



## 26 Hell und Dunkel

<b>Absicht</b>	Eintritt in helle oder dunklere Zeiten erleichtern. Das Leichte und das Schwierige von Helligkeit und Dunkel bewusst erfahren.
<b>Quelle</b>	R. Gsell
<b>Stichworte</b>	
<b>Anzahl Personen</b>	Mindestens 2 bis 20 Leute
<b>Ort</b>	
<b>Zeit</b>	90 bis 150 Minuten
<b>Beschreibung</b>	<p>Ablauf im Überblick erklären Pärchen bilden (A erlebt, B ist „Butler“)</p> <p>Helligkeit erfahren, Raum möglichst hell machen</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- A hüllt sich in weisses Tuch</li><li>- zündet Kerze an und setzt sich vor diese B</li><li>- gibt A ein Glas mit Fruchtsaft</li><li>- räuchert A mit Rosmarin</li><li>- lässt Klangschale um A herum klingen</li><li>- B gibt A eine Frucht in die Hand</li></ul> <p>A lässt Licht in Ruhe (mindestens 10 Minuten) auf sich wirken und wird eingeladen sich die hellen Seiten seines Lebens zu verdeutlichen und diese in die Frucht reinzudenken.</p> <p>A bereitet sich auf Wechsel vor, legt Tuch und Frucht ab und löscht die Kerze (Raum möglichst abdunkeln).</p> <p>Dunkel erfahren</p> <p>A entscheidet, ob er/sie Dunkelheit liegend stehend oder gehend erfahren will. A und B sprechen sich darüber ab ,wie die Unterstützung von B sein soll.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- B hüllt A in schwarzes Tuch</li><li>- Fragt A, ob er/sie Augenbinde will</li><li>- Räuchert mit Salbei oder etwas „Schwerem“</li></ul>



<b>Absicht</b>	Eintritt in helle oder dunklere Zeiten erleichtern. Das Leichte und das Schwierige von Helligkeit und Dunkel bewusst erfahren.
	<ul style="list-style-type: none"><li>- Gibt A einen Glas mit (schwerem) Wein</li><li>- Trommelt um A herum</li><li>- Gibt A einige Nüsse in die Hand</li></ul> <p>A erlebt Dunkelheit und wird eingeladen sich die dunklen Gedanken Seiten seines Lebens zu verdeutlichen und denkt diese in die Nüsse hinein</p> <p>B führt A behutsam zurück (Tuch und Augenbinde abnehmen, Kerze anzünden)</p> <p>Danach wechseln A und B die Rollen</p>
<b>Material</b>	weisses Tuch, Kerze, Fruchtsaft, Rosmarin, Klangschale, Fruchtschwarzes Tuch, Augenbinde, Wein, Trommel, Nüsse
<b>Tipps</b>	
<b>Verfasser</b>	rm
<b>Datum</b>	