



# Dancing Like Nobody's Watching

Die Auswirkungen von Ecstatic Dance auf Psychisches  
und Physisches Wohlbefinden

Johanna Voß

InKonstellation GmbH  
Systemische Coaching Ausbildung  
Abschlussarbeit

2. August 2024

## INHALTSVERZEICHNIS

EINLEITUNG .....	3
DEFINITION UND URSPRUNG .....	4
ABLAUF .....	6
WISSENSCHAFTLICHE ERKENNTNISSE.....	7
UMFRAGE .....	8
LITERATURVERZEICHNIS.....	12

## Einleitung

Im März 2023 reiste ich zum ersten Mal in meinem Leben nach Thailand und wollte dort, ebenfalls zum ersten Mal, an einem *Ecstatic Dance* (deutsch: *Ekstatischer Tanz*) teilnehmen. Zu diesem Zeitpunkt, hatte ich schon viel von Freund:innen darüber gehört und mir ebenfalls Dokumentationen angesehen. Ich war vollkommen fasziniert von dieser freien Art des Tanzens, aber konnte mir noch nicht so recht vorstellen, dass ich mich dabei tatsächlich komplett fallen lassen und in Ekstase tanzen könnte. Zwar hatte ich schon immer viel Spaß beim Tanzen, aber in mir war ein Gedanke ganz fest verankert; und zwar, dass ich nicht besonders gut darin sei und es dementsprechend auch nicht besonders gut aussehen könnte. Das hielt mich zwar nie davon ab zu tanzen, aber wirklich frei war ich dabei nicht – außer natürlich, wenn ich das ein oder andere alkoholische Getränk konsumierte und mir somit diese gedankliche Freiheit künstlich und für einen begrenzten Zeitraum verschaffte. Nun ist es aber so, dass Ecstatic Dances (ED) alkohol- und drogenfreie Veranstaltungen sind. Trotzdem wirkt es häufig für Außenstehende so, als sei dies ganz und gar nicht der Fall. Also wie schaffen es die Teilnehmenden (TN) von EDs sich so frei und wild zu bewegen? Dieser Frage wollte ich auf den Grund gehen und vor allem herausfinden, ob das auch für mich persönlich möglich wäre. So nahm ich ganz aufgeregt und neugierig an meinem ersten ED teil, völlig unwissend darüber, wie nachhaltig dieses Event mein Leben beeinflussen würde.

Wie ein Kind im Süßigkeitenladen, schaute ich mich mit großen Augen um. Überall waren bunt gekleidete Menschen, es roch nach Räucherstäbchen und Palo Santo (*spanisch: heiliges Holz*), es wurde handgefertigter Schmuck verkauft und die Sonne schien mir durch die Baumkronen der vielen großen Bäume ins Gesicht. Ich war an einem der magischsten Orte auf Koh Phangan angekommen: das *Pyramid Retreat Center*. Ich werde hier nicht ins Detail darüber gehen wie der ED abgelaufen ist, da ich einen typischen Ablauf später erläutern werde. Lieber würde ich an dieser Stelle das Gefühl beschreiben, das ich währenddessen und danach verspürt habe. Die Kurzfassung lautet: frei, leicht, geliebt. Die etwas längere Version: der Gedanke, dass ich nicht tanzen kann, war wie verfliegen und wurde durch ein Gefühl des puren Glücks und der Leichtigkeit abgelöst. Ich habe mich sowohl sehr stark mit mir selbst als auch mit den Menschen um mich herum verbunden gefühlt. Die Bewegungen kamen ganz intuitiv und flossen durch mich durch. Ich glaube so fühlt sich Freiheit an!

Ein knappes Jahr nach dieser Erfahrung und zurück in meiner Wahlheimat Köln, nahm ich an einem gewöhnlichen Mittwochnachmittag an einem Yoga-Kurs teil und lernte dort einen weiteren Teilnehmer, Sebastian, kennen. Ich erzählte ihm, dass ich einige Tage später auf einen ED in Köln gehen werde und mich schon sehr darauf freute. Sebastian war direkt sehr interessiert und fragte neugierig nach, wie das Ganze ablaufen würde. Eine Woche später, traf ich ihn erneut in dieser Yoga Stunde. Nun erzählte er mir, dass er im Januar ein eigenes Yoga Studio, das *Shakti*, eröffnen wird und fragte mich, ob ich spontan einen ED bei der Eröffnung ausrichten möchte. Ich überlegte nicht lange und stimmte dieser Idee spontan zu. Es fühlte sich aufregend und gleichzeitig irgendwie richtig an. Das war der Startschuss für viele weitere, einmal wöchentlich stattfindende EDs. Ich überlegte mir ein neues Konzept, stellte Playlists fertig und kreierte so einen ED, der zu mir und meiner Vision passte. Mein Ziel war es einen ED anzubieten, der für möglichst viele Menschen zugänglich ist und keinen großen zeitlichen oder finanziellen

Aufwand von den TN abverlangen würde. So entstand ein 1,5-stündiger ED, der unter der Woche stattfindet und auch über Urban Sports buchbar ist.

In einer kurzen Eröffnungsrunde stellt sich jede Person einmal namentlich vor. Mithilfe eines kleinen, blauen, wendbaren Plüsch-Oktopusses, namens Otti, hat dann jede/r TN die Möglichkeit der Gruppe mitzuteilen, wie es ihm/ihr gerade geht. Dabei sind alle Gemütslagen willkommen, was den TN gegenüber vorher kommuniziert wird. So entsteht ein sicherer Ort für alle und es fühlt sich nicht mehr wie ein Raum voll fremder Menschen an. Es kommt häufig vor, dass ich bei meinen Tanzveranstaltungen die TN dabei beobachte, wie sie durch verschiedene emotionale Zustände fließen. Diese Emotionen manifestieren sich auf unterschiedliche Weise, zum Beispiel durch Tränen, Schreie, Umarmungen, Lachen und Veränderungen in der Art des Tanzens. In der abschließenden Schlussrunde haben die TN die Möglichkeit, ihre Erfahrungen mit der Gruppe zu teilen. Dabei wurde mehrfach berichtet, dass das Tanzen beim Verarbeiten traumatischer Erlebnisse, wie etwa einem Autounfall oder einer Trennung, geholfen hat. Zudem wurde erwähnt, dass es den Zugang zu unterdrückten Emotionen ermöglichte und das Selbstbewusstsein nachhaltig stärkte. Weitere Einblicke werden im späteren Verlauf dieser Arbeit präsentiert, wenn die Ergebnisse verschiedener Studien und einer von mir durchgeführten Umfrage erörtert werden.

Diese Arbeit beleuchtet nicht nur meine persönlichen Erfahrungen, sondern soll, gestützt durch wissenschaftliche Erkenntnisse, untersuchen wie ED als ein wirkungsvolles Werkzeug zur Persönlichkeitsentwicklung dienen kann. Es wird erläutert, wie diese Tanzform zur Steigerung des Selbstbewusstseins, zur Förderung von Kreativität, sowie zur Verbesserung des Körpergefühls beiträgt. Darüber hinaus wird aufgezeigt, inwieweit ED das allgemeine psychische und physische Wohlbefinden fördern kann.

## **Definition und Ursprung**

Ecstatic Dance ist eine Barfußanzbewegung, in der sich Menschen frei bewegen und ohne jegliche Rauschmittel in Ekstase tanzen können. Es kann auch als eine Form der bewegten Meditation (moving meditation) betrachtet werden (Pavlos, 2023). Beim ED gibt es keine festgelegten Tanzschritte und nur wenige, aber dafür wichtige Regeln. Diese sollen dazu beitragen, eine respektvolle, sichere und offene Atmosphäre zu schaffen. Ziel ist es, dem Kognitiven eine Auszeit zu gönnen und es zu ermöglichen, dass die gesamte Energie im Körper, Herzen und Geist ungehindert fließen darf (Pavlos, 2023).

## Grundregeln beim Ecstatic Dance

**Barfuß tanzen:** Das Tanzen ohne Schuhe stärkt die Verbindung zur Erde und Natur. Ohne die Einschränkung der Schuhe können sich die Füße freier und flexibler bewegen, was die Beweglichkeit und das Gleichgewicht verbessert. Dies fördert eine natürlichere und intuitivere Bewegung und hilft dabei, ein besseres Körperbewusstsein zu entwickeln.

**Non-verbale Kommunikation:** Während des Tanzens wird nicht verbal kommuniziert, um den Fokus auf die Bewegung und das innere Erleben zu richten.

**Respekt und Achtsamkeit:** Der respektvolle und achtsame Umgang miteinander steht an erster Stelle. Bevor die TN miteinander tanzen können, müssen sie zuvor Blickkontakt aufnehmen. Dabei gilt es auf die non-verbale Signale des Gegenübers zu achten. Wendet sich die Person ab oder bedankt sich für das Tanzangebot, indem sie die Hände in Gebetshaltung vor ihr Herz legt (*Namaste*), so bedeutet dies, dass die Person alleine tanzen möchte.

**Kein Drogen- oder Alkoholkonsum:** ED ist eine drogen- und alkoholfreie Veranstaltung, um ein klares Bewusstsein und einen sicheren Raum für alle TN zu gewährleisten.

**Elektronische Geräte:** Beim ED sind elektronische Medien wie Mobiltelefone und Kameras nicht gestattet. Das Fehlen von Ablenkungen durch elektronische Geräte fördert eine tiefere Verbindung zur Musik, zu sich selbst und zu anderen. Darüber hinaus wird die Privatsphäre der TN geschützt, was ihnen erlaubt sich freier und authentischer auszudrücken.

Ursprünglich von traditionellen, zeremonielle, schamanischen und spirituellen Tanzpraktiken inspiriert, hat sich ED in den letzten Jahren weltweit verbreitet und erfreut sich zunehmender Beliebtheit. Conscious Dance Communities (*deutsch: bewusste Tanzgemeinschaften*) existieren zwar schon sehr lange, allerdings war es hier üblich, Live- und Akustikmusik zu spielen (Ecstatic Dance, 2022). ED, so wie er heute praktiziert wird, hat seinen Ursprung auf Hawaii. Vor etwa 20 Jahren kombinierte der Musiker und Burning-Man-Enthusiast Max Fathom dort erstmals elektronische Musik mit spirituellem Ausdruckstanz (Weissenborn, 2024). Fathom, der aus einer bereits etablierten Conscious Dance Community in Austin, Texas, stammte, war auf dem Weg nach Hawaii, als er beschloss einen Zwischenstopp beim Burning Man Festival einzulegen. Dort verliebte er sich in die neue elektronische Musik und begann, diese mit seinem bisherigen Musikstil zu kombinieren. Als er auf Hawaii ankam, stieß er auf eine von Bodhi Tara geleitete Tanzveranstaltung im Kalani Oceanside Retreat-Center. Nachdem Bodhi Hawaii verlassen hatte, wurde Max gebeten, an seiner Stelle eine neue Tanzveranstaltung zu organisieren. Hier fand also der erste ED statt, so wie wir ihn heute kennen (Ecstatic Dance, 2022).

Wahrscheinlich war auch 5Rhythms, eine von der US-Amerikanischen Tänzerin und Musikerin Gabrielle Roth in den 1970er Jahren entwickelte Tanzmeditation, eine große Inspiration und brachte den Begriff des ekstatischen Tanzes in den allgemeinen Sprachgebrauch (Kunas, 2013). 5Rhythms besteht, wie der Name bereits suggeriert, aus fünf Bewegungssequenzen, die sich auf verschiedene emotionale und energetische Zustände beziehen. Diese werden wie in einer „Welle“ durchgetanzt.

Die fünf Rhythmen (in dieser Reihenfolge) sind:

1. Flowing: sanft, geschmeidig
2. Staccato: klar, dynamisch
3. Chaos: ungehemmt, wild
4. Lyrical: verspielt, elegant
5. Stillness: ruhig, meditativ

5Rhythms und ED sind somit verwandte, aber dennoch unterschiedliche Formen des bewussten Tanzes. Während 5Rhythms eine strukturierte und geführte Praxis ist, die durch spezifische Rhythmen und emotionale Zustände führt, ist ED eine freie, unstrukturierte Form des Tanzes, die auf spontanen, intuitiven Bewegungen basiert.

## Ablauf

Ein ED kann recht flexibel gestaltet werden, aber er folgt häufig einem groben Ablauf. Dieser soll im Folgenden einmal dargestellt werden. In [blau](#) habe ich eigene Ergänzungen hinzugefügt, wenn der Ablauf meines verkürzten 1,5-Stündigen EDs hiervon abweicht:

**Eröffnungskreis (Opening Circle):** Die TN kommen in einem Kreis zusammen und der Host oder DJ erklärt die Grundregeln und das Konzept des EDs und schafft eine gemeinsame Intention für die Session. Manchmal gibt es eine kurze Meditation, Kakao Zeremonie oder Atemübung, um die Gruppe zu zentrieren. [Ich lasse zusätzlich einen Stimmungsoktopus \(Otti\) durch die Runde geben. Otti ist ein kleines blaues Plüschtier, das man wenden kann. Es besitzt eine lächelnde und eine traurige Seite. Jede:r TN stellt sich einmal mit Vor- oder Spitznamen vor und gibt mithilfe von Otti an wie es ihm oder ihr gerade geht. Dies schafft ein erstes Gefühl von Verbundenheit und bricht das Eis.](#)

**Aufwärmphase:** Die Musik beginnt zu spielen und die TN bewegen sich langsam. In dieser Phase geht es darum, den Körper auf die bevorstehende Tanzsession vorzubereiten und eine Verbindung zur Musik und zu sich selbst herzustellen. Diese Phase wird häufig angeleitet und die Menschen sollen zum Beispiel wie ein Ameisenhaufen durcheinanderlaufen, die Richtungen wechseln und sich ausschütteln. So wird ein sanfter Einstieg ins freie Tanzen begünstigt.

**Hauptphase:** Die Musik baut sich allmählich auf und erreicht einen oder mehrere Höhepunkte, wobei verschiedene Musikstile und -rhythmen gespielt werden. Die TN bewegen sich frei und intuitiv, ohne feste Choreografie oder Anweisungen, alleine und mit anderen. Die Musik kann von sanften, meditativen Klängen zu energetischen, rhythmischen Beats übergehen. Dies kann verschiedene Emotionen und Bewegungen in den TN hervorrufen. [Bei meinem ED spielt kein DJ. Ich lasse eine eigens erstellte Playlist laut über die Boxen abspielen. Die Musik variiert von Woche zu Woche.](#)

**Shavasana:** Shavasana, auch als die Totenstellung bekannt, ist eine Phase der Tiefenentspannung, die üblicherweise am Ende einer Yogasession praktiziert wird. In dieser Phase wird die Musik sehr ruhig und sanft, um die TN in einen Zustand der Entspannung und Reflexion zu

führen. Oft wird hier auf Live-Musik zurückgegriffen, beispielsweise durch Handpan, Klangschalen, Gitarre oder Panflöte.

**Schlusskreis:** Viele ED-Events enden mit einem Schlusskreis, bei dem die TN sich wieder versammeln. Es kann eine kurze Reflexion oder ein Austausch von Erfahrungen stattfinden. Der Host oder DJ kann die Session offiziell beenden und die TN dazu ermutigen, die gewonnenen Erkenntnisse und Gefühle in ihren Alltag zu integrieren.

**Nachklang:** Nach dem offiziellen Ende des Tanzes gibt es oft Zeit für Gespräche und Gemeinschaft. Die TN können sich austauschen, entspannen und die Atmosphäre genießen. Manchmal wird auch Essen bereitgestellt.

## Wissenschaftliche Erkenntnisse

Die Auswirkungen von Ecstatic Dance auf das psychische und physische Wohlbefinden wurden in mehreren Studien untersucht. Im Folgenden werden die Ergebnisse einiger dieser Studien erörtert. Anschließend präsentiere ich die Resultate einer eigenen Umfrage, die ich mit 22 TN von EDs durchgeführt habe, um zusätzliche Einblicke und persönliche Erfahrungen zu diesem Thema zu gewinnen.

Eine Studie der Tiefenpsychologin Heather Celeste Walker aus dem Jahr 2020 ergab, dass freier tänzerischer Ausdruck und das intuitive Folgen von Bewegungsimpulsen in einer unterstützenden und willkommenheißen Gruppenumgebung nicht nur eine euphorische Wirkung auf die TN haben, sondern auch einen Zustand der Transzendenz hervorrufen können. Diese Erkenntnis unterstreicht die tiefgreifende psychologische Wirkung von Tanz als Form der nonverbalen Kommunikation und als kollektives Erlebnis. Tanztherapie wird zunehmend als wertvolle Methode zur Förderung des emotionalen Wohlbefindens und der persönlichen Entwicklung anerkannt. Die Studie hebt die Bedeutung sozialer Unterstützung und Akzeptanz in therapeutischen Kontexten hervor und zeigt, wie gemeinschaftliche Aktivitäten tiefgreifende Auswirkungen auf das individuelle und kollektive Bewusstsein haben können.

Der zuvor erwähnte Zustand der Transzendenz wurde von den TN der Studie als ein erhöhtes Energielevel beschrieben, das es ihnen ermöglicht hat, sich länger und intensiver zu bewegen als bei anderen Aktivitäten. Sie berichteten zudem von Phasen totaler Schmerzfreiheit, einer Auszeit von Gedanken und einem erweiterten Bewusstsein (Walker, 2020). Einige TN erlebten ungewöhnliche Bewusstseinszustände, wie ein verändertes Zeitempfinden, das Gefühl, ihr Bewusstsein im ganzen Raum ausgedehnt zu haben, das Sehen von Farben oder das Beobachten des Tanzbodens aus der Vogelperspektive. Besonders bedeutend war für die TN das Gefühl, sich mit etwas Größerem oder Höherem verbunden zu fühlen („Einssein“). Diese Erfahrungen seien laut Walker das Ergebnis von Endorphinen, die, ähnlich wie Opiate, auf das menschliche Gehirn einwirken und so „Schmerzen lindern und Halluzinationen erzeugen.“ Zu erreichen sei dieser Zustand allerdings nur, wenn die TN ohne jegliche Zurückhaltung und Scham ihren individuellen Bewegungsimpulsen folgen und währenddessen die Verbundenheit zur Gruppe spüren.

Eine Studie aus dem Jahr 2019, die von Kelsey Laird, damals Postdoktorandin an der UCLA und heute praktizierende Psychologin, durchgeführt wurde, untersuchte 1003 bewusste Tänzer:innen. Von diesen berichteten 81 Prozent, unter stressbedingten Gesundheitsstörungen zu leiden, wie chronischen Schmerzen, Substanzmissbrauch oder Sucht, Depressionen, Angststörungen oder Traumata. Die überwältigende Mehrheit der Befragten gab an, dass bewusster Tanz, einschließlich ED, ihnen dabei half, ihre gesundheitlichen Probleme besser zu bewältigen. Besonders TN mit Angststörungen und Depressionen berichteten von therapeutischen Effekten, und zwar 96 Prozent von ihnen. Zusätzlich schnitten TN, die länger oder häufiger tanzten, bei Messungen des psychologischen Wohlbefindens besser ab (Laird, Vergeer, Hennelly & Siddarth, 2021). Große Prozentsätze gaben außerdem an, dass bewusstes Tanzen ihnen half, belastende Gedanken loszulassen und ihnen mehr Selbstvertrauen sowie Mitgefühl verlieh.

ED bietet neben den positiven Auswirkungen auf die mentale Gesundheit auch zahlreiche Vorteile für die körperliche Gesundheit. Durch kontinuierliche Bewegungen beim Tanzen erhöht sich die Herzfrequenz, was zu einer verbesserten kardiovaskulären Aktivität führt. Das Tanzen stärkt den Herzmuskel und verbessert die Durchblutung, wodurch das Risiko von Herzkrankheiten, Schlaganfällen und anderen kardiovaskulären Problemen verringert wird. Zudem erfordert ED, dass die TN ihren Körper in verschiedene Richtungen bewegen und dabei häufig ihre Augen schließen, was das Gleichgewicht und die Koordination verbessert. Dies ist besonders für ältere Menschen vorteilhaft, die ein erhöhtes Risiko für Stürze und Verletzungen haben. Die Vielzahl an Bewegungen im Tanz hilft, die Flexibilität und den Bewegungsumfang zu steigern, was mit einer besseren Gelenkgesundheit und einem reduzierten Verletzungsrisiko einhergeht. Darüber hinaus kann längeres Tanzen die Ausdauer und Belastbarkeit erhöhen, was zu mehr Energie, weniger Müdigkeit und einer verbesserten körperlichen Leistungsfähigkeit führt. ED ist für viele Menschen eine unterhaltsamere Methode, Kalorien zu verbrennen und dementsprechend Gewicht zu verlieren, als beispielsweise Joggen zu gehen. Abhängig von der Intensität und Dauer der Tanzsession können dabei bis zu 800 Kalorien pro Stunde verbrannt werden (Gupta, 2022).

## Umfrage

Für die vorliegende Abschlussarbeit habe ich eine Umfrage entwickelt und durchgeführt, um persönliche Eindrücke zu gewinnen und diese mit den Leser:innen dieser Arbeit zu teilen. Diese Umfrage wurde in ED Gruppen in Köln erhoben. Insgesamt nahmen 22 Personen (N = 22) im Alter von 25 bis 42 Jahren vollständig an der Online-Umfrage teil. Von den TN gaben 16 Personen (72,73 %) an, weiblich zu sein, und 6 Personen (27,27 %) bezeichneten sich als männlich. Die Verteilung der Teilnahmehäufigkeit an ED Veranstaltungen zeigte, dass die meisten TN (n = 10; 45,45 %) an 1-5 Veranstaltungen teilgenommen haben. Danach folgten TN mit 11-20 Teilnahmen (n = 6; 27,27 %), 21 oder mehr Teilnahmen (n = 4; 18,18 %) und 6-10 Teilnahmen (n = 2; 9,09 %). Bis auf die ersten drei Fragen, konnten alle Fragen in einem offenen Texteingabefeld beantwortet werden.

Die Fragen lauteten wie folgt:

1. *Welchem Geschlecht fühlst du dich zugehörig?*
2. *Wie alt bist du?*
3. *An wie vielen Ecstatic Dance Veranstaltungen hast du bereits teilgenommen?*
4. *Was hat dich beim ersten Mal dazu bewogen zu einem Ecstatic Dance zu gehen?*
5. *Hat Ecstatic Dance etwas in deinem Leben verändert? Falls ja, erläutere:*
6. *Wie würdest du Ecstatic Dance jemandem beschreiben, der davon noch nie etwas gehört hat?*
7. *Hat Ecstatic Dance Auswirkungen auf dein psychisches und emotionales Wohlbefinden? Falls ja, erläutere:*
8. *Hat Ecstatic Dance Auswirkungen auf dein körperliches Wohlbefinden? Falls ja, erläutere:*

Die meisten Befragten gaben an, dass sie aufgrund von Neugier und dem Wunsch etwas Neues auszuprobieren an ihrem ersten Ecstatic Dance teilnahmen. Empfehlungen von Familie und Freundeskreis wurden am zweithäufigsten genannt. Außerdem wurde der Wunsch geäußert außerhalb eines Clubs oder Partykontextes frei tanzen zu können. Bis auf drei Befragte, gaben alle TN an, dass ED etwas in ihrem Leben verändert habe. Am häufigsten wurde genannt, dass die Person sich freier fühlt und weniger Scham empfinden würde. Eine Teilnehmerin schrieb: „Definitiv. Ich kann mich freier bewegen und tanze auch auf anderen Veranstaltungen ausgelassener. Ich fühle mich außerdem verbundener zu meinem Körper und kann mich “fließender” bewegen/ bin viel lockerer geworden, wenn es um Bewegung geht. Nicht mehr so steif und ängstlich.“ Eine weitere Teilnehmerin gab an nun grundlegend mehr zu tanzen und sich dabei eher intuitiv von ihrem Körper führen zu lassen. Außerdem würde sie sich nicht mehr davon beeinflussen lassen, was andere über sie denken. Ihr falle es seitdem auch leichter in Kontakt mit anderen Menschen zu treten. Es wurde außerdem mehrfach genannt, dass ED dabei geholfen hat eine stärkere Verbundenheit zu sich selbst, seinem Körper und seinen Emotionen zu spüren (z.B. „Ich fühle mich freier, kann mich besser spüren und meine Emotionen besser zum Ausdruck bringen durch Bewegungen“). Ein paar TN gaben an, dass sie generell glücklicher seien und ED mehr Freude in ihr Leben gebracht habe.

Beschrieben wurde ein ED am häufigsten als ein sicherer Ort („Safe Space“), an dem man in Gemeinschaft tanzen kann. Im Folgenden werden einige Beschreibungen aufgelistet:

- „Bewegung, Tanz und Ausdruck ohne bewusstseinsverändernde Substanzen in einem wertungsfreien Raum“
- „Beim Ecstatic Dance geht es darum einfach mal wieder in deinen Körper zu spüren, ohne Einfluss von irgendwelchen Substanzen - du lässt dich einfach von der Musik und Energie der Menschen treiben. Und auch wenn du merkst, du fühlst es gerade nicht, ist selbst dafür der Raum da.“
- „Eine achtsame ekstatische Journey nach Innen.“
- „Es ist ein echter Safespace, indem du dich frei bewegen kannst. Du kannst ganz für dich sein, Energien austauschen und eins mit deinem Körpergefühl werden.“
- „Tanzmeditation. Im Einklang mit dir und der Musik tanzen.“

Es gaben 20 von 22 Befragten an, dass ED Auswirkungen auf ihr psychisches und emotionales Wohlbefinden habe. Viele Befragte gaben zusätzlich an, dass sie sich glücklicher und ausgeglichener fühlen würden. Eine Teilnehmerin schrieb: „Ja, verbesserte Schlafqualität, Endorphin Ausschüttung wirkt sich durch tagelanges „glücklich sein“ aus, Nervensystem reguliert, sich mehr spüren, mehr bei sich selbst und nicht außen (der Bewertung) sein, Scham wird durchs „gesehen werden“ in der Gruppe abgebaut.“ Eine weitere Befragte schrieb: „Besonders im und nach dem ED. Währenddessen ist es für mich eine Möglichkeit in Verbindung mit mir zu gehen, Emotionen hochkommen zu lassen, die vielleicht im Alltag keinen Raum hatten. Danach fühle ich mich meistens viel ausgeglichener. Im Allgemeinen hat es in meinem Leben einfach für mehr Selbstakzeptanz und Zufriedenheit gesorgt.“ Es wurde außerdem häufiger genannt, dass man durch das Tanzen in den gegenwärtigen Moment kommt, mutiger wird und mehr Selbstbewusstsein aufbaut, „Mehr Verbindung zwischen Körper und Geist, Stärkung des Selbstvertrauens, Spaß und gute Laune, liebevolles Umfeld in dem man sich gut aufgehoben fällt, Intuition Emotionen raus tanzen.“

Die gleichen 20 Teilnehmenden äußerten, dass ED auch auf ihr körperliches Wohlbefinden eine positive Auswirkung habe. Viele gaben an eine bessere Körperwahrnehmung entwickelt zu haben und sich entspannter zu fühlen. Eine Teilnehmende schrieb: „Müdigkeit nach „Ekstase“, seinen Körper besser wahrnehmen „eins“ sein, Parasympathikus aktiviert, durch Spektrum an Emotionserleben fühle ich mich danach von mir selbst in Einklang mit Körper/Seele/Geist gebracht.“ Viele beschrieben ED auch als eine Art Workout, welches einen generell fitter macht und die Ausdauer verbessert. Ein Teilnehmer schrieb: „Ja, ich habe dadurch Spaß mit den Bewegungsmöglichkeiten meines Körpers zu experimentieren. Wirkt wie eine Mischung aus Meditation, Sport und Yoga auf mich. Durch regelmäßige Dances fühle ich mich stärker, beweglicher, ausdauernder, energetischer.“

Abschließend lässt sich festhalten, dass die Ergebnisse meiner Umfrage die Befunde der vorgestellten Studien bestätigen. ED wird als „Safe Space“ empfunden und hat für die meisten Befragten eine deutliche Veränderung in ihrem Leben bewirkt. Es hat sowohl ihr psychisches als auch physisches Wohlbefinden gesteigert. Die TN berichten von einem Gefühl der Freiheit, reduzierter Scham und einer tieferen Verbindung zu sich und anderen, was zu einer insgesamt höheren Lebensfreude führt. Diese Erkenntnisse unterstreichen die Bedeutung von ED als wertvolles Tool für persönliches Wachstum und Wohlbefinden.

## **Fazit**

Diese Arbeit hat durch wissenschaftliche Erkenntnisse und persönliche Erfahrungswerte eindrücklich gezeigt, dass ED weit mehr als nur eine Form des Ausdrucks durch Bewegung ist; es ist eine tiefgreifende, meditative Praxis, die sowohl psychisches als auch physisches Wohlbefinden fördern kann. In einer hektischen und oft überwältigenden Welt bietet es einen sicheren Raum für all jene, die zu sich selbst finden, Stress abbauen und sich mit anderen auf einer tiefen, bedeutungsvollen Ebene verbinden möchten. Wer einmal die Freiheit und die Glücksgefühle eines ED erlebt hat, wird schnell erkennen, wie transformierend diese Erfahrung sein kann – sowohl für den Geist als auch für den Körper. Besonders prägend ist die Erfahrung, sich in einer Gruppe frei ausdrücken und vollständig fallen lassen zu können, während man

dafür akzeptiert oder sogar zelebriert wird. Diese Akzeptanz kann Scham und Angst vor Ablehnung abbauen, die oft verhindern, dass Menschen ihr authentisches Selbst zeigen und die Dinge tun, die sie wirklich von Herzen tun möchten. Dadurch eröffnen sich völlig neue Handlungsmöglichkeiten für ein authentisches, leichteres und erfüllteres Leben. Zwar ist die Teilnahme an einem ED kein Allheilmittel und ersetzt auch keine Psychotherapie oder Coaching, jedoch kann sie unterstützend wirken und große Veränderungen anstoßen.

## Literaturverzeichnis

- Ecstatic Dance. (2022). Ecstatic Dance History. Abgerufen 20. Juli 2024 von Ecstatic Dance Website: <https://ecstaticdance.org/history/>.
- Gupta, D. (2022). 6 Reasons why burning calories through dancing is great for your body. Abgerufen 20. Juli 2024 von <https://www.indiatvnews.com/health/6-reasons-why-burning-calories-through-dancing-is-great-for-your-body-2022-05-23-778631>.
- Hindelang, L. (2023). Ecstatic Dance – das steckt hinter dem beliebten Tanz-Trend. Abgerufen 11. Juli 2024 von Stern Website: <https://www.stern.de/gesundheit/ecstatic-dance---das-steckt-hinter-dem-beliebten-tanz-trend--33181358.html>.
- Kunas, M. (2013). THE DANCING SANGHA. Abgerufen 19. Juli 2024 von <https://epub.ub.uni-muenchen.de/21723/1/MagisterarbeitMarkusKunas.pdf>.
- Laird, K. T., Vergeer, I., Hennelly, S. E. & Siddarth, P. (2021). Conscious dance: Perceived benefits and psychological well-being of participants. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 44, 101440. doi: 10.1016/j.ctcp.2021.101440
- Pavlos, M. (2023). About Ecstatic Dance. Abgerufen 22. Juli 2024 von Ecstatic Dance Radiance - Community Healing Movement Website: <https://ecstaticdance.gr/about-ecstatic-dance/>.
- Perkes, C. (2021). „Free moving“ dance has healing benefits for mental health. Abgerufen 26. Juli 2024, von UCLA Health Website: <https://www.uclahealth.org/news/article/free-moving-dance-has-healing-benefits-for-people-with-mental-health-concerns>.
- Walker, H. C. (2020). *Ecstatic Dance: A Depth Psychological Exploration of Movement Suppression and Its Liberation* - ProQuest. Abgerufen 20. Juli 2024 von <https://www.proquest.com/openview/aef3fbd0e90451992c7aafc854083f8e/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750&diss=y>.
- Weissenborn, N. (2024). Ecstatic Dance: Tanzen mit völliger Hingabe. Abgerufen 26. Juli 2024 von AMEXcited Website: <https://t.ly/wHIB3>.