

# ECSTATIC DANCE DEMO

*Für den Erhalt kultureller Vielfalt und das Überleben Kunst- & Musikschoffender*

**Gewonnen haben wir den Tag, an dem wir tanzen!** Frei nach Nietzsche, „Verloren sei uns der Tag, wo nicht ein Mal getanzt wurde.“

„**Ecstatic Dance**“ (u.a. berichteten ZDF, Deutschlandfunk, Tagesspiegel, Die Welt, radioeins, Berliner Zeitung) ist eine weltweite, w achsende Bewegung, die Menschen zu Wohlbefinden verhilft. Getanzt wird nüchtern, generations- und kulturübergreifend, und so wie jede(r) mag.

**Wissenschaftliche Studien belegen:** Tanz ist gut für die körperliche und psychische Gesundheit, und er fördert wichtige sozial-emotionale Fähigkeiten. Tanzende Menschen lernen Akzeptanz, Respekt und Teamwork. Die Empathie wird gestärkt: Ein Schlüssel zum Aufbau gesunder sozialer Beziehungen. Tanz funktioniert als sozialer Kitt, stärkt das Miteinander und bringt Körper, Geist und Seele in Einklang.

**Apropos Miteinander:** Dass ein Polizist vor wenigen Wochen bei der ähnlichen Aktion „Together We Change“ am Brandenburger Tor mitgetanzt hat, sagt mehr als tausend Worte. Dazu sein Kollege: „Hätten wir die Uniform nicht angehabt, hätten wir komplett beide mitgetanzt.“

**Müssen wir so viel reden?** Wir finden, dass gemeinsames Tanzen und Singen legitime und effektive Kommunikationsformen und damit auch demokratische Willensbekundung sind. Die Botschaft: Anstatt endlos darüber zu diskutieren, was uns spaltet, lasst uns tun, was uns stärkt und zusammenbringt. Außerdem: Viele Themen, können Menschen nicht mit dem Intellekt erklären oder durch Sprache ausdrücken – was zu einer Überforderung führen kann. Ein Mensch besteht nicht nur aus seinen Gedanken und Worten. Starke Gefühle im Tanz zu bewegen, es „einfach mal rauslassen“ baut psychischen Stress ab. Da kommt Freude auf! ☺

**Wir können alle ein Lied davon singen:** Eine gesunde, pluralistische Gesellschaft braucht heute mehr denn je wirkungsvolle Kulturtechniken, die uns auch in schweren Zeiten helfen, zusammenzuhalten. Auch ohne viel Bla Bla und reflexhaftes sich gegenseitig überzeugen wollen. Tanz mal drüber nach!

**Jeder Mensch braucht Musik,** nicht nur zum Tanzen (hat dir Musik schon mal geholfen?). Bevor Musik aus den Lautsprechern kommt, wird sie von Menschen gemacht. Unterstützen wir Musikerinnen und Musiker! Lasst uns: Ihre Musik kaufen, Geld in ihre Hüte legen, ihre Lieder singen, in Konzerte gehen, sie auf Social Media unterstützen, selbst Musik machen. Und: Tanzen, tanzen, tanzen!

**Musik & Tanz:** Drücken trefflich aus, was Worte nicht können, fördern körperliche und emotionale Gesundheit, betonen das Miteinander, und bringen Fülle, Schönheit und Poesie in unser Leben. Ist das wichtig? Wir finden, ja.

**Was meinst du?** Schreib' gern, deine Meinung interessiert uns:  
info@ecstaticdance.berlin