

Knigge für Socialtänzer

WAS DIE COMMUNITY WIRKLICH BEWEGT



Inhalt

Vorwort	1
Was ist Social Dancing?	3
Hygiene & Äußeres	5
Die Tanzaufforderung	7
Auf der Tanzfläche – Verbindung & Präsenz.....	9
Führen & Folgen	11
Niveau-Anpassung & Anfänger	15
Grenzen erkennen & respektieren	17
Die Tanzfläche als gemeinsamer Raum	19
Veranstalter, DJs & Community.....	21
Wachsen – Warum Unterricht zählt	23
Nachwort	25
Quellennachweis	27

Vorwort



Ich wollte nur eine Unterrichtsstunde vorbereiten.

Also startete ich eine kleine Umfrage in ein paar Whatsapp-Tanzgruppen – was ist euch wichtig beim Social Dancing? Was hat euch schon mal gestört?

Die Antworten kamen schnell. Und sie kamen mit Nachdruck. Manche sachlich, manche verletzt, manche wütend. Es wurde klar: hinter der schönen Welt des Socialdancings stecken echte Reibungspunkte, die kaum jemand offen anspricht.

Die Reihenfolge der Kapitel ist kein Zufall. Sie spiegelt wider, wie oft ein Thema genannt wurde – und wie emotional die Rückmeldungen dazu waren. Was vorne steht, hat die Community am häufigsten bewegt. Was hinten steht, ist nicht weniger wichtig – es kam nur seltener und leiser.

Dieses Heft ist keine Wissenschaft. Es ist die Stimme der Community – gesammelt, geordnet, ehrlich formuliert. Für alle, die tanzen wollen. Mit wem auch immer. Wo auch immer.

Viele Grüße

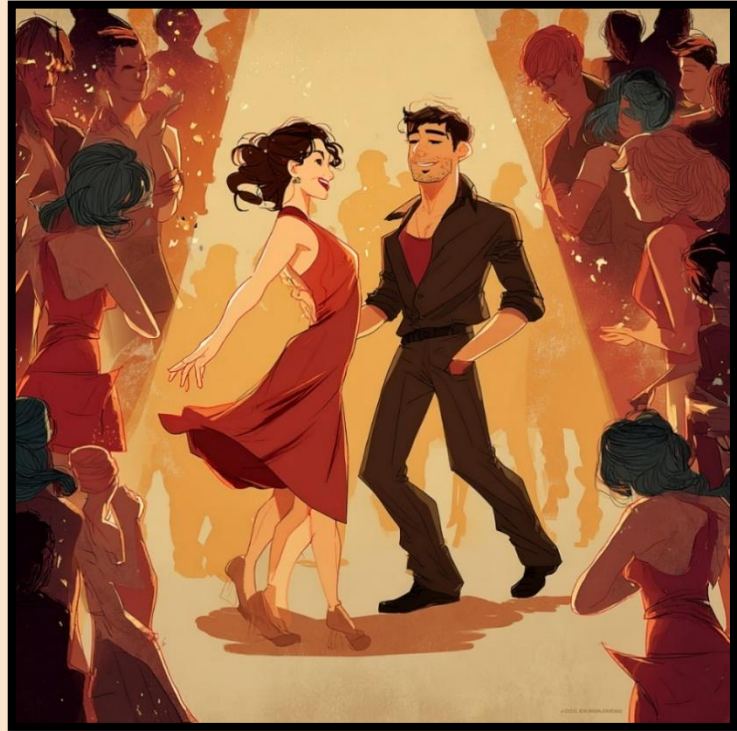
Marcel Gonzalez



Laguna Gonzalez www.lagunagonzalez.de

Was ist Social Dancing?

Social Dancing bedeutet: du tanzt mit Menschen zu Musik, die ihr beide gerade hört – ohne Choreografie, ohne Proben, ohne Absprache.



Es gibt viele Stile:

Salsa, Kizomba, Bachata, West Coast Swing und andere. Die Musik klingt verschieden. Die Prinzipien sind gleich.

Social Dancing ist kein Gesellschaftstanz.

Das ist ein wichtiger Unterschied. Im klassischen Gesellschaftstanz – Walzer, Tango, Foxtrott – tanzt man in der Regel mit dem eigenen Partner. Man kennt sich, man hat geübt, man ist aufeinander eingespielt.

Beim Social Dancing ist das Gegenteil der Normalfall: Du tanzt mit wechselnden Partnern. Jemand, den du heute zum ersten Mal siehst. Jemand, den du noch nie berührt hast. Das ist kein Ausnahmefall – das ist das Konzept.

Genau deshalb braucht es einen gemeinsamen Rahmen. Nicht Regeln im engen Sinn – sondern Haltung. Eine Haltung, die dem Gegenüber signalisiert: Mit mir bist du sicher. Mit mir macht Tanzen Spaß.

Was Social Dancing von einer Tanzshow unterscheidet: Es geht nicht darum, wie es von außen aussieht. Es geht um das, was zwischen zwei Menschen entsteht – auch, wenn sie sich erst seit dreißig Sekunden kennen.

Schönes Tanzen allein macht noch kein gutes Social Dancing.

Hygiene & Äußeres



Beim Social Dancing kommt man sich nah. Sehr nah. Das ist kein Fehler – das ist der Punkt. Und genau deshalb fängt Respekt schon zu Hause an, bevor man das erste Mal die Tanzfläche betritt.

Das klingt selbstverständlich. Ist es aber nicht immer.

Duschen vor dem Event ist keine Empfehlung, sondern ein Grundsatz. Parfum kann das nicht ersetzen – im Gegenteil: zu viel davon ist für viele Menschen genauso unangenehm wie gar nichts.

Ein Wechselshirt einzupacken ist eine kleine Geste mit großer Wirkung. Wer viel tanzt, schwitzt. Das ist völlig normal. Das durchnässte Shirt nach zwei Stunden zu wechseln zeigt, dass man an den nächsten Partner denkt.

Hände waschen – besonders nach dem WC, nach dem Essen, zwischendurch. Wir fassen uns an. Das gehört dazu.

Fingernägel kurzhalten, vor allem als führende Person. Lange Nägel können beim Führen schmerzhaft sein – unbeabsichtigt, aber trotzdem unangenehm.

Kleidung und Schmuck sollten beim Tanzen nicht stören: keine scharfen Kanten, keine sperrenden Accessoires, luftiger Stoff, wenn möglich.

Tanzschuhe gehören aufs Parkett – keine Straßenschuhe. Sie schonen den Boden und helfen beim Gleiten.

All das kostet wenig. Es zeigt dem anderen: Ich habe daran gedacht, dass du heute mit mir tanzt.

Die Tanzaufforderung



Wer tanzen möchte, darf das zeigen. An den Rand der Tanzfläche stellen, sich zur Musik bewegen – das ist ein Signal, das in der Community jeder versteht.

Wer auffordert, macht es einfach: Hand anbieten, lächeln, kurz fragen. „Tanzen?“ reicht vollkommen aus. Kein Ziehen, kein Unterbrechen mitten im Gespräch, kein Drängen.

Ein Nein ist fast nie persönlich gemeint. Erschöpfung, eine kurze Pause, ein voller Kopf – es gibt viele Gründe, gerade nicht zu tanzen. Einfach freundlich nicken und zur nächsten Person gehen. Statistisch sagen über 70 % der Angefragten „Ja.“

Wer ablehnt, tut das freundlich und ohne abwertenden Ton. Und: Wer Nein gesagt hat, darf später durchaus selbst auf dieselbe Person zugehen. Das ist kein Widerspruch – Situationen ändern sich.

Jeder darf jeden fragen. Führende Rolle, folgende Rolle, egal welches Geschlecht. Dieses alte Rollendenken gehört nicht auf die Tanzfläche.

Nach dem Tanz: Dankeschön sagen und die Person zurückbegleiten. Ein kleines Detail – mit großer Wirkung.

Auf der Tanzfläche – Verbindung & Präsenz



Wenn der Tanz beginnt, beginnt der Moment. Alles andere – das Handy, das Gespräch am Rand, der nächste Partner – hat gerade keinen Platz.

Augenkontakt halten hilft. Nicht starren, aber da sein. Ein Lächeln, auch wenn etwas schiefgeht, signalisiert: Es ist in Ordnung, wir sind hier zusammen.

Wer schon während des Tanzes nach dem nächsten Partner Ausschau hält, sendet ein klares Signal – und das ist selten ein nettes.

Shines und Solos sind schön, aber nur solange der andere mitmacht. Der Blickkontakt zeigt, ob das gerade passt. Musik fühlen ist immer besser als Figuren abarbeiten.

Wie lange tanzt man miteinander?

In der Regel zwei bis drei Lieder – das ist die übliche Erwartung in der Community. Auch nicht mehr, das gilt als „festhalten“. Üblicherweise möchte man ein wenig Abwechslung.

Ein Lied mittendrin abzubrechen ist sehr unhöflich. Auch wenn der Tanz nicht gut läuft, auch wenn die Chemie fehlt – man tanzt das Lied zu Ende. Jeder kann ein Lied aushalten. Das ist Respekt in seiner einfachsten Form. Die einzige Ausnahme: wenn eine Grenze überschritten wird. Dazu mehr im Kapitel über Grenzen.

Verbindung entsteht im Kopf – aber sie wird durch den Körper ausgedrückt.

Führen & Folgen



In diesem Kapitel – und im gesamten Heft – ist von Leadern und Followern die Rede, nicht von Männern und Frauen. Das ist kein Zufall. Beim Social Dancing sind die Rollen funktional, nicht geschlechtlich. Jeder kann führen, jeder kann folgen – unabhängig davon, wer man ist. Die Begriffe Leader und Follower beschreiben, was jemand gerade tut, nicht, wer er ist. Social Dancing ist kein Befehlsverhältnis. Es ist ein Dialog – und wie in jedem guten Gespräch hören beide Seiten zu.

Als Leader ist die wichtigste Aufgabe nicht Technik, sondern Klarheit. Impulse geben, nicht zerren. Den Rahmen halten, ohne zu drücken. Nicht in die Nieren oder Rippen greifen – das ist unangenehm und vermittelt Kontrolle statt Einladung. Gut führen heißt auch: dem Follower Raum lassen. Nicht jede Pause muss mit einer Figur gefüllt werden. Musik und Bewegung dürfen atmen.

Als Follower ist die wichtigste Aufgabe Aufmerksamkeit. Entspannte Arme, die auf Impulse reagieren können – nicht festkrallen, aber auch nicht schlaff herabhängen. Was in der Community liebevoll „Nudelarme“ genannt wird, macht das Führen unmöglich: Ohne Tonus im Arm kommt kein Signal an. Aufmerksam bleiben und die Signale des Leaders wahrnehmen – das ist aktives Folgen, kein passives Mitlaufen. Backleading – also eigene Figuren in das Führen hineinzwingen – ist keine Improvisation, sondern ein Eingriff, der den Dialog unterbricht.

Dips und Fallfiguren sind ein eigenes Thema. Diese Figuren, bei denen der Follower rückwärts geführt oder abgesenkt wird, können beeindruckend aussehen – sie können aber auch gefährlich sein. Ein unangekündigter Dip mit jemandem, der die Figur nicht kennt, kann zu Verletzungen führen: Nacken, Rücken, Gleichgewicht. Wer körperlich eingeschränkt ist – ob durch Rückenschmerzen, einen alten Unfall oder einfach einen schwierigen Tag – kann in einem Dip ernsthaft verletzt werden, ohne dass der Leader das ahnt. Deshalb gilt: Fallfiguren nur mit vorheriger Absprache. Immer.

Kein Feedback während des Tanzes, außer es wird ausdrücklich gewünscht. Korrekturen auf der Tanzfläche fühlen sich selten wie Hilfe an – dafür gibt es den Unterricht.

Die beste Technik nützt nichts, wenn niemand mehr mit dir tanzen will.

Niveau-Anpassung & Anfänger



Wir waren alle mal Anfänger. Jeder, der heute sicher über die Tanzfläche geht, hatte einen ersten Abend, an dem er nicht wusste, wohin mit den Händen. Das vergisst sich schnell – aber es lohnt sich, sich daran zu erinnern.

Ein Anfänger kann nur besser werden, wenn er tanzen darf. Nicht nur im Kurs, sondern auf der Tanzfläche – mit echten Partnern, in echter Musik, in echten Situationen. Wer immer wieder abgelehnt oder nach einem Lied stehen gelassen wird, sammelt keine Erfahrung. Er hört auf.

Aus der Community kam genau diese Geschichte: Ein motivierter, freundlicher Anfänger tanzte einen ganzen Abend – bei jedem der zwanzig Tänze wurde er nach einem Lied stehen gelassen. Heute tanzt er nicht mehr. Das ist kein Einzelfall.

Ein erfahrener Tänzer, der sein Niveau dem Partner anpasst, tanzt besser als jemand, der seinen Partner überfordert. Weniger ist mehr. Ein Grundschrift mit echtem Timing und echter Verbindung wirkt stärker als eine hektische Figurserie, die der andere nicht mitmachen kann. Das ist kein Verzicht auf Können – das ist Können.

Jeder sollte sich angewöhnen, regelmäßig mit Anfängern zu tanzen. Nicht als Pflicht, sondern als Haltung. Es erinnert daran, wie es sich anfühlt, noch nicht zu wissen, was man tut. Und es zeigt dem Anfänger: Du gehörst dazu.

Niemanden wegen Aussehen, Alter oder Level ablehnen. Anfänger von heute sind die Community von morgen.

Grenzen erkennen & respektieren



Tanzen ist nah. Das ist schön – wenn beide es wollen. Und genau hier liegt einer der Punkte, über den die Community in der Umfrage am emotionalsten geschrieben hat. Die Rückmeldungen waren eindeutig: Grenzüberschreitungen auf der Tanzfläche sind keine Seltenheit. Sie sind real, sie passieren regelmäßig, und sie können nicht kleingeredet werden.

Nähe entsteht fließend. Sie darf nie erzwungen werden. Das Gesicht berühren, Küsse andeuten, Genitalkontakt als Tanzstil verkaufen – das sind keine Graustufen. Das sind klare Grenzen.

Tanzen ist kein Flirt und keine Einladung. Körperkontakt beim Social Dancing ist Teil des Tanzes – er bedeutet nichts darüber hinaus. Wer das nicht trennen kann oder will, hat auf der Tanzfläche ein Problem, das er selbst lösen muss.

Wer eine Grenze überschritten erlebt, darf den Tanz beenden. Kein Kommentar nötig, kein Erklären. Wenn es sicher ist, kann man die Person direkt ansprechen. Bei schwerwiegenden Vorfällen – wiederholtem Übergriff, körperlicher Bedrohung oder gezielter Belästigung – sollte der Veranstalter informiert werden. Er trägt Verantwortung für das, was auf seiner Veranstaltung passiert und kann handeln.

Eigene Grenzen selbstbewusst zu kommunizieren ist kein Drama. Es ist Selbstverständnis.

Wer von einem Tanzlehrer in eine Situation gedrängt wird, die sich falsch anfühlt, sollte wissen: Das ist kein Einzelfall. Die Rückmeldungen aus der Community sprechen eine klare Sprache. Und es ist nicht hinnehmbar. In solchen Fällen ist es das Richtige, sich einen anderen Lehrer zu suchen – ohne schlechtes Gewissen.

Die Tanzfläche als gemeinsamer Raum



Die Tanzfläche gehört allen gleichzeitig. Das klingt selbstverständlich – ist es auf einer vollen Tanzfläche aber nicht immer.

Wenn es eng wird, ist die richtige Reaktion: kleiner werden. Schritte reduzieren, Führimpulse anpassen, auf das verfügbare Raumvolumen reagieren. Wer weiterhin große Figuren tanzt, während andere ausweichen müssen, nutzt Platz auf Kosten aller anderen.

Als führende Person gilt: 360°-Blick. Der Follower sieht nicht, was hinter ihm ist. Kollisionen passieren trotzdem – ein kurzes Entschuldigen reicht, dann weiter.

Getränke gehören neben die Tanzfläche, nicht auf sie. Verschüttetes auf dem Parkett ist mehr als eine kleine Unannehmlichkeit: Klebriger oder nasser Boden kann Tanzschuhe ernsthaft beschädigen – Sohlen lösen sich, Leder weicht auf, und was einmal ein gutes Paar Tanzschuhe war, ist nach einem klebrigen Abend keines mehr. Nasser Boden ist außerdem eine echte Rutschgefahr – für alle auf der Tanzfläche. Dazu kommt: Wer auf klebrigem Boden dreht, dreht nicht frei. Der Fuß bleibt hängen, während der Rest des Körpers weiterbewegt – und diese Kraft geht direkt in die Gelenke. Knie und Hüfte sind die ersten, die das spüren.

Gleichgeschlechtliche Tanzpartner sind vollkommen normal und gehören zur Social-Dancing-Kultur dazu. Auf vielen Events gibt es ein Ungleichgewicht zwischen Leadern und Followern – meist mehr Follower als Leader. Wer beide Rollen beherrscht, ist deshalb nicht nur flexibler, sondern auch gefragter. Es lohnt sich, beide Seiten des Tanzes zu lernen – nicht nur die eigene.

Veranstalter, DJs & Community



Tanzevents kosten Geld – und bringen kaum welches ein. Wer einen Abend lang auf einer guten Tanzfläche steht, mit Licht, Musik und manchmal sogar Klimaanlage, sollte das nicht als selbstverständlich hinnehmen. Hinter jedem Event steckt jemand, der Raum gemietet, Equipment aufgebaut und einen DJ bezahlt hat – oft mit dem stillen Wunsch, die Kosten gerade so zu decken.

Eigene Getränke mitbringen untergräbt genau das. Der Bar-Umsatz trägt in vielen Fällen dazu bei, dass das Event überhaupt stattfinden kann. Wer das umgeht, profitiert von etwas, ohne es zu tragen.

Den DJ freundlich ansprechen ist in Ordnung, wenn die Lautstärke wirklich stört. Meckern ist es nicht. DJs lesen die Energie im Raum – wer konstruktiv kommuniziert, wird gehört. Wer motzt, nicht.

Neue Gesichter ansprechen gehört zur Kultur dazu. Ein kurzer Smalltalk, ein Lächeln, eine Tanzaufforderung – das hilft neuen Menschen, anzukommen. Und wer offen auf andere zugeht, wird selbst häufiger angesprochen.

Wachsen – Warum Unterricht zählt



Social Dancing lernt man tanzend. Das stimmt. Aber es stimmt nur bis zu einem Punkt.

Wer ausschließlich auf Socials tanzt, lernt das, was funktioniert – und wiederholt es. Immer wieder. Was dabei auf der Strecke bleibt, sind die Dinge, die man nicht von selbst bemerkt: die Spannung im Arm, die einen Tick zu späte Reaktion auf den Lead, der Fuß, der nicht richtig platziert wird.

Auf der Tanzfläche korrigiert das niemand. Und wer es nicht weiß, macht es weiter – jahrelang.

Unterricht ist kein Eingeständnis, dass man schlecht ist. Es ist die Entscheidung, besser werden zu wollen. Ein guter Kurs zeigt nicht nur neue Figuren, sondern erklärt, warum etwas funktioniert – und warum es nicht funktioniert. Dieses Verstehen ist das, was auf der Tanzfläche den Unterschied macht.

Das gilt für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen. Wer schon jahrelang tanzt, profitiert oft noch mehr von einem gezielten Workshop als jemand, der gerade anfängt.

Socials und Unterricht ergänzen sich. Das eine ohne das andere ist nur halb so viel wert. Im Kurs lernt man das Werkzeug. Auf dem Social lernt man, damit umzugehen.

Nachwort



Wir sind alle Menschen.

Wir schwitzen zu viel. Wir führen manchmal zu hart.
Wir fragen zur falschen Zeit oder sagen Nein auf die falsche Art. Das passiert. Das ist menschlich.

Was uns unterscheidet, ist nicht Perfektion. Es ist die Bereitschaft, es besser zu machen – für das Gegenüber, für die Community, für diesen einen Moment, in dem Musik und Bewegung und ein fremder Mensch für drei Minuten zu etwas Echtem werden.

Bring beim nächsten Social nicht nur deine Tanzschuhe, **sondern auch deine Haltung mit.**

Quellennachweis

Dieses Heft basiert in erster Linie auf einer offenen Community-Umfrage, die unter aktiven Socialdancern durchgeführt wurde. Die Fragen richteten sich an Tänzerinnen und Tänzer verschiedener Erfahrungsstufen und Stile (vorwiegend Salsa, Bachata, Kizomba).

Weiterhin: Dance with Rasa (englischsprachiger Youtube-Kanal)

<https://www.salsaland.de/in-drei-schritten-forderst-du-als-mann-richtig-auf/>



<https://www.salsaland.de/so-wirst-du-als-frau-beim-salsa-immer-aufgefordert/>



Ein wesentlicher Teil der beschriebenen Situationen, Dynamiken und Empfehlungen basiert auf mehrjähriger Erfahrung als Tanzlehrer im Bereich Social Dancing – mit Anfängern und Fortgeschrittenen, in Einzel- und Gruppenstunden sowie auf Workshops. Die dabei gewonnenen Beobachtungen – wiederkehrende Muster, typische Missverständnisse zwischen Leader und Follower – sind direkt in dieses Heft eingeflossen.

Die Bilder sind alle KI-generiert mit Midjourney.

Knigge für Socialtänzer

Was die Community wirklich bewegt

1. Auflage

Autor: Marcel Gonzalez

09.06.2026

www.lagunagonzalez.de

