

4 grundlegende Einverständnisse

die uns als Community und dir als Person einen freien, authentischen und verkörperten Ausdruck unserer/deiner Lebendigkeit ermöglichen und erleichtern:

1. **Alkohol- und Drogenfrei.** – Es geht um dich und dein authentisches Sein, und deinen puren, lebendigen Ausdruck.
2. **Non-verbal.** - Sprechen aktiviert und fördert unsere mentalen Prozesse, die wollen wir beim Ecstatic Dance reduzieren und herunterfahren, um in einen Körper-Flow zu kommen und darin für die Zeit des Tanzes zu bleiben. Deine Stimme (durch diverse Töne, aber bitte keine Worte) ist jederzeit willkommen!
3. **Keine Smartphones & keine Fotos.** – Ablenkungen ausschalten. Einvernehmliche Fotos von dir selbst und Freund:innen kannst du nur vor oder nach dem Abschlusskreis machen. (In seltenen Fällen machen Menschen aus dem Team vorsichtig während des Tanzens Szenen-Fotos, aber keine Nahaufnahmen von Einzelpersonen. Diese Fotos sind z.B. für die Künstler:innen oder unser Marketing.)
4. **Konsens-Kultur:** Wir respektieren den Raum, die Grenzen und den Ausdruck der Anderen ebenso wie von uns selbst. Wir lernen miteinander JA und NEIN deutlich non-verbal auszudrücken und bei Anderen zu erkennen. Bevor du mit jemandem tanzt, warte auf ein non-verbales JA (z.B. wiederkehrenden Blickkontakt, spielerische/tänzerische Annäherung und gemeinsame Dynamik). Entsprechend traue dich, ein JA oder eine tanzende Einladung auszudrücken, wenn du mit jemanden tanzen willst! Sei achtsam für eine Veränderung der gemeinsamen Tanz-Dynamik: gemeinsame Tänze entwickeln eine einzigartige Dynamik, das Spiel mit Nähe und Distanz gehört dazu. Achte auf Stimmigkeit, insbesondere bei Körperkontakt. Wenn du jemandem zum ersten Mal nahe kommst, sei langsam und besonders präsent. Jeder Tanz endet irgendwann. Respektiere und drücke deinen Dank für ein NEIN bzw. eine gemeinsame Tanz-Erfahrung und deren Beendigung aus, z.B. mit der Namaste-Geste oder einer anderen deutlichen Geste.

Ergänzende Richtlinien & Empfehlungen

für ein freien Körper-Flow und das Reduzieren mentaler Prozesse

- **Barfuß tanzen** (alternativ sockig, oder mit Tanz-/Sportschuhe), das unterstützt das Spüren des Bodens sowie deines Körpers und feinfühligere Bewegungen (#Barfuß tanzen/Boden spüren)
- **Beruhige und leere deinen Geist aktiv**, in dem du dich auf die Musik, deinen Körper, deine Wahrnehmungen, deine Gefühle und evtl. Begegnungen (statt deine Gedanken) konzentrierst.
- **Gefühle und Töne zulassen**, erlaube dir, die Angst für Verurteilung deiner Gefühle und Stimme schrittweise schmelzen zu lassen
- **Erlauben statt Performen.** Du musst nicht auf eine bestimmte Weise sein und tanzen, weder für dich selbst noch für Andere. Finde heraus, wie du tanzt, wenn du den Tanz passieren lässt.