

Trance-Dance: Im Dunkeln bewegen und das innere Licht suchen. Ein Interview mit Rahel Wunderli

Liebe Rahel, du bietest am 6. November 2026 einen Trance Dance in der Kirche in Möriken an. Könntest du uns erklären, was uns da erwartet?

Rahel: **Trance Dance** hört sich für unsere Ohren ja schon sehr fremd an. Ich übersetze «Dance» gerne mit Bewegen. Es geht nicht in erster Linie um ekstatisches Tanzen (obwohl das natürlich auch Platz hat), sondern es geht darum, mit dem Körper in Bewegung zu sein – und sei es nur das Bewegen eines Fingers. «Trance» andererseits möchte sagen, dass hier eine transzendente Erfahrung gemacht werden kann, eine Erfahrung, die über unseren Alltag hinaus geht. Die einen fühlen sich z.B. mit der ganzen Welt verbunden, für andere fühlt es sich an wie eine Reise durch innere Bilder, dritten hilft es, den eigenen Körper wahrzunehmen und das Kopfkino für einen Moment zu verlassen, und wieder andere erleben Momente grosser Freiheit. Wie bei jeder Meditation kann es auch beim Trance Dance sein, dass nichts Besonderes passiert oder erst im Nachhinein, zum Beispiel in Form eines aussergewöhnlichen Traums.

Meine Neugierde ist geweckt - das hört sich spannend an! Gleichzeitig merke ich auch: da brauche ich etwas Mut! Kannst du näher erklären, was mich genau erwartet?

Rahel: Der Trance Dance beginnt mit Aufwärmen. Nicht nur körperlich, sondern auch unser Sicherheitsgefühl und unser Vertrauen werden aufgeweckt. Jede Person hat ihren eigenen Raum und markiert diesen mit einem Seil am Boden. Das Ritual beginnt, wenn sich alle die Augenbinde anziehen, also in die Dunkelheit gehen und sich der Musik übergeben. Die Musik ist sehr abwechslungsreich: verschiedene Geschwindigkeiten, verschiedene Instrumente, verschiedene Stimmungen. Auf einige Klänge und Rythmen kann man sich einfach einlassen, sie nehmen einen richtiggehend mit, andere muss man vielleicht aushalten. So können unterschiedliche Bilder und Gefühle auftauchen und – ganz wichtig! – auch wieder gehen.

Als Leiterin schaue ich, dass alle sicher sind. Die Kirchentüren sind in dieser Zeit verschlossen, damit niemand von aussen stören kann. Im Schlussteil legen sich alle auf eine Matte, werden zugedeckt und lassen das Erlebte nachklingen. Am Ende nimmt man die Augenbinde ab, packt seine Sachen zusammen und verlässt schweigend den Raum. Es findet kein Austausch mehr statt.

Das hört sich nach einer faszinierenden Reise in eine neue Welt an! Und auch recht sportlich... gibt es Anforderungen an mich?

Rahel: Die einzige Anforderung ist, dass du neugierig bist! Ansonsten gibt es keine weiteren. Wer nicht lange stehen kann, darf auch sitzen. Wem es während dem Trance Dance zuviel wird, hat die Möglichkeit, jederzeit auszusteigen.

Wie bist du auf die Idee gekommen, den Trance Dance in der Kirche durchzuführen? Ist das etwas Spirituelles?

Rahel: Tatsächlich freue ich mich sehr, den Trance Dance in der Kirche Möriken durchzuführen. Ich liebe dieses Gebäude. Im Chor und unter dem hohen Bogen fühle ich mich gehalten und gleichzeitig sehr verbunden mit den guten Kräften dieser Welt. Für mich ist diese Kirche auch ein Ort, der angefüllt ist mit starken Gebeten und mit Ritualen voller guter Absichten. Ich bin überzeugt, dass all das seine Wirkung tun wird auf den Trance Dance.

Auch meine Haltung als Leiterin ist eine spirituelle: Wenn ich den Raum für die Tanzenden halte, bin ich quasi in einem Zustand des Betens. Ich rufe den Heiligen Geist, das Universum oder wie immer man diese Kraft nennen will, um Unterstützung an.

In den gut 40 Veranstaltungen, die ich bisher durchgeführt, assistiert oder als Tanzende miterlebt habe, war da immer eine Atmosphäre von Weite, von Gnade, von etwas Heiligem, das sich einstellte.

Liebe Rahel, das hört sich wunderschön an. Es scheint mir ein grosses Geschenk zu sein, das du uns hier machen möchtest. Ich danke dir herzlich für deine Bereitschaft, deine spirituelle Kraft und Erfahrungen mit uns zu teilen!

Regula Blindenbacher, Pfrn.

Informationen zum Anlass:

Der Trance Dance ist Teil des Projekts «In der Nacht, unter den Sternen». An unterschiedlichen Anlässen erkunden wir miteinander die grosse Vielfalt an Dunkelheiten und lernen, uns darin sicher zu bewegen.

Datum und Zeit: Freitag, 6. November 2026, 19.30-22 Uhr.

Mitbringen: Bequeme, leichte und warme Kleider; warme, rutschfeste Socken oder leichte Schuhe; ein Seil für das Markieren des eigenen Raums (5-10 m); eine Matte zum Liegen (Schlussteil); eine warme Decke fürs Zudecken (Schlussteil)

Kosten: Wer keine Kirchensteuern zahlt, trägt nach eigenem Ermessen zu den Auslagen des Anlasses bei.

Achtung! Die Platzzahl ist beschränkt. Bitte Anmeldung an info@ref-hmw.org od. 062 893 17 31.



Buchlesung und Gespräch mit Autor Roman Frey

WAS DER STEIN
NICHT SAGT

KIRCHE HOLDERBANK AG

📅 SONNTAG, 15. NOVEMBER 2026

🕒 17 UHR



Ente, Tod und Tulpe



Frei nach Wolf Erlbruch

«Eigentlich war er nett, wenn man davon
absah, wer er war – sogar zémlich nett»

Donnerstag, 26. November 2026, 19.30 Uhr

Reformierte Kirche Möriken AG

