

**VORHANG AUF FÜR
DEN
CLOWN
IN DER FOCUSING
THERAPIE**

**ERFRISCHENDE UND KREATIVE
LÖSUNGSANSÄTZE**

**Clown
Atelier**
Bettina Gläcke · Hamburg

WARUM CLOWN?

- Clowning ist das Hier und Jetzt
 - Clowning ist Kreativität
 - Clowning ist Freiraum
- Clowning ist Begegnung
 - Clowning ist Spiel

CLOWN

Die rote Nase + positive Ausstrahlung = Türöffner.

Neugier, verspielte Offenheit und liebevolle Herzlichkeit sind die archetypische Energie für einen Clown. Ein Clown kann unbeschwert in eine Begegnung gehen. Der Clown bringt durch seine authentische Präsenz Lebendigkeit zum Ausdruck. Daraus entwickelt sich Humor. Der entspannt, aktiviert und löst Konflikte.



HUMOR

Jede Minute schallendes Lachen ersetzt 45 Minuten Entspannungstraining!

Humor wirkt auf vielfältige Weise positiv:

Physiologisch: Humor stimuliert und kräftigt den menschlichen Organismus.

Emotional: Humor tut gut, weil er verdrängte Emotionen freisetzen und Hemmungen lösen kann.

Kognitiv: Humor regt die Phantasie des Menschen an und steigert sein kreatives Potential.

Sozial: Humor wirkt ansteckend. Er regt weitere Interaktion an.

Quelle:

http://www.klinikclowns.de/wissenschaftliche_grundlagen.htm

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.

Humor ist der Knopf der verhindert, dass einem der Kragen platzt!

Ringelmatz

LACHEN – EIN FRAGEBOGEN

- Wann hast du zum letzten Mal richtig gelacht?
- Was bringt dich zum Lachen?
- Wie oft lachst du?
- Wie fühlst du dich, wenn du lachst?
- Welche Bedeutung hatte Humor in deiner Familie, in der du aufgewachsen bist?
- Stell dir vor, du wärest Komödiant*in. Welche*r würdest du sein und weshalb?
- Wann hast du das letzte Mal gespielt?
- Was kannst du heute tun, damit du dich zum Lachen bringst?
- Wenn es dir gelänge mehr Spielfreude in dein Leben zu bringen, wie würdest du dich dann fühlen?
- Findest du, dass Humor eine Quelle der Entspannung ist?

ÜBUNG

Welche Geschichte aus deiner Kindheit/Schulzeit war lustig?

Bitte beschreibe eine pointierte, witzige Geschichte aus deiner Kindheit/Schulzeit an die du dich selbst erinnerst oder die über dich erzählt wurde. Schreibe so detailliert wie möglich und kläre, was genau an dieser Geschichte lustig ist.

Welche Geschichte aus deinem Berufsleben war lustig?

Bitte beschreibe eine pointierte, witzige Geschichte aus deinem Berufsleben. Schreibe so detailliert wie möglich und kläre, was genau an dieser Geschichte lustig ist.

Ausschnitt aus *Der Clown als Heiler*; Johannes Galli

HUMOR + ACHTSAMKEIT

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

Karl Valentin

CLOWN + HUMOR

Auch dem Tod mit Humor zu begegnen ist keine Kunst – es ist Liebe! Die Liebe zum eigenen Dasein.



HUMOR

Lachen stärkt das Immunsystem, stärkt Herz und Kreislauf, fördert richtiges Atmen, lindert Schmerzen, gibt neuen Lebensmut, führt aus dem Gefangensein im eigenen Schicksal heraus

Schon der Wiener Psychiater und Neurologe Viktor E. Frankl wies darauf hin, dass Humor als lernbare Fähigkeit und Coping-Strategie in Prävention, Pflege, Beratung und Therapie an Bedeutung gewinnt. In den letzten Jahren wurde zunehmend auch durch Studien die positive und heilende Kraft des Humors auf das menschliche Gesundheitssystem - physisch und psychisch - untersucht.

Quelle:

http://www.klinikclowns.de/wissenschaftliche_grundlagen.htm

FOCUSING THERAPIE

„Die wichtigste Voraussetzung für die therapeutische Betätigung ist nicht eine Theorie oder ein Dogma, sondern eine Weise mit anderen zu sein, die für diese förderlich ist.“

Carl R. Rogers – Therapeut und Klient: S. 135

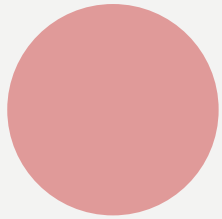
Wertschätzung

Achtsamkeit

Kongruenz

Präsenz

Empathie



WERTSCHÄTZUNG

Zeit schenken, Zuhören, Bedürfnisse erkennen und diese auch nach Möglichkeit erfüllen. Das sind die wesentlichen Aspekte der Wertschätzung bei einem (Klinik-) Clown. Allen Menschen ohne Vorurteile und respektvoll begegnen, heißt die Devise. Wäre es nicht wunderschön, wenn das jedem von uns immer öfter gelänge?

Ein freundliches Lächeln auf Augenhöhe wärmt das Herz und weckt Sympathie und zeigt „du bist mir wichtig!“ - alles Zeichen von Wertschätzung.

Probiert es aus! Für mich ist es DIE Superkraft im Umgang miteinander, ganz egal, ob ich den Menschen kenne oder zum ersten Mal begegne.



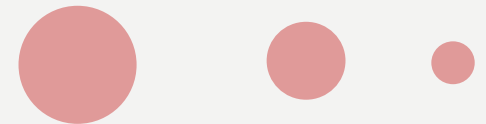
EMPATHIE

Jene tragende Superkraft, die gemeinsam mit Wertschätzung und Echtheit, die Eckpfeiler für eine therapeutische Beziehung bilden.

Grundlage dafür ist eine gute Selbstwahrnehmung. Offenheit für die eigenen Emotionen und ein guter Kontakt zu der eigenen inneren Erlebenswelt, lässt uns besser in das Gegenüber einfühlen. Man spricht auch von Mitgefühl.

Wichtig ist dabei, gut auf die eigenen und die Grenzen des anderen zu achten, damit aus Mitgefühl nicht Mitleid wird.

Übungen zu Grenzen setzen/spüren, das Spiel mit Emotionen, erkennen von Kontaktstörungen, üben der Wahrnehmungsfähigkeit und einiges mehr, haben in der Ausbildung zum Clown vor allem das Ziel, die eigene Empathiefähigkeit zu stärken.



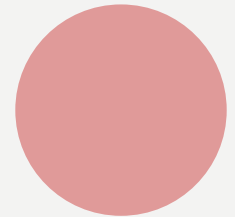
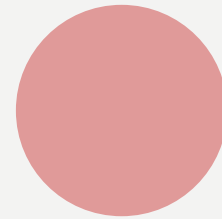
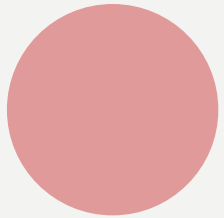
DIE IDEALE BEGEGNUNG

Achtsam

Absichtslos

Frei von Erwartung

Interessiert



FOCUSING

Kochanleitung eines Clowns

Eine gesunde Portion Humor, gemischt mit einer kleinen Prise Naivität, einem großen Löffel Herzlichkeit und einer Kelle Unerschrockenheit, gut durchgerührt in einem Topf voll Absichtslosigkeit und Neugier, spielerisch serviert in tiefen Tellern der Leichtigkeit. Der Tisch der Freude ist gedeckt, es duftet nach Zeit und Raum. Der Appetit auf Neues ist reichlich vorhanden, der Körper dürstet nach Erleben, nach Entfaltung der Aromen von Beziehung und Kontakt. Die Moleküle kitzeln den Gaumen, fließen abwärts, durchdringen den Leib. Mal wird es behaglich, mal unbehaglich, mal warm, mal kalt, mal brennt es oder friert ein, ganz wie es mundet. Gut gekaut und auf der Zunge zergangen ist jeder Bissen ein Genuss von Heilung. Es vibriert, drückt, kitzelt, piekst und kratzt überall, es tönt und hallt, mal ist es zäh, mal butterweich, mal nur eine Ahnung von Irgendwas. Ein Zuviel tut nicht gut, genauso wie ein Zuwenig. Als Häppchen mit genussvollem Maß gut bekömmlich und, am besten in Gesellschaft – Focusing als Plat du Jour, eine Empfehlung des Küchenchefs.

ENDE

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





Clown Atelier

Bettina Gläske Hamburg

BETTINA GLÄSKE

ClownAtelier

www.clownatelier.de

hallo@clownatelier.de

Atelieradresse:

22525 Hamburg

Kronsaalsweg 45

+49 (0)174 175 4000

+49 (0)40 540 016 83