Lehre zu integrieren, als auch in der Art, wie wir die Schule führen und wie wir miteinander und mit den Schüler:innen in Kontakt treten. Uns ist ein Lernen auf Augenhöhe wichtig.

Im Shiatsu, das wir vermitteln wollen, geht es um ein absichtsloses Dasein und Begleiten. Wir lassen uns von dem Körper und dem Atem der liegenden Person führen, nehmen an, was in diesem Moment da ist, und wollen nichts verändern. Wenn wir etwas wollen, dann ist es dem Körper einen Spiegel vorzuhalten und ihm so auf sanfte Weise die Möglichkeit für Veränderung aus sich selbst heraus aufzuzeigen.

Eine Besonderheit unserer Ausbildung liegt in der Betonung von Übergängen, die eine Technik mit der nächsten verschmelzen lassen. Dadurch entsteht ein fließender Kontakt.

Uns ist es wichtig, einen Raum zu schaffen, in dem sich alle Teilnehmenden willkommen, sicher und in ihrer Unterschiedlichkeit gesehen und unterstützt fühlen.

Hieraus entstand die Idee, auch Einführungskurse für Personen durchzuführen, die sich in dem Akronym FLINTA* wiederfinden. Im Februar 2024 startete dann unsere erste Grundausbildung für FLINTA* (Frauen, Lesben, inter, non-binary, trans und agender Personen).

Warum FLINTA*?

Brauchen wir überhaupt Räume für FLINTA* und schließen wir damit nicht wieder andere Menschen aus? Wir würden beide Fragen mit Ja beantworten.

Leider ist Berührung für Menschen, die sich als FLINTA* identifizieren teilweise mit Grenzüberschreitungen assoziiert, welche häufig, wenn auch nicht immer, von cis Männern begangen werden. Ausgehend von persönlichen Erfahrungen, die immer auch in einem gesellschaftlichem Zusammenhang stehen, kann es FLINTA* Personen Unbehagen bereiten, in nahem körperlichen Kontakt mit cis Männern zu sein. Cis bedeutet übrigens, sich mit dem Geschlecht zu identifizieren, das einem Menschen bei der Geburt zugewiesen wurde.

Mit unseren FLINTA* Kursen wollen wir sicherere Räume schaffen, in denen sich auch Menschen wohlfüh-

len können, die sich auf dem Genderspektrum jenseits der Zweigeschlechtlichkeit verorten.

Dies geschieht einerseits durch so einfache Dinge, wie Pronomen-Runden am Anfang des Unterrichts und ist andererseits ein konstanter Lernprozess, den wir im Kontakt mit den Teilnehmenden durchlaufen.

Shiatsu ist dabei ein wunderbares Experimentier- und Übungsfeld, um sich selbst, den eigenen Körper, die eigenen Grenzen und Bedürfnisse besser zu spüren und ausgehend davon in Kontakt mit anderen zu gehen. So kann mehr Klarheit, Offenheit und Neugier auf sich selbst und andere entstehen.

Die Erfahrung unserer ersten Shiatsu Grundausbildung für FLINTA* ist bisher durchweg positiv. Die Teilnehmer:innen sind zu einer Gruppe zusammengewachsen, die sich in ihrer Unterschiedlichkeit annehmen und unterstützen und viel Spaß miteinander haben.

Unsere Schule

Uns ist es wichtig, Shiatsu so zugänglich wie möglich zu machen. Wir wollen auch Menschen mit geringem Einkommen die Teilnahme an unseren Kursen ermöglichen. Deshalb haben wir uns dazu entschieden, Staffelpreise nach Selbsteinschätzung anzubieten. Die Idee dahinter ist, dass gutverdienende Menschen solchen mit einem geringeren Einkommen die Teilnahme ermöglichen können.

Auch Sprache kann eine Hürde sein. Berlin als eine Stadt, in der viele Menschen mit Migrationserfahrung leben, lädt uns ein, auch Kurse auf Englisch anzubieten. Unserer Erfahrung nach fühlen sich auch Menschen, die zwar schon deutsch sprechen, aber noch unsicher sind, in diesen Kursen oftmals wohler.

Gerade in einer Gesellschaft, in der Ausgrenzung und Abwertung von strukturell benachteiligten Gruppen immer mehr zunimmt, wollen wir uns dagegen positionieren und eintreten für ein wertschätzendes Miteinander unabhängig von Herkunft und Status. Diese Haltung ist für uns ein integraler Bestandteil von Shiatsu: ich mache mich leer und öffne mich für mein Gegenüber, bin neugierig und sensibel, möchte nicht verändern, aber einen sicheren Raum für Entspannung und selbstgewählte Veränderung öffnen.

Unsere Zukunftsperspektive

Es hat sich schon viel getan und wir haben immer noch viele Ideen, viele Fragen und sind gespannt darauf, was in der Zukunft noch alles passieren wird. Wir haben Lust auf die Zusammenarbeit mit anderen Schulen, Kollektiven und Lehrer:innen; sind neugierig auf Wissensaustausch, interdisziplinäre Ansätze und Perspektiven marginalisierter/von Diskriminierung betroffener Personen.

Konkret bedeutet das: wir wollen uns vernetzen und uns selbst kritisch hinterfragen. Dies kann sich in der Veränderung oder Erweiterung unseres Curriculums ausdrücken, sowie in neuen Angeboten, z.B. einem Tag der

offenen Tür, um mit der Nachbarschaft in Kontakt zu treten.

Falls wir euer Interesse geweckt haben, freuen wir uns über Nachrichten. Und trag dich gern in unseren Newsletter ein!

Anke, Anne, Milou, Penny und Swantje

web: <https://shiatsu-schule.de>

email: kontakt@shiatsu-schule.de

insta: [shiatsu_schule_kreuzberg/](#)

fb: [ShiatsuSchuleKreuzberg/](#)

telegram: [shiatuschule](#)

