



## **Einige Instruktionen für Deinen Online-Besuch von MEDO/ANGST am 29.4.2020**

### **Einkaufsliste**

Bitte halte nach Möglichkeit folgende Dinge bereit - wenn Du nicht alles besorgen kannst, improvisiere einfach:

- Mehrere Dinge, die du anzünden kannst (be safe, bitte gut löschen): Kräuter wie zB Salbei oder Räucherstäbchen, eine Zigarre oder eine Zigarette
- Einen Shot Alkohol wie zB Cachaça, kann aber auch ein Gin (Tonic) oder ein Bier sein (ein schönes alkoholfreies Getränk darf es natürlich auch sein)
- Eine Kerze
- Ein Glas Wasser
- Popcorn

### **Instruktionen**

Setz dich auf einen bequemen, aber nicht zu bequemen Stuhl.

Achte auf gute Ton- und Bildqualität: schließe entweder eine Soundanlage an oder höre über Kopfhörer. Keinen Laptopsound.

Schaue unbedingt im Fullscreen-Modus.

Bitte führe folgende Aktionen zur angegebenen Laufzeit aus:

- 01:05 - *Singe mit*
- 15:11 - *Dimme das Licht*
- 25:30 - *Trinke den shot*
- 29:00 - *Mach lauter*
- 42:00 - *Zünde etwas an: Kräuter, Räucherstäbchen, Zigarre, Zigarette*
- 44:20 - *Zünde noch etwas an. Je mehr, je besser*
- 45:45 - *Zünde die Kerze an*
- 48:24 - *Trinke ein Glas Wasser*
- 52:41 - *Überlege dir, wovon du dich/die Welt reinigen möchtest: Angst, Wut, Rassismus, Kolonialismus, Corona, etc*
- 59:20 - *Wirf das Popcorn in die Luft und über dich und rufe aus, wovon du dich/die Welt reinigen möchtest*
- 01:01:30 - *Werde ruhig und schaue einfach nur zu*

ENJOY THE SHOW – DANKE FÜR DEINE TEILNAHME AN MEDO/ANGST ALS ONLINE-PUBLIKUM!