Wie der Clown uns helfen kann

Der Zirkus und die Clownerie

von Dr. med. Matthias Marquitz

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

Die Zirkuspädagogik hat die einzigartige Möglichkeit, diese Utopie für jeden erlebbar zu machen, das Miteinander zu stärken und jede Person nach ihren Kompetenzen und Vorlieben zu fördern. Zunächst wählt jeder nach seinem Interesse eine Disziplin: Akrobatik für jene ohne Berührungsängste; Jonglage für Soloakteure; Luftartistik und Balance für die Mutigen; Kulissenbau für die Handwerklichen; die Band für die Musikalischen usw. So unterschiedlich die Teilnehmenden im Training auch sein mögen: Am Ende arbeiten alle zusammen, um in der Manege gemeinsam ihre Geschichten zu erzählen. Dabei rücken Bewertungen wie »richtig« und »falsch« in den Hintergrund – jede/r kommt für den Moment so weit, wie er oder sie kommt, und gibt alles, was möglich ist – darin sind sich dann alle gleich.

In der Arbeit mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen wird dabei vor allem nach den Potentialen gesucht und die Stärken werden herausgearbeitet. Die Defizite werden gegebenenfalls benannt, ohne sie jedoch zu beurteilen.

Eine umfangreiche Anerkennung und Wertschätzung ihrer Arbeit und Mühen erhalten die Artist*innen am Ende dann ganz klassisch durch das Publikum in Form von Applaus und Staunen. Aus diesem Grund kann eine Präsentation zum Abschluss – in welcher Form sie auch durchgeführt wird – als ein Kernelement der zirkuspädagogischen Arbeit gesehen werden.

Doch welche Rolle nimmt die Clownerie in der Zirkuspädagogik ein? Während sich beispielsweise die Jonglage auf Fertigkeiten wie die Hand-Auge-Koordination und die Konzentrationsfähigkeit fokussiert und die Balance den Gleichgewichtssinn schult, so richtet sich die Clownerie nicht ausschließlich auf die Stärken, sondern auch auf den spielerischen Umgang mit den Schwächen der Teilnehmenden. Dabei bekommt die Fähigkeit »das Scheitern« zuzulassen einen ganz besonderen Fokus. Aus diesem »Zulassen« kann dann eine neue Stärke und innere Freiheit erwachsen.

Der Clown kann dabei als ein wichtiger Gegenentwurf zum Können der Artist*innen gesehen werden – gerade weil das Nicht-Können oder Scheitern eben auch zum Leben dazugehören.¹⁾

Was ist ein Clown?

Es gibt viele Vorurteile über Clowns: »die machen doch nur Quatsch«, »sind nicht ernst zu nehmen«, »ärgern andere doch nur«, »sind schrill und laut«... Es gibt sogar Menschen mit einer Angst vor Clowns, wenn sich jene Figuren hinter unsympathischen und übertriebenen Masken verstecken.

68

Viele fasziniert der Clown aber eher als Sympathieträger, als Figur, die sich mit den Grundlagen der Lebendigkeit und Authentizität beschäftigt und es so schafft, sich in die Herzen des Publikums zu spielen. Eines der bekanntesten Beispiele ist sicher Mr. Bean. An ihm kann man sehr gut erkennen, was einen Clown ausmacht: Er will gar nicht lustig sein! In seiner Naivität gerät er meist ungewollt in unterschiedlichste Situationen, die ihn überraschen und herausfordern. Er akzeptiert diese Herausforderung, sagt »ja« zu dem ungeplanten Problem und sucht hoch konzentriert eine für ihn logische Lösung – nicht immer die einfachste und oft die Konfliktsituation voll ausspielend. Genau dieses Zusammenspiel aber erzeugt die Komik. Gleichzeitig führt die Ernsthaftigkeit, mit der der Clown sein Problem lösen will, zu einer Identifikation mit dem Clown: Er kann uns emotional berühren und wir fiebern mit ihm mit.²⁾

Wozu die rote Nase?

Die rote Nase und ggf. auch das Kostüm dienen dem Clown als Hilfsmittel, um sich ganz bewusst in einen spielerischen und naiven Zustand zu versetzen. Die Clownsnase wird oft als »kleinste Maske der Welt« bezeichnet. Für Kinder, Jugendliche und auch Erwachsene ist sie zu Beginn eine gute Methode, um sich dahinter zu »verstecken«. Die rote Nase kann als eine Art »Entschuldigung« dienen, um all das zu tun, was man schon immer mal tun wollte, oder um all das auszuprobieren, was man sich bislang noch nicht getraut hat. Ab und an gelingt es dann sogar, dass man beginnt seine Schwächen zu mögen und am Ende somit mehr von sich offenbart, als man zu Beginn noch dachte. Im Kern geht es darum Gelassenheit zu entwickeln, die eigene Emotionalität zu entdecken, die Angst vor dem »Scheitern« zu verlieren und zu erkennen, dass wir bereits gut sind, so wie wir sind – also sich selbst zu vertrauen.

Mit welchen Übungen kann der Clown trainieren?

Es lassen sich unterschiedliche Übungen nutzen, die teils mehr oder weniger ineinander übergehen können. Die folgenden fünf Bereiche geben einen kleinen Überblick. Einzelne Beispiel-Übungen wurden aus dem Buch »Jojos Spielesammlung« entnommen. Es gibt sehr technische und körperliche Übungen aus dem Bereich des Körpertheaters. Dazu zählen unter anderem Raumlaufübungen, Isolationsübungen einzelner Körperteile oder das pantomimische Darstellen unterschiedlicher Altersgruppen und Temperamentstypen (Sanguiniker*in, Choleriker*in, Melancholiker*in, Phlegmatiker*in). Dabei lernen die Teilnehmenden ihren Körper besser wahrzunehmen und bewusst einzusetzen, um sich mitteilen und ausdrücken zu können.

Gruppenspiele dienen dazu, die Trainingsgruppe durch Spaß am Spiel und gemeinsames Lachen zusammenzuführen, die Spielbereitschaft zu erhöhen sowie die eigene Wahrnehmung zu schulen und zu schärfen.

Beispiel: »der Multi-Tasking-Kreis«

Gruppengröße: 7 – 20

Material: so viele Stühle wie Mitspieler*innen Vorbereitung: Stuhlkreis, alle haben einen Sitzplatz vorrangig geeignet für Jugendliche und Erwachsene

Die Spielleitung gibt einen etwas anspruchsvollen Klatschrhythmus vor (z.B. zwischen

69



Dr. med.
Matthias Marquitz
Kinderarzt (Facharzt) und
Zirkuspädagoge (BAG)
Bühnen-/Straßenkünstler
und Klinik-Clown

Medizinstudium und die Facharztweiterbildung in Jena und Weimar

Kinder- und Jugendprojekte mit unterschiedlichen Kinder- und Jugendzirkussen wie »Circus MoMoLo« in Jena, »Tasifan« in Weimar, »Zirkomania« in Leipzig

Ausbildungen in Zirkuspädagogik und Clownerie zum Teil am »Jojo-Zentrum für Artistik und Theater« in Freiburg

Veröffentlichung für die praktische zirkuspädagogische Arbeit, zusammen mit Bruno Zühlke: Jojos Spielesammlung www.jojo-shop.online

Arbeitet in Leipzig als Kinderarzt in Teilzeitanstellung und freiberuflich als Zirkuspädagoge mit den Schwerpunkten Clownerie, Pantomime/Körpertheater und empathische Kommunikation sowie als Klinik-Clown und Bühnenkünstler

www.zirkubi.de

Hand, Bein und Schulter wechselnd) und die Gruppe soll folgen. Die Spielleitung moderiert nun und kann eine weitere Aktion zeitgleich dazu einbringen. Beispielsweise befragt sie die Mitspieler*innen einzeln nacheinander und diese sollen erzählen, wie es ihm/ihr geht oder wie sie heute zum Kurs gekommen sind.

Während dieser Befragung soll die Person versuchen den Rhythmus beizubehalten. Alle anderen natürlich auch.

Wenn die befragte Person nun feststellt, dass andere über sie lachen, was bei der Übung leicht der Fall ist, soll sie aufstehen und den Satz sagen: »Ich war komisch.« Und danach gleich wieder weitermachen mit dem Rhythmus.

Bei dieser Übung wird eine künstliche Überlastungssituation geschaffen. Die Aufmerksamkeit der Mitspieler*innen wird auf mehrere Abläufe gleichzeitig gelenkt mit dem Versuch, sich diese bewusst zu machen:

- einen Klatsch-Rhythmus die ganze Zeit halten
- zusätzlich die Fragen der Spielleitung beantworten
- in diese Doppelbelastung kommt nun die Aufgabe, ob die befragte Person noch wahrnehmen kann, was um sie herum passiert – z.B. jemand lacht. Damit dieses Ereignis nicht untergeht, kann es durch die Aktion »aufstehen und sagen: Ich war komisch« aktiv in die Wahrnehmung geholt werden. Die Spielleitung kann hier moderierend helfen, wenn nötig: »Na? Hast du da neben dir etwas wahrgenommen?«

Bühnenübungen vor einem Publikum sind ein weiteres Kernelement im Training, Dabei besteht das Publikum aus den Teilnehmenden selbst und ist somit nicht öffentlich. Im Spannungsfeld zwischen der eigenen Person und dem Publikum kann man einen besonderen Abgleich von Eigen- und Fremdwahrnehmung erfahren. Das Publikum sieht und spürt, wie es demjenigen auf der Bühne geht: Fühlt sich die Person wohl? Ist sie aufgeregt? Spielt sie uns nur etwas vor oder ist sie authentisch? In anschließenden Feedbackrunden wird dann das Gesehene möglichst wertschätzend benannt. Zusätzlich kann in diesen Bühnensituationen die eigene innere Wahrnehmung beobachtet und trainiert werden: Bin ich locker? Bin ich aufgeregt? Tue ich das, was ich gerade tue, weil ich für die anderen lustig sein will? Oder fühle ich mich wohl mit der aktuellen Situation, auch wenn ich noch nicht weiß, wohin sie mich führt? In beiden Prozessen wird das Empathievermögen herausgefordert und geschult.

Beispiel: die Bühnenübung »Applausdusche«

Gruppengröße: 10 – 20

Material: ein Vorhang, so viele Stühle wie Mitspieler*innen

Vorbereitung: Aufbau einer Bühnensituation – Vorhang auf der einen Seite des Raumes, viel Platz in der Mitte und 1-2 Stuhlreihen auf der anderen Seite des Raumes

Ein/e Mitspieler*in geht allein hinter den Vorhang. Alle anderen bleiben auf den Stühlen im Publikum sitzen. Die Spielleitung gibt das Signal (z.B. 3 x klatschen), wenn die Person auf die Bühne kommen soll. Nach dem Signal kommt die Person auf die Bühne und stellt sich mittig vor das Publikum. Dabei soll sie NICHTS machen, einfach nur in der Mitte stehen und die kommende Situation sowie das eigene Fühlen und Denken dabei beobachten.

Das Publikum hat jetzt die Aufgabe, der Person in der Mitte vollen und jubelnden Applaus zu geben – für ca. 30 – 60 Sekunden. Danach kann die Person in der Mitte wieder abgehen. Nach dieser Übung werden folgende Punkte ausgewertet:

- Was hat das Publikum gesehen? Konnte die Person den Applaus genießen? War es ihr unangenehm? Wollte sie schnell weg? Ist sie gegangen, obwohl der Applaus noch gar nicht zu Ende war?
- Wie hat sich die Solo-Person gefühlt? Was für Gedanken gingen ihr durch den Kopf? Z.B. »Warum bekomme ich Applaus?«, »Ich habe doch gar nichts geleistet!«, »Die meinen nicht mich« usw.
- Die Grundaussage, die durch die Spielleitung jeder Person mitgegeben werden soll, ist: »Doch, du hast schon was geleistet, du bist hier, so wie du bist. Und du bist mutig, dich uns zu zeigen. Mehr braucht es nicht!«

Improvisationen mit Objekten oder anderen Personen sind ein weiteres wichtiges Element, um Gelassenheit zu trainieren und nebenbei die Angst vor dem »Scheitern« abzubauen.

Der Clown spielt im »Hier und Jetzt«, weshalb immer wieder auch das Spiel aus dem Moment heraus trainiert werden soll. Übungen und Aufgabenstellungen werden so gestellt, dass sie zu unvorhergesehenen Situationen führen. Die Teilnehmenden sollen dann spontan eine Lösung oder Reaktion darauf finden. Schnell erfahren die Teilnehmenden, dass es besser funktioniert, dem Impuls aus der Situation heraus zu folgen, als sich vorher eine Lösung zurechtzulegen.

Ein Teil dieser Improvisationen findet in einer Bühnensituation statt. Ergibt sich zum Beispiel ein Problem mit einem Objekt wie einem Klappstuhl, das jemand zu lösen versucht, dann wird das Publikum im Rahmen der Bühnensituation schnell merken, ob jene Person ein wirkliches Problem mit dem Objekt hat oder nur so tut als ob. Das »Scheitern« im Spiel mit dem Objekt ist hier sogar gewissermaßen erwünscht.

Beispiel: »Der Fantasiekreis«

Gruppengröße: 7 – 20

Material: ein handlicher Ball

Alle stehen im Kreis. Die erste Person beginnt mit dem Ball, gibt ihm aber pantomimisch eine andere Bedeutung und gibt ihn in dieser »Bedeutung« weiter. Die nächste Person verändert die Bedeutung neu (z.B. Baby, Lenkrad, Blume, etc.).

Das Spiel und die Selbsterfahrungen mit den eigenen Emotionen in ihrer ganzen Bandbreite ebenso wie die Möglichkeit zu lachen durchzieht dabei alle Übungsbereiche.1)3)

Und wohin soll das führen?

Ein kleines Gedankenspiel zum Reinfühlen in die Komplexität des Clownsspiels: Wenn ein moderner Clown die Bühne betritt, so hat er eine Geschichte parat, die er dem Publikum »erzählen« will. Es gibt sozusagen einen Weg, den er vorhat zu gehen. Aber dieser ist nicht starr: Je nach Situation hat er die Freiheit vom Weg abzuweichen und später wieder zurückkehren, denn das Ziel bleibt bestehen. Nur das Publikum ist jedes Mal ein anderes. Somit können die Reaktionen und Stimmungen, auf die der Clown trifft, jedes Mal anders sein. Tritt er nun auf die Bühne, so gilt es für ihn ein Gespür für den Moment zu bekommen: Wie fühlt er sich gerade? Was passiert um ihn herum? Anspannung? Ein Lachen? Ein Handy klingelt? Verändert es etwas in ihm? Empfindet er plötzlich eine Emotion, die raus will? Auf der Bühne hat er die Möglichkeit, bewusst auf jene spontanen Begebenheiten zu reagieren, mit einem Blick, einem Ton ... oder auch nur für sich im Inneren.

Das Erlernen des Clownsspiels lässt sich vielleicht ganz gut mit dem Erlernen des Autofahrens vergleichen: Eine Unmenge an Abläufen fordert anfangs unsere ganze Aufmerksamkeit. »Wir müssen in Fahrtrichtung gucken und gleichzeitig durch die Rückspiegel den Verkehr hinter uns im Blick behalten. Zusätzlich sollen wir lenken, schalten und vorschriftsmäßig den Blinker betätigen. Und doch lernen wir es, oft in weniger als 25 Stunden. Wir erwerben Fahrpraxis und bald können wir zeitgleich Autofahren, uns mit dem Beifahrer unterhalten, mit ihm streiten oder ihm einen Heiratsantrag machen.«⁴⁾

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass das Spiel mit der roten Nase für alle Altersgruppen einen hohen Wert haben kann, wenn es um die Steigerung von Lebens- und Spielfreude geht. Auch die Wahrnehmung des eigenen Selbst und anderer Personen lässt sich hier spielerisch trainieren.

Wo liegt der Nutzen für einen möglichen therapeutischen Ansatz?

Clowns haben uns bereits im Laufe der Geschichte und über alle Kulturen hinweg geholfen, unseren menschlichen Schwächen und Verletzlichkeiten ungefährdet entgegenzutreten und uns gleichzeitig davon mit einem reinigenden Lachen zu befreien. Wenn wir beobachten, wie Clowns versagen, fallen und lächerlich gemacht werden, können wir innerlich persönliche Erfahrungen des Gefühls von Verlegenheit oder Entmündigung in humorvolle Ereignisse umwandeln und erfahren auf diese Weise ein Gefühl der Kontrolle. Wenn wir also über den Clown lachen, lachen wir im Grunde über uns selbst und lösen dabei Spannungen auf, die sich um Fragen von Macht und Ohnmacht, Kompetenz und Inkompetenz drehen. 5)6)

Wenn der Clown das erkannt hat und verinnerlichen kann – dass wir nicht über ihn lachen, sondern über uns selbst –, verschafft ihm das eine große Gelassenheit, denn er wird sich nie wieder ausgelacht fühlen.

Weiterhin schafft der Clown im praktischen Training für Kinder wie für Erwachsene die Möglichkeit, bewusst eine neue Rolle einzunehmen. Dieser Rollenwechsel kann eine Befreiung darstellen, da die Identifikation mit dem bekannten und möglicherweise negativ besetzten Rollenbild verlassen wird. Dadurch entsteht eine neue Art von Freiheit: In der neuen Rolle können möglicherweise Emotionen in ihrer ganzen Bandbreite erfahren werden, ebenso wie ungelebte Bedürfnisse und Wünsche ausgedrückt – ja vielleicht sogar befriedigt werden können. Auf diese Weise lassen sich dann neue, positiv besetzte Erfahrungen machen. 11 61

Welchen Vorteil bietet dabei der spielerische Ansatz?

Ein besonderer Reiz der zirkuspädagogischen Arbeit und auch der Clownerie liegt in dem spielerischen Ansatz, mit dessen Hilfe die Inhalte vermittelt werden: Die Teilnehmenden sitzen weniger an einem Tisch und tauschen sich auf theoretische Art und

72



Weise aus, sondern sie werden selbst aktiv. Durch die Spielleitung wird die Gruppe in unterschiedliche Situationen gebracht. Diese Situationen oder Aufgaben führen die Gruppe als Ganzes wie auch jede einzelne Person zu einer Reihe von aufeinander aufbauenden Erlebnissen. Dabei gilt es für die Spielleitung, den Überblick zu behalten und je nach Gegebenheit und Entwicklung moderierend einzugreifen – das kann bedeuten, die eine Person weiter zu motivieren oder eine andere Person auch mal zu bremsen. Eine wertschätzende und konstruktive Auswertung des Erlebten erfolgt im Anschluss und rundet die Erfahrung ab.

Für Kinder sind Spiele normal und die ideale Form, um die Welt zu begreifen und sich darin auszuprobieren. Viele von ihnen kommen heutzutage jedoch viel zu selten in spielerische Situationen. Jugendliche und Erwachsene haben eine höhere Hemmschwelle, da vor allem Gruppenspiele oft mit Vorurteilen behaftet sind: zu albern, zu uncool, Zeitverschwendung etc. Dass Spielen positive Effekte auf die Entwicklung des Gehirns haben kann, wurde mittlerweile wissenschaftlich belegt: So brauche es mehrere »Hundert Wiederholungen (...), um eine neue Synapse im Gehirn zu bilden – es sei denn, es wird spielerisch vermittelt, dann braucht es 10 bis 20 Wiederholungen.«^{7) 8)}

Wo könnte eine Clown-Therapie eingesetzt werden?

In der Psychosomatik und auch in der Psychiatrie von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen gibt es sekundäre Symptome wie sozialen Rückzug, Verhaltensauffälligkeiten, Ängste, Schulvermeidung/Schulschwierigkeiten, innerfamiliäre Interaktionsstörungen usw., die durch primäre Symptome wie chronische Schmerzen, Enuresis/Enkopresis, ADHS/ADS, Ticstörungen, chronische Erkrankungen (Morbus Crohn, Asthma, Neurodermitis u.a.), Essstörungen, Suchterkrankungen u.v.m. bedingt sein können. Sind mögliche somatische Ursachen zu den primären Symptomen im Vorfeld abgeklärt und ausgeschlossen worden, richtet sich der Verdacht meist auf eine psychosomatische

73

oder psychische Erklärung. Das bio-psycho-soziale Krankheitsmodell beschreibt dabei sehr gut, welche unterschiedlichen Faktoren bei einer Erkrankung aufeinander einwirken können:

- organische (Erkrankungen, körperliche Missempfindungen, organische Symptome)
- psychische (hohe emotionale Sensibilität, Vulnerabilität)
- soziale (belastende Lebensbedingungen, Umwelt/Umfeld, Interaktionen mit Eltern, Kolleg*innen, Mitschüler*innen u.a.)

All diese Ebenen gilt es bei einer Therapie zu bedenken, um den Patient*innen zu helfen. Das Clownstraining kann mit seinem ressourcenorientierten Arbeiten und den grundsätzlichen Aussagen »Du bist gut, so wie du bist« oder »Du darfst so sein, wie du magst« eine wertvolle Ergänzung zu den etablierten therapeutischen Ansätzen darstellen – vor allem auf der sozialen und psychischen Ebene.

Erfahrungen aus der Suchttherapie

Im Bereich der Suchterkrankungen wurden im Jahr 2018 spannende Erfahrungen veröffentlicht, in denen die Projektarbeit der letzten 10 Jahre Clown-Therapie reflektiert wurde. Für Gruppen von 8 bis 12 Personen im Alter von Anfang 20 bis Ende 50 gab es nach dem akuten Entzug im Rahmen von Tageskliniken oder Rehabilitationszentren ein Clownstraining von 3 Stunden pro Woche über maximal 16 Wochen. Einige der positiven Entwicklungen wurden von den Patient*innen wie folgt beschrieben:

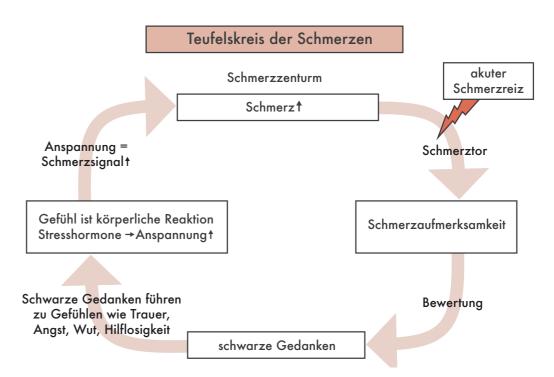
- verbesserte Beziehungen zu ihren Familien (besonders zu ihren Kindern)
- ein verstärktes Gefühl für Ausgewogenheit in ihrem Leben, das sich in der Fähigkeit widerspiegelt, einen ständigen Konflikt mit sich selbst, den Personen um sie herum und Autoritätspersonen zu überwinden
- größere emotionale Flexibilität, die es ihnen ermöglicht, ohne Drogen Emotionen freizusetzen oder wie es einer der Teilnehmenden ausdrückte: »auf der Hochzeit eines Freundes tanzen können, ohne vorher trinken zu müssen.«
- ein erhöhtes Maß an Kreativität, das zur Lösung von verschiedenen Herausforderungen des Lebens genutzt werden kann
- die Entdeckung von Stärken, die sie vorher nicht kannten
- eine bessere Selbstwahrnehmung gepaart mit der Fähigkeit, über sich selbst und frühere Beschwerden zu lachen
- die Stärkung des Selbstwertgefühls und die Entwicklung einer größeren Offenheit für andere

Ansatzpunkte bei chronischen Schmerzen

Ein weiteres Beispiel für eine mögliche Anwendung lässt sich beim psychosomatischen Krankheitsbild der chronischen Schmerzen im Rahmen der aktiven Schmerzbewältigung aut nachvollziehen.

Die Patient*innen leiden an einer veränderten und verschobenen Schmerzwahrnehmung. Es entsteht über mehrere Wochen und Monate ein Teufelskreis, der vielleicht mit einem akuten Schmerzreiz begonnen hatte, aber durch die gesteigerte Aufmerksamkeit der Person auf jene Schmerzen mit anschließenden Sorgen und negativen Gefühlen eine

überhöhte Bedeutung bekommt. Diese erzeugt dann eine körperliche Anspannung und Stresssituation, durch die das Schmerzempfinden und die Aufmerksamkeit darauf weiter gesteigert oder aufrechterhalten werden.



In der aktiven Schmerzbewältigung gilt es, den Teufelskreis dieser verschobenen Schmerzwahrnehmung zu durchbrechen. Hierbei werden unter anderem Methoden genutzt wie:

- Vermeiden vermeiden Aktivität statt Rückzug
- Was tut gut? Wann spüre ich keine/weniger Schmerzen?
 Was sollte ich also öfter tun?
- Aufmerksamkeitslenkung
- Bunte statt triste Gedanken schaffen
- Wut, Trauer, Ängste zeigen und bewältigen

Bei allen Aspekten der Verhaltenstherapie, in denen es um die Schulung und Lenkung der eigenen Wahrnehmung geht und darum, sich seiner Emotionen bewusst zu werden und bunte statt schwarze Gedanken zu pflegen, kann die Clownerie einen wertvollen Beitrag leisten.

Fazit und Ausblick

Das Entdecken seines inneren Clowns kann somit eine umfassende Erfahrung und Selbstfindung sein, für alle Altersgruppen – egal ob »gesund« oder »krank«. Durch das Spiel aus dem Moment heraus und die Bewusstmachung von Gefühlen, die man bei anderen sieht und bei sich selbst in den unterschiedlichsten Übungen wahrnimmt, kann



76

die Achtsamkeit für das eigene Körperbefinden und für das direkte Umfeld vielfach gesteigert werden. Weiterhin ist der Umgang mit den eigenen Schwächen ein wichtiger Punkt, der in der heutigen Gesellschaft oft zu kurz kommt. Die Fähigkeit, auch »das Scheitern« zuzulassen und über sich selbst lachen zu können, kann eine neue Stärke und innere Freiheit erschaffen, wovon vor allem das Selbstwertgefühl profitiert. Insbesondere der ressourcenorientierte Ansatz aus der Zirkuspädagogik kann das Stärken der Persönlichkeitskompetenzen vielseitig unterstützen. Darüber hinaus kann der spielerische Ansatz hilfreich sein, unbewusste Verhaltensmuster oder Wesensmerkmale der Patient*innen sichtbar zu machen und neue Verhaltensweisen schneller zu erlernen.

Für ein therapeutisches Setting kann die Clownerie ein einzigartiges Potential bieten und die bekannten Therapieverfahren konstruktiv ergänzen. Da sich bereits in einem »regulären« zirkuspädagogischen Training intensive emotionale Prozesse in Gang setzen können, sollte eine mögliche therapeutischen Nutzung für Patient*innen gut mit den psychologischen Arbeitsbereichen abgestimmt und begleitet werden. Aktuell mögen die Erfahrungen diesbezüglich noch am Anfang stehen, aber allein schon eine spielerische Erweiterung des aktuellen Therapiespektrums kann sehr hilfreich sein.

»Der Patient soll lernen, seiner Angst ins Gesicht zu sehen, ja ihr ins Gesicht zu lachen. Hierzu bedarf es eines Mutes zur Lächerlichkeit.« Viktor Frankl

Quellen

- ı R. Ballreich, T. Lang, U. von Grabowiecki, Zirkus spielen, Hirzel-Verlag, Stuttgart, 3. Auflage 2007, S. 330, ff
- 2 https://www.youtube.com/watch?v=_eCPD5Wzifc; Mr Bean The Church | 9:25 min
- 3 B. Zühlke und M. Marquitz, Jojos Spielesammlung, Memminger Medienzentrum, I. Auflage 2019
- 4 D. Bartels, Das Clownstheater i x i, Planegg Buschfunk Medien, 2. Auflage 2012, S. 33, ff
- 5 J. Gordona, Y. Shenarb, S. Pendzikc, Clown therapy: A drama therapy approach to addiction and beyond, The Arts in Psychotherapy 57, 2018, S. 88–94

77

- 6 www.helikos.com/pages/text.php?lang=en
- $7 \quad dy slexia a 2z. com/scientists\text{-}confirm\text{-}that\text{-}its\text{-}better\text{-}to\text{-}let\text{-}children\text{-}learn\text{-}through\text{-}play}$
- $8 \quad homeschool magazine.com/2019/oI/teaching-learning-with-games-10-to-20-repetitions-vs-400\\$
- 9 www.thebutterflycircus.com | https://vimeo.com/17150524