

# ECSTATIC DANCE DEMO

Berlin, 6. August 2020

*Für die Anerkennung der freien Tanzszene Berlins als vitaler Beitrag zur Volksgesundheit*

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

**Wissenschaftler sind überzeugt, dass Tanzen gesund, glücklich und sogar intelligent macht.** Tanz fördert die körperliche und psychische Gesundheit, und fördert wichtige sozial-emotionale Fähigkeiten. Tanzende Menschen lernen Akzeptanz, Respekt und Teamwork. Ein Schlüssel zum Aufbau gesunder sozialer Beziehungen. Tanz funktioniert als sozialer Kitt, stärkt das Miteinander und bringt Körper, Geist und Seele in Einklang.

**Der Berliner Senat ist in der Pflicht,** Möglichkeiten zu schaffen, dass freier Tanz stattfinden kann. Unbürokratisch und bürgernah. Ohne die derzeitigen langwierigen, kafkaesken Auseinandersetzungen mit Behörden und Ämtern. Denn diese Art zu tanzen ist eine effektive Methode sozial-emotionaler Gesundheitsvorsorge. Das sollte die Stadt Berlin interessieren! Alle Absichtserklärungen der Berliner Politik das Feiern im Freien zu ermöglichen bleiben bisher hohle Lippenbekenntnisse. Schade!

**Müssen wir so viel reden?** Wir finden, dass gemeinsames Tanzen und Singen legitime und effektive Kommunikationsformen und damit auch meinungsbildend 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 wirkungsvolle Kulturtechniken, die uns auch in schweren Zeiten helfen, zusammenzuhalten. Auch ohne viel Gelaber und ein reflexhaftes sich gegenseitig überzeugen wollen. Tanz mal drüber nach!

**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.

**Medienberichte, Videos & Links zu Ecstatic Dance.**

**SCANNE DEN CODE MIT DEINEM SMARTPHONE ==>**



## Ecstatic Dance Guidelines

- ⊗ **Bitte mit 1.5 Meter Abstand tanzen (in Pandemiezeiten)**  
*Keep 1.5 meters distance (during a pandemic)*
  
- ⊗ **Nicht sprechen auf der Tanzfläche**  
*No talking on the dance floor*
  
- ⊗ **Respektiere den persönlichen Raum**  
*Respect personal space*
  - **Wenn du mit jemandem tanzen möchtest, nimm zunächst Augenkontakt auf. Respektiere jede Form eines Neins.** *When approaching another dancer, make eye contact first. Respect any form of „no“*
  
  - **Einige tanzen lieber alleine.**  
*Some prefer to dance alone*
  
- ⊗ **No phones, no cameras, no smoking**  
=> Als Veranstalter behalten wir uns vor, zu dokumentationszwecken wenige Sekunden zu filmen
  
- ⊗ **Tanze nüchtern. Bitte keinen Alkohol mitbringen.**  
*Dance sober. Don't bring alcohol.*