

Vom Niederen ins Hohe Drama



In diesem Dokument beschreibe ich dir den Ablauf sowie die Vorbereitung der Übung. Die Übung selbst kannst du dann mit der Audiodatei durchführen.

Einleitende Worte

Wir fallen im Alltag immer wieder unbewusst in das niedere Drama. In die Schattenwelt.

Diese Übung dient dazu, die jeweiligen Qualitäten der Schattenwelt sowie der Lichtwelt zu erleben um sie bewusster zu differenzieren.

Du wechselst immer zwischen Licht- und Schattenwelt und überschreitest dabei bewusst die Schwelle der Verantwortung.

Nach und nach erlebst du, wie du dich in den jeweiligen Qualitäten fühlst, um sie im Alltag leichter zu unterscheiden.

Durch das Erleben des bewussten Shifts aus der Schatten in die Lichtwelt, erschaffst du dir eine Möglichkeit, auch im Alltag einfach ‚umzuschalten‘.

Was brauchst du für die Übung?

- + Einen Raum in dem du entsprechende Bewegungsfreiheit hast
- + 10 Karten oder Papier, die du mit der jeweiligen Rolle/Qualität beschriftest. (Siehe Seite 2)
- + 45 Minuten Zeit (incl. Vorbereitung) in der du ungestört bist (die reine Übung dauert 26 Minuten)

Vorbereitung des Raumes

Du beschriftest die 10 Karten mit den jeweiligen Rollen/Qualitäten und ordnest sie im Raum an (Siehe Abbildung auf Seite 2)

Zum Start der Übung begibst du dich auf die Metaposition.

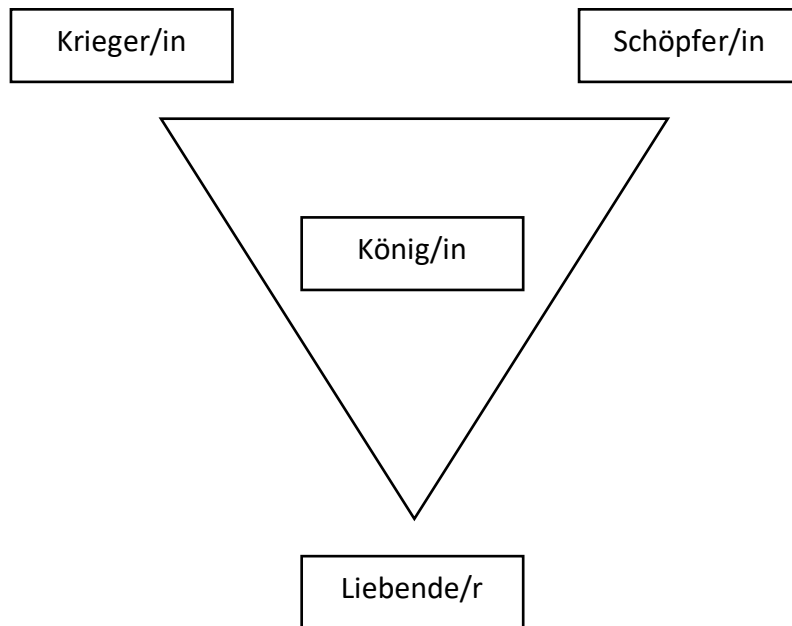
Die Audio-Datei führt dich durch die Übung

Vom Niederen ins Hohe Drama



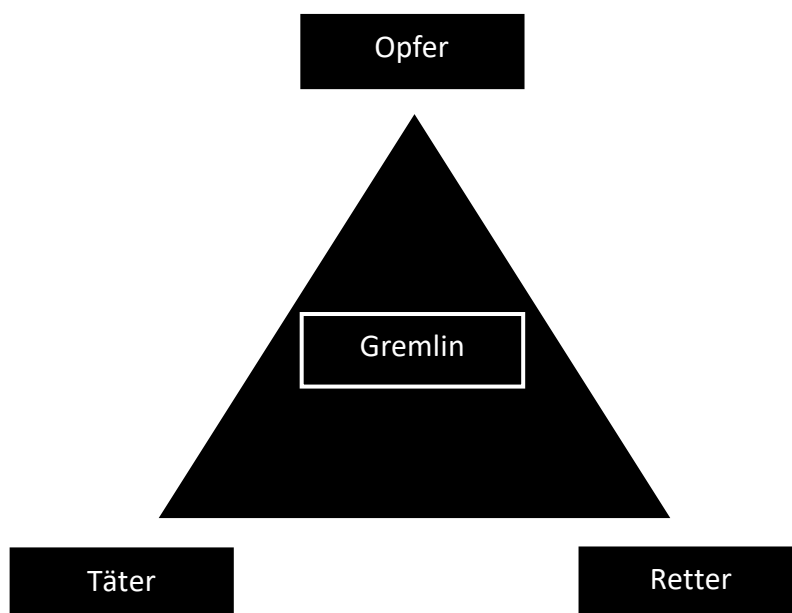
Ablauf der Übung

1. Du beginnst auf der Meta-Position und betrachtest das Feld der Licht- und Schattenwelt sowie der Schwelle der Verantwortung.
2. Dies ist die Anordnung der Übung:



Meta-
Position

Schwelle der Verantwortung



Vom Niederen ins Hohe Drama



3. Du beginnst mit der Rolle des Opfers und spürst in diese Qualität hinein (Körperhaltung, Energie+Bewegungsimpulse, Gefühle und tauchst dann ganz in das Erleben ein). Anschließend schreitest du über die Schwelle der Verantwortung in die entsprechende Lichtqualität (Liebende/r). Um auch hier die Qualität wahrzunehmen.
4. Danach folgen alle weiteren Qualitäten und Rollen der Schatten- und Lichtwelt.
5. Am Ende kehrst du zur Meta-Position zurück und reflektierst.