Zirkuspädagogik

"Der Zirkus hat für mich etwas von einem utopischen Gesellschaftsentwurf im Kleinen – ein Konstrukt von Menschen unterschiedlichster Fertigkeiten, wo ein jeder seinen Platz finden kann und gebraucht wird, damit das große Ganze – die Show – gelingen kann."

(Matthias Marquitz)

Zirkusdisziplinen vermitteln und lernen - gemeinsames Training und individuelle Interessen

Inszenierung - jede Person verleiht ihrer Nummer Einzigartigkeit

Aufführung - Mut zur Lücke und Applaus

Zirkuswelt - Gemeinschaft und Zuhause

1. Unsere Definition von Zirkuspädagogik

Zirkuspädagogik meint allgemein gesprochen die Vermittlung von verschiedenen Zirkustechniken- und Künste wie z.B. Jonglage, Akrobatik, Artistik, Clownerie, Zauberei, Equilibristik uvm. Zirkus verbindet dabei auf sehr außergewöhnliche Art und Weise ein körperliches Training mit einer kreativen und künstlerischer Auseinandersetzung mit einem Objekt, Partner oder dem eigenen Körper. Aufbauend auf den erlernten Techniken werden auf kreative und spielerische Weise einzeln oder in der Gruppe kleine Nummern oder einzelne Choreographien entwickelt. Im Mittelpunkt

dieser Inszenierungsarbeit stehen nicht nur die Techniken, sondern vielmehr auch die einzelnen Artist*innen und deren individuellen Herangehensweise an das Objekt, die jeder Nummer eine Einzigartigkeit verleihen.

Die Kurse, Workshops und Projektwochen sind meistens im Freizeitbereich angesiedelt und zielen nicht darauf ab, professionelle Artisten*innen auszubilden, sondern den Teilnehmer*innen Freude am Zirkus und erste Erfahrungen auf der Bühne spielerisch zu ermöglichen.

(Training bei Jojo - Zentrum für Artistik und Theater)

Ein besonderes Merkmal der Zirkuspädagogik in der Kinder- und Jugendbildung ist das gemeinsame Hinarbeiten auf die Abschlussaufführung, die vor den anderen Kindern und oft auch vor den Eltern und anderen Besucher*innen aufgeführt wird. Diese Vorbereitungszeit bestückt von Proben, technischen Durchläufen, Kostümanproben, Bühnenaufbau, Musikproben etc., führt die Kinder in die Welt der Aufführungskunst ein. Hier können die Kinder auch neben den artistischen Aufgaben kreativ werden, wie im Bereich Bühnenbau, Kostüm, Musik, Technik, oder auch bei der Mithilfe in der Küche für die Verpflegung. In der weiten und großen Zirkuswelt kann so jedes Kind seinen eigenen Platz finden in Abhängigkeit seiner konkreten Interessen und Stärken.
Dabei gibt der Endapplaus den Kindern Freude, Bestätigung und Selbstbewusstsein.

Auch in der Erwachsenenbildung hat das Vorzeigen von erarbeiteten Nummern oder Choreographien vor den anderen Teilnehmer*innen einen besonderen Lerneffekt: Es schult uns

darin mutig und bereit zu sein, auch mal die Komfortzone zu verlassen, die Anerkennung des Publikums genießen zu dürfen und auch die eigene Macken anzunehmen und als besonderes, individuelles Persönlichkeitsmerkmal schätzen zu lernen.

Ein weiteres ganz wesentliches Merkmal der Zirkuspädagogik ist, dass Wettbewerb und Leistungsvergleich nicht befeuert werden, wie das in vielen rein sportlichen Aktivitäten der Fall ist. Ziel der Zirkuspädagogik ist es vielmehr die individuellen Stärken sichtbar zu machen und auszubauen sowie Erfolgserlebnisse zu generieren. Da die Ausführung der Techniken immer in einem künstlerischen Rahmen gezeigt werden, können sie ganz individuell und abhängig von der einzelnen Person präsentiert werden. Auch wenn der eine mit einem Ball mehr jongliert, punktet die andere mit ihrer Komik und der nächste verzaubert durch seine Kombination der Jonglage mit einer Tanzeinlage.

Darüber hinaus schafft die Zirkuspädagogik das Konstrukt von „richtig“ und „falsch“ aufzubrechen: Denn es gibt nicht nur die eine Variante mit „einer“ oder mit „drei“ Keulen zu jonglieren und es gibt auch keinen festgefahrenen Katalog von Techniken, der in einer bestimmten Reihenfolge gelernt werden muss um Zirkus machen zu können. Jede Person hat die Möglichkeit ihren persönlichen Weg in der Zirkuswelt zu gehen und diese mittels eigener Tricks und individueller Bewegungsformen zu beleben. Auch besonders dank der Kombination mit anderen Kunstformen gibt es im Zirkus so viele Gestaltungsmöglichkeiten, dass jede Nummer auch mit dem gleichen Zirkusobjekt für sich stehen kann.

Die Sprache ist für die Arbeit kaum nötig, weswegen sich die Zirkuspädagogik auch wunderbar für Projekte eignet, in denen Personen dabei sind, die noch nicht lange im Aufenthaltsland leben. In diesem Zusammenhang haben sich in letzter Zeit viele Projekte mit Geflüchteten aufgetan. Aber auch in anderen sozialen Bereichen werden zirkuspädagogische Methoden angewendet; in diesen Kontexten spricht man oft von "sozialem Zirkus". Dieser profitiert besonders von einem weiteren Ziel der Zirkuspädagogik: Förderung von Gemeinschaft, Zusammenhalt und von einem zweiten zu Hause.

Eine große Herausforderung für die Zirkuspädagogik in Deutschland ist, dass Zirkus als Kunstform noch nicht anerkannt ist. Die Bezahlung der Projekte mit öffentlichen Mitteln ist für allgemeine Projekte sehr schwierig, vielmehr werden aktuell nur Projekte gefördert, die eine soziale Absicht haben. Im Gegensatz dazu werden z.B. Theaterprojekte oder Jugendkunstschulen anders finanziell unterstützt. Auch werden diese Kunstformen neben der Musik in den Schulcurricula verankert, während die Artistik nur vereinzelt in den Sportunterricht integriert wird - oft aber ohne einen künstlerischen Anspruch. Zirkus findet in Deutschland kaum auf Bühnen statt und wenn dann auf sehr kleinen. So werden auch Jugend-Ensemblegruppen in der Zirkusarbeit nur ungenügend unterstützt. Als nicht anerkannte Kunstform findet der Zirkus umso schwerer in die Erwachsenenbildung.

(Zirkusprojektwoche bei Jojo - Zentrum für Artistik und Theater)

Dabei fördert der Zirkus auf ganz verschiedenen Ebenen Körper, Geist und SeeleAuf körperlicher Ebene werden u.a. Motorik, Koordination, Fitness, Gleichgewicht und Muskelaufbau gestärkt. Das Besondere an der Zirkuspädagogik ist aber auch das Training und die Nummernerarbeitung in der Gemeinschaft sowie die Vorbereitung und Durchführung der gemeinsamen Abschlussaufführung.

Dabei werden besonders soziale Kompetenzen, wie Teamfähigkeit, Verantwortungsbewusstsein, Toleranz und Konfliktfähigkeit geschult. Über die Erfolgserlebnisse werden dann auch persönliche Kompetenzen wie das Selbstbewusstsein, Selbstwertgefühl und Ausdauer gefördert. Darüber hinaus fördert das Training Konzentration, Fantasie und Kreativität. Weitere Kompetenzen sind in u.s. Tabelle aufgeführt (Marquitz, Carla: 2016[1])

Persönliche Kompetenzen	**Soziale Kompetenzen**	**Gesundheitliche und körperliche Aspekte**	**Künstlerisch-kreative Aspekte**	**Gruppendynamische Prozesse**
Selbstbewusstein Selbstvertrauen Selbstwertgefühl Selbsteinschätzung (sowohl Stärken als auch Schwächen) Ausdauer/Disziplin/ Durchhaltevermögen Konzentration Erweiterung der eigenen Grenzen Überwindung Selbstständigkeit Selbstorganisation Präsentation Grenzerfahrung und Herausforderung Anerkennung vom Publikum Bewusstseinsbildung Eigenakzeptanz	Teamfähigkeit Hilfsbereitschaft Problemlösung Kritikfähigkeit Respekt Achtsamkeit Rücksichtsnahme Kommunikation Organsiations-fähigkeit Konfliktfähigkeit Empathie	Gesundheit und Fitness/Sport Motorik Prävention Körperbeherrschung Körperspannung Gleichgewichtssinn seine eigene Mitte finden und die Angst vorm Fallen verlieren Geschicklichkeit Koordinations-übungen Orientierung Freude und Spaß	Kreativität Fantasie Schauspielkunst Ausdruck von Emotionen und Geschichten	Vertrauen in andere Entwicklungsraum für verschiedene Ideen Stärkung von sozialen Beziehungen Handeln im Sinne einer Gemeinschaft unter Rückstellung der eigenen Bedürfnisse Gemeinschaftserleb-nisse Zusammengehörig-keitsgefühl Anerkennung der Leistung anderer Integration statt Exklusion

In Deutschland gibt es mittlerweile sehr viele und verschiedene Zirkusprojekte für Kinder und Jugendliche. In der Erwachsenenbildung ist die Zirkuspädagogik jedoch nur vereinzelt angekommen. ZirKuBi hat sich zum Ziel gesetzt, auch Erwachsenen ein zirzenisches Angebot anzubieten, damit auch sie von dem dem Potential der Zirkuspädagogik profitieren können.

Weiterführende Literatur:

Müller (Marquitz), Carla (2016): Die Bedeutung der Zirkuspädagogik für die Erwachsenenbildung

Marquitz, Matthias (2016): Zirkuspädagogik im arabischen Raum

Zühlke, Bruno/Marquitz, Matthias (2019): Jojos Spielesammlung. Verlag am Eschbach, der Schwabenverlag AG.

1 Carla Müller (2016): Die Bedeutung der Zirkuspädagogik in der Erwachsenenbildung. Abschlussarbeit der zirkuspädagogischen Ausbildung bei Jojo, Zentrum für Zirkus und Artistik.

2. Carlas Hula Hoop Unterricht

"In den Reifen kannst du einfach steigen und loslegen. Du brauchst nicht mehr."

Der Hula Hoop ist für mich das perfekte Zirkusobjekt für die Erwachsenenbildung. Unabhängig von der körperlichen Konstitution und ohne muskuläres Vortraining kann der Erwachsene sich direkt damit auseinandersetzen - ob auf spielerischer, tänzerischer, kreativer oder körperlicher Art und Weise. Er kann versuchen ihn am Körper zu halten, verschiedene Tricks wie im Bereich der Jonglage zu üben oder auch ganze Choreographien zu erarbeiten und zu tanzen.

Hula Hoop trainiert dabei Fitness, verbessert die motorischen und koordinativen Fertigkeiten und inspiriert zu kreativen und alternativen Bewegungsabläufen, wobei die Verletzungsgefahr außerordentlich gering ist.

In meinen Kursen und Workshops erkläre ich Techniken um den Hoop an verschiedenen Körperstellen halten zu können (vom Knie bis zum Hals ist alles möglich). Darüber hinaus vermittle ich je nach Kenntnisvorstand verschiedene Tricks und auch deren Verbindung. Ein besonderer Fokus liegt auch in der kreativen Arbeit, d.h. wie man selber Tricks in seinem persönlichen Flow miteinander verbinden kann und sich dazu so bewegen kann, dass man sich damit wohl fühlt. Auch erarbeiten wir in Kleingruppen eigene Choreographien und kleine Nummern, die wir uns auch immer mal wieder gegenseitig zeigen können, wenn wir wollen. Ich

bringe auch regelmäßig fertige Choreographien mit, die wir gemeinsam am Ende der Stunde "tanzen" können.
Besonders wichtig ist mir eine gute Gruppendynamik, die ich bewusst mittels verschiedener gemeinsamer Spiele und Übungen anrege, so dass sich die Teilnehmenden in der Gruppe und im Kurs wohl fühlen. Nicht zuletzt gehört für mich zu jedem Training ein gutes Warm-Up, das körperlich aber auch geistig warm und wach macht und ein entspannendes Abschlussstretching dazu.

3. Matzes Clownerie-Workshops

„Im Leben ist es wie auf der Bühne: Es geht darum,
‘gesehen‘ zu werden.“ Peter Shub

Die Clownerie ist für mich mittlerweile weit mehr als das Spiel mit einer roten Nase. Seinen Clown kennenzulernen, heißt für mich auch sich selbst besser kennenzulernen. In diesem Prozess stellen wir uns die Frage: Wann bin ich authentisch? Wie gehe ich mit Problemen um? Mit dem Scheitern? Improvisieren? Wie werde ich von anderen gesehen oder was nehme ich aus meiner Umwelt wahr?

In erster Linie sollen euch die folgenden Kurse die Möglichkeit eines Einstieges in die Clownerie bieten – ohne primär an die Bühne zu denken. Doch wer sich neben der Bühne des Alltages noch weiter in die Kunstform der Clownerie hinein wagen möchte, der sei herzlich willkommen!

4. Matzes Pantomime-Workshops

"Die Wand, das Gehen
– ein Seil, ein Abgrund, ein Toc –
eine Geschichte"

Die Pantomie ist für mich eine der grundlegenden Künste - eine Kunst des Körpers, der Bewegung, Gesten und Mimik. Diese kennen und bewusst zu nutzen, eröffnet einem die einzigartige Möglichkeit ohne Requisiten ganze Welten in den Köpfen des Publikums zu erschaffen. Eine Bereicherung für das Theaterspiel - ohne Frage - aber auch für das Leben.