

# **FOCUSING & CLOWN**

**ACHTSAMKEIT TRIFFT  
LEICHTIGKEIT**

DER CLOWN IN DIR: HUMOR ALS WERKZEUG FÜR  
PERSÖNLICHES WACHSTUM

**CLOWN**  
ATELIER



Willkommen zu  
einem super  
Workshop!

Janosch

# WARUM FOCUSING & CLOWN

"What is true is already so. Owning up to it doesn't make it worse. Not being open about it doesn't make it go away. And because it's true, it is what is there to be interacted with. Anything untrue isn't there to be lived. People can stand what is true, for they are already enduring it."

*Gene Gendlin*

Übersetzt könnte es lauten:

"Was wahr ist, ist bereits so. Es zuzugeben, macht es nicht schlimmer. Es nicht offen anzusprechen, lässt es nicht verschwinden. Und weil es wahr ist, ist es das, womit interagiert werden kann. Alles Unwahre ist nicht da, um gelebt zu werden. Menschen können ertragen, was wahr ist, denn sie ertragen es bereits."

# WARUM FOCUSING & CLOWN

"Der schöpferische Geist spielt mit den Objekten, die er liebt." Carl Jung

**Authentizität**

**Emotionale Resilienz**

**Kreative Freiheit**

**Präsenz &  
Wahrnehmung**

**Transformation  
& Heilung**

# WARUM FOCUSING & CLOWN



## Authentizität

**Der Clown** steht für den ungeschminkten, puren Ausdruck des Selbst, jenseits sozialer Masken. **Focusing** unterstützt Menschen dabei, tiefere, oft unbewusste innere Empfindungen und Wahrheiten zu erkennen. Diese Kombination fördert eine authentische Selbstwahrnehmung und Selbstaussdruck.



## Emotionale Resilienz

**Clowns** wissen, mit einer Vielzahl von Situationen humorvoll umzugehen, auch mit Scheitern und Ablehnung. **Focusing** bietet Werkzeuge, um emotionale Herausforderungen tiefgehend zu verarbeiten. Zusammen stärken sie die Fähigkeit, schwierige Emotionen zu navigieren und daraus gestärkt hervorzugehen.



## Kreative Freiheit

**Clownerie** ermutigt zu kreativer und spielerischer Interaktion mit der Welt. **Focusing** öffnet den Raum für innere Klarheit und Erkenntnis. Diese Synergie kann kreative Lösungen für persönliche Probleme oder Blockaden inspirieren.



## Präsenz & Wahrnehmung

Beide Praktiken schärfen die Wahrnehmung und Präsenz. **Der Clown** ist ganz im Moment, reagiert spontan und intuitiv. **Focusing** vertieft das Bewusstsein für körperliche Empfindungen und Gefühle. Gemeinsam fördern sie eine tiefe, achtsame Gegenwärtigkeit.



## Transformation & Heilung

Humor, insbesondere der des **Clowns**, hat eine transformierende Kraft, die psychologische Distanz zu Problemen schafft und das Lösen emotionaler Spannungen ermöglicht. **Focusing** unterstützt den Prozess, diese Einsichten zu vertiefen und sie für persönliche Heilung und Wachstum nutzbar zu machen.

# WARUM FOCUSING & CLOWN

## Fazit

Die Kombination von Focusing und Clown vereint tiefgreifende emotionale Einsichten mit spielerischer Leichtigkeit, fördert dadurch Authentizität und Resilienz. Humor, als zentrales Element des Clownings, bietet eine neue Perspektive und emotionale Distanz, die den manchmal schweren Prozess des Focusing auflockert und transformiert. Dieser Ansatz schafft ein dynamisches Umfeld, das persönliches Wachstum und Heilung durch Freude und kreatives Experimentieren ermöglicht.

**HEILENDER  
HUMOR =  
ACHTSAMKEIT +  
LEICHTIGKEIT**

„Ich freue mich wenn es regnet. Denn  
wenn ich mich nicht freue, regnet es auch!“

**Karl Valentin**

# HUMOR

Den Widrigkeiten im Leben mit Humor zu begegnen ist eine ganz besondere Form von innerer Achtsamkeit. Die rote Nase aufzusetzen, sei es auch nur imaginär, bedeutet nichts anderes, als alle anderen Masken fallen zu lassen, um somit pur und unverfälscht in Beziehung treten zu können.

**Ich freue mich, das ist des Lebens Sinn. Ich freue mich vor Allem, dass ich bin!**

Mascha Kaleko aus „Sozusagen grundlos vergnügt“

# CLOWNING FACTS:

● Clowning ist das Hier und Jetzt

NEUGIERIG SEIN

● Clowning ist Kreativität

STAUNEN

● Clowning ist Freiraum

SPIELEN

● Clowning ist Begegnung

STOLPERN

● Clowning ist Spiel

ÜBERLEBEN

SCHLITTERN

# FOCUSING FACTS:

● Focusing ist das Hier und Jetzt

NEUGIERIG SEIN

● Focusing ist Kreativität

STAUNEN

● Focusing ist Freiraum

SPIELEN

● Focusing ist Begegnung

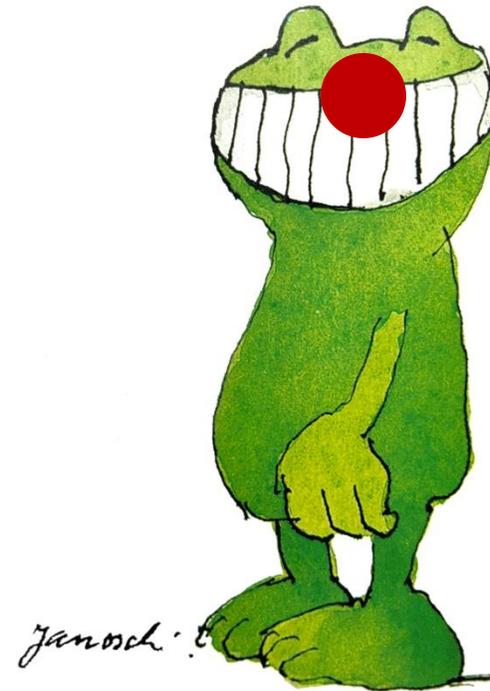
STOLPERN

● Focusing ist Spiel

ÜBERLEBEN

# UND NUN? FOCUSING ...

Setzen wir uns eine imaginäre rote Nase auf. Es sei denn, du hast eine rote Nase, dann setze die auf, wenn du möchtest.



# ... MIT CLOWNESKER EXPRESSION!

Dem inneren Erleben eine Bühne bereiten und vor Publikum spielend weiter forschen.



# DEIN INNERER CLOWN ALS RESSOURCE

## IMPULS: DER CLOWN ALS ENT-DRAMA-TISIERER & FORSCHER DES MOMENTS

- Der Clown nimmt das Leben spielerisch
- Der Clown staunt über alles, als sähe er es zum ersten Mal
  - Humor als Perspektivwechsel: Wie würde dein Clown deine Herausforderungen betrachten?

### Interaktive Übung: „Der neugierige Gegenstand“

Nehme einen Alltagsgegenstand und betrachte ihn, als wäre er noch nie zuvor gesehen worden

Fragen: *Was ist das?* (Antwort: „Ich weiß es nicht!“)

*Was könnte es noch sein?* (Die kreativsten Ideen werden gefeiert)

Reflexion: Was hat sich durch diese Haltung verändert?

# DEIN INNERER CLOWN ALS RESSOURCE

IMPULS: DER CLOWN ALS LIEBEVOLLER BEGLEITER

**Input: Selbstmitgefühl & Humor**

- Clowns scheitern – aber sie tun es mit Offenheit und Wärme
- Wie können wir mit unserem inneren Kritiker humorvoll umgehen?

**Übung: „Was würde dein Clown dir sagen?“**

Formuliere eine innere Herausforderung

Schreibe einen kleinen Brief aus der Sicht deines inneren Clowns („Liebes Ich, weißt du eigentlich, wie toll du bist...?“)

# DEIN INNERER CLOWN ALS RESSOURCE

## IMPULS: IMPROVISATION & VERWANDLUNG

### Input/Impuls: Der Clown als Improvisationskünstler & Verwandlungskünstler

- Der Clown denkt nicht lange nach – er probiert aus
- Alles kann sich verwandeln – sogar unsere Emotionen

### Körper- & Spielübung: „Emotionen clownesk übertreiben“

- Nimm eine aktuelle Emotion wahr
- Drücke sie mit einer übertriebenen Clown-Geste aus
  - Traurigkeit = dramatisches Schluchzen
  - Wut = wildes Stampfen
  - Freude = ekstatisches Springen

→ Reflexion: Wie hat sich die Emotion verändert?

# **GÖNN DIR AB UND ZU EIN DATE MIT DEINEM INNEREN CLOWN!**

**Dein innerer Clown ist eine wichtige  
Ressource und ein toller Prozessbegleiter:**

Der Clown ist nicht nur eine Figur, sondern eine Haltung: neugierig ....., liebevoll ....., mutig ....., unperfekt ....., Wenn du ihn bewusst in deine persönlichen Prozesse einlädst, wirst du sehen:

- ✨ Alles wird leichter.
- ✨ Fehler sind Geschenke.
- ✨ Es gibt immer eine neue Perspektive.

Dein Clown ist kein Problemlöser im klassischen Sinne – aber er macht aus Problemen Spielmaterial. Und das ist oft der erste Schritt zur Lösung.

# AUSBLICK - SEMINARANGEBOT

## Neues aus dem inneren Cockpit – Eine Abenteuerreise der besonderen Art

Wenn wir unsere Wirklichkeit konstruieren und einen Widerstreit unserer inneren Anteile inszenieren und reinszenieren, könnten wir auf die Idee kommen die Regie zu übernehmen. Statt endloser Dramen entstünde deine echte eigene Geschichte von deinen Sehnsüchten, deine Leidenschaften und deinen Herausforderungen, die dich zu dem macht, was du bist. Einem einzigartigen Menschen unter vielen anderen, die sich wünschen mit dir in Verbindung zu treten.

Wir nutzen die von Schultz von Thun entwickelte Methode des inneren Teams und erweitern diese mit Elementen aus dem Clowning und Focusing.

- **28. März bis 30. März 2025 (in Hamburg)**

Dieser Termin richtet sich in erster Linie an Menschen die in sozialen, pädagogischen, medizinischen, therapeutischen, beratenden, spirituell-seelsorgerischen oder psychosozialen Bereichen tätig sind.

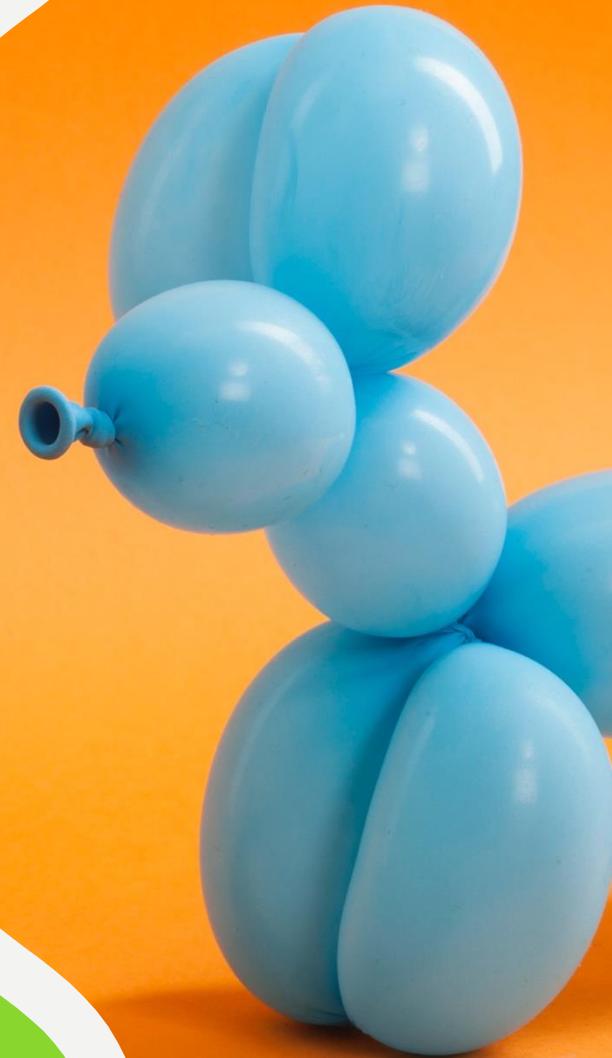
- **07. November bis 09. November 2025 (in Hamburg)**

Dieser Termin richtet sich in erster Linie an Menschen mit ersten Erfahrungen im Clownsspiel, an Clowns, die im aufsuchenden Improvisationstheater tätig sind und auch an alle Interessierten.



# ENDE

WENN DU JEMANDEN OHNE EIN LÄCHELN SIEHST:  
SCHENK IHM DEINS!  
CHARLY CHAPLIN



**CLOWN**  
**ATELIER**

**BETTINA  
GLÄSKE**

ClownAtelier

[www.clownatelier.de](http://www.clownatelier.de)

[hallo@clownatelier.de](mailto:hallo@clownatelier.de)

+49 (0)174 175 4000

+49 (0)40 540 016 83