

# Ein kleiner Kurs zu Ecstatic Contact

## oder Die Spielregeln der Freiheit

### oder Das Setup

#### IMPULS

*Tanzend, meinen Körper fühlend, bin ich also da unter anderen Tänzer\*innen. Impulsen folgen, sie nicht zurückhalten, sie nicht verschieben auf später, sie also sofort leben, zeigen. wow... darf ich das wirklich? Ja, hier schon! Dann streichle ich diesem da vorne mal über die Nase! Gib ihm eine Chance, dir zu zeigen, dass er das vielleicht gerade nicht mag, nähere Dich nicht zu schnell!*

#### ZWEI ABMACHUNGEN

##### ♥ Impulse und Grenzen

Wir sind ehrlich zueinander, d.h. wir zeigen unsere Impulse und unsere Grenzen! Dies geschieht mithilfe der Ampelzeichen, mit denen du jederzeit in einem kurzen Wort sagen kannst, was du von deinem Gegenüber willst:

„grün“ = Mache gerne weiter oder wenn Du magst auch mehr davon!

„gelb“ = Fühlt sich gut an, aber bitte gerade nicht intensiver! Mach eher etwas langsamer oder halte inne!

„rot“ = Schön dass Du es versucht hast, aber es ist gerade zu viel, bitte aufhören! Gehe für einen Moment ganz aus der Berührung! Danach können wir neu in die Begegnung starten!

##### ♥♥ Hier und Jetzt

Wir sind ganz präsent und offen im Hier und Jetzt und lassen Bewertungen aus der Vergangenheit und Erwartungen an die Zukunft los. Nichts von dem, was wir an diesem Abend tun, hat Konsequenzen für die Zukunft: d.h. wenn wir miteinander tanzen, erwarten wir nicht, dass wir uns küssen und auch nicht, dass wir Telefonnummern tauschen oder miteinander nachhause gehen, heiraten und Kinder bekommen – es bedeutet nur, dass wir beide gerade miteinander tanzen wollen!

*Ich zeige und lebe ehrlich meine Impulse. Ich signalisiere mit „rot“ freundlich, ohne zu werten, was ich jetzt nicht will. Bevor ich mich entscheide „rot“ zu sagen, versuche ich den Impuls zu fühlen. Ich sage nicht rot, weil ich z.B. denke, dass der andere verrückt sein muss, mit einem solchen Impuls auf mit zu zukommen, sondern ich sage „rot“, weil sich der Impuls tatsächlich gerade nicht gut anfühlt. Ich habe ihn fühlend neu geprüft! Ich bin offen und spontan wie ein Kind, jederzeit mit einem neuen Impuls zu fließen, zu spielen und ihn mit meinen Impulsen zu beantworten. Ich grübele nicht nach über meine eigenen Impulse, ich halte keinen von ihnen für verrückt oder unpassend, solange es im Rahmen von Ecstatic Contact erlaubte Impulse sind. Ich spinne auch keine Theorien darüber, warum andere mit mir tanzen oder kuscheln wollen. Vielleicht schreibst du es deiner Attraktivität zu, aber vielleicht reagiert ja der andere auf deinen mitleiderregenden traurigen Gesichtsausdruck, oder es ist eine geheime spirituelle Verabredung aus einem anderen Leben – wir wissen es nicht, und es ist auch völlig egal. Bemerke deinen Mindfuck und vergesse ihn wieder, es ist viel lustiger mit all diesen merkwürdigen Situationen zu spielen, wie ein Kind, das sich selbst noch nicht kennt.*

#### DIE TANZFLÄCHE

Wenn du hier tanzt, gibst du das Einverständnis, dass jeder mit seinen Impulsen auf dich zukommen darf. Du bewertest und interpretierst die Impulse nicht, du fühlst sie kurz bevor du entscheidest, was du willst. Fühlt sich der Impuls, der von einem anderen auf dich zukommt, gut an, dann kannst du mit ihm spielen, oder auch mal „grün“ – mehr davon! – sagen. Fühlt sich der Impuls im Moment unpassend an, dann sage „rot“ oder ziehe dich zurück, freundlich ohne zu werten, denn der Raum der Liebe entsteht, wenn wir alles was kommt, mit einer unterstützenden Ausstrahlung beantworten. Das bedeutet nicht, dass wir überall mitspielen müssen. Wir sagen einfach: *Ein toller Impuls, aber ich möchte gerade etwas anderes, vielleicht später mal!*

#### ROT

„rot“ muss sofort befolgt werden! Du darfst „rot“ aus jedem erdenklichen Grund sagen: zu schmerzhaft, zu intensiv, zu intim, zu nackt, zu nah, zu kitschig, zu erotisch, zu eklig, zu gruselig, zu schnell, zu langsam, zu langweilig, zu schön... „rot“ bedeutet nicht, dass die Begegnung zu Ende ist, es bedeutet nur, dass diese spezielle Berührung aufhören soll - ihr könnt ja irgendwas anderes miteinander machen.

## DAS KUSCHELREICH

Wenn du dich ins Kuschelreich legst, signalisierst du: *Ich bin offen für eure Impulse, sie zu fühlen, ob sie für mich passen, ihr dürft auch versuchen mit mir zu kuscheln – und solange kein „rot“ kommt ... vielleicht habe ich ja ein „grün“...*

## DER SOLOBEREICH

Da bist du sicher, dass keine Impulse von anderen auf dich zukommen. Hier kannst Du alleine tanzen, träumen, meditieren oder chillen.

## BEOBACHTEN

Schaust du zu oder machst du mit? Schneller als du denkst verfängst du dich beim Beobachten in Bewertungen und fällst aus deinem Flow - aber vielleicht inspiriert es dich ja, etwas Neues auszuprobieren!

## MÖGLICHKEITEN

Auf dem Altar steht das Plakat **SPIELWIESE DER MÖGLICHKEITEN .....**

## MINDSET

Dazu gibt es das **Mindset Plakat** - das hängt auch irgendwo, schau es dir mal an.

## ERZÄHLEN

Wir halten die Energie bei uns, wer wissen will, was bei Ecstatic Contact alles geschieht, ist eingeladen zu kommen. Aber was ich meinen Mittänzern von mir zeige, möchte ich vielleicht nicht anderen zeigen, die nicht dabei waren. Daher gilt die Vereinbarung: Wir erzählen nichts persönliches weiter! Zudem gibt es auch nichts zu erzählen, weil wir nicht beobachtet, sondern selbst gelebt haben.

## VERKEHR

könnte schön sein, könnte aber auch Folgen für die Zukunft haben... das widerspricht der zweiten Vereinbarung: „rot“! ob geschlechtlich, anal oder oral – gibt's beim Ecstatic Contact nicht.

## SPRECHEN UND REDEN

solltest du beim Tanzen nur, wenn du deinen Impuls nicht mit Körpersprache mitteilen kannst. Ein paar Worte dürft ihr schon mal wechseln... auch beim Kuscheln. Aber lasst eure Denk- und Bewertungsmaschine am besten aus und folgt dem Flow eures Körpers.

## RESPEKT

Falle nicht mit der Tür in Haus, gebe deinem Mittänzer einen Augenblick Zeit, dir die Tür zu öffnen oder sie zu zulassen.

## KRANKHEITEN

behalte respektvoll bei dir oder kuriere sie zuhause. Du bist für sie und für dich verantwortlich.

## DER TANZRAUM

wird von den Veranstaltern gestaltet, bei Impulsen die den Raum betreffen frage uns!

## BEGEGNUNG

Jede\*r darf jederzeit aus dem Kontakt gehen. Jede\*r darf jederzeit den Kontakt wieder aufnehmen. Grundsätzlich geht es um echte Begegnung! Es geht darum, dass wir in Verbindung kommen und uns gleichzeitig sicher fühlen können, d.h. achte auf dein Gegenüber und wie es ihr\*ihm geht. Verbinde dich auch immer wieder mit dem ganzen Raum und allen Menschen! Alle sind so eingeladen, wie sie sind!

## FLOW

Die Leichtigkeit des Seins, die dich im Hier und Jetzt mit dem ungeahnten Potenzial deines Universums verbindet.

## WIR

die Liebe-Tänzer, sind ein wachsendes Netzwerk, die eine Kultur von Freundschaft, Kreativität, Freiheit und Frieden erschaffen.