TAMALA Clown Akademie

Newsletter Spezial Gesundheit!Clown®/2007

Liebe Freunde von Tamala,

hier endlich der Spezial-Newsletter : Gesundheit!Clown. Wir wollen hiermit etwas von den Hintergründen und der Idee erzählen, einige Erfahrungsberichte der aktiven Clowns näher bringen sowie die Vision der nächsten Jahre erläutern.

Zum Inhalt des Newsletter

- **Idee Gesundheit!Clown® - von den Anfängen bis heute**
- **Fakten: wissenschaftliche Daten**
- **Einsatzgebiete**
- **Erfahrungsberichte**
- **Gesundheit!Clown**
  - **Ethik**

- **Impressum**

Idee Gesundheit!Clown® - von den Anfängen bis heute

Seit bald 30 Jahren sind wir in Begegnung mit Menschen, sehen Augen aufblitzen, sitzen überaktive Kinder plötzlich nach Jahren zum ersten Male still und staunen. Oder ein Schaudern, eine Welle ergreift uns am Ende der Premiere eines Stückes um die Geschichte der blinden Antonetta. Blinde und geistig stark behinderte Kinder können die Geschichte der Clowns beschreiben oder beherrschen auf einmal alltägliche Handlungen, die sie sonst nicht ausführen können. Sie können es dem Clown ja zeigen. Und immer wieder Lachen und Lachen.
Mal ist es leise, mal bricht es sich lauthals Bahn und eine tiefe Freude erfasst uns als Spieler, als Vermittler. Tagelang platzen wir vor Energie und Lebensfreude.
In diesen Momenten ist der Mensch hinter der Clownnase tief berührt und dankbar.

Alles fing damit an, dass wir vor 28 Jahren vom „Clown-Fieber“ gepackt, unsere Lebensvision entdeckten.
Der Clown, dieses unbändige, unverschämte, lebendige Wesen wurde unser Begleiter – nicht nur für die Bühne. Außer in vereinzelten Workshops war es damals in Deutschland nicht möglich, die Grundlagen der Clownerie zu erlernen. Trotz Erfolge in den 20er Jahren im Varite und im Zirkus war der Clown bis zum Ende der 70ger Jahre aus dem öffentlichen Bewusstsein verschwunden. Er war ja nur der Pausenclown!
Für uns entstand schnell die Frage: Was ist die wirkliche Bedeutung der Clowns, wo finden wir die Wurzeln und wie können wir eine Spieltechnik entwickeln, die dem „Wesen Clown“ entspricht?
Niemand konnte uns eine Antwort geben, wir wurden belächelt und mit unverständlichen Blicken angeschaut.
So machten wir uns ab 1979 konsequent auf den eigenen Weg: wir forschten, sammelten

Informationen, probten und entwickelten die ersten Stücke sowie Kurse und Fortbildungen zum Thema Clowntheater

Unsere Philosophie?
Nur die Freude, die wir in uns finden, können wir anderen schenken!
Dieser Satz wurde zum Leitgedanken unserer Forschungen.

Seitdem sind wir durch viele Orte in Deutschland und Europa gezogen, haben kranke und geistig behinderte Menschen getroffen, haben zahlreiche Trainings und Ausbildungen mit tausenden von Teilnehmern durchgeführt, unser eigenes Spiel verfeinert, haben uns in die tiefen Dimensionen in unserem Inneren vorgetastet, um die Substanz von Freude und Lebensenergie zu erfassen.
Was heißt es, ein Clown zu sein? Ein Clown, der seine innere Quelle der Lebensfreude gefunden hat und bereit ist, diese Freude an andere weiterzugeben. Was geschieht mit dem Menschen, der den Beruf Clown gewählt hat?
Zunächst ist da die tiefe Auseinandersetzung mit sich selbst. Denn nach der ersten Euphorie: „ich werde ein Clown!“ stößt man/frau schnell an die eigenen Grenzen. Da tauchen Ängste auf (So verrückt darf ich doch gar nicht sein!), Unsicherheiten (Kann ich das denn?) oder Zweifel (Ist das mein Weg?). Dies alles will wahrgenommen werden und trotz all der Ausflüchte (...doch nicht jeden Tag Körpertraining – die Zeit hab ich nicht) bleibt man /frau dran. Veränderung steht an: zu der eigenen Kraft stehen und die Freude auch in den Alltag integrieren lernen. Irgendwann dann die ertsten Rückmeldungen über kleine Auftritte – im Freundeskreis, im Kindergarten. Freude!
Clown-Sein bedeutet, jederzeit die eigene Freude aktivieren zu können, - egeal, was privat gerade passiert. Und vielleicht hilft uns der innere Clown, die innere Clownin das Leben, die Menschen anders zu sehen: mit mehr Respekt und auch mit mehr Würdigung. Kleinigkeiten werden bedeutsam, Kontakte anders erlebt.

Jeder Kontakt hinterlässt Spuren, wenn der Mensch „Clown“ ganz mit seiner Lebensquelle - der Freude - verbunden ist und bereit ist, sich zu öffnen, um all seine Emotionen authentisch zu zeigen. Nur dann entstehen diese nicht zu benennenden Schwingungen, das „Strahlen“, wovon schon der große Schauspiellehrer Stanislawski gesprochen hat. Seine Forschungen galten dieser Austrahlung der Schauspieler, unsere Forschungen der der Clowns. **Mit der bewussten Verbindung zur eigenen inneren „Seelenkraft“ wird der Spagat zwischen übermütiger Leichtigkeit und tiefer Kraft ermöglicht** und Clown und Clownin sind nicht mehr nur Pausenclowns. Wir sind der Ansicht, dass es die Aufgabe eines Clowns ist, dieses Potential in sich zu entdecken und weiterzutragen.

In diesem Zusammenhang ist es verständlich, von der „heilenden Kraft der Clowns“ zu sprechen. „ Ein guter Clown wirkt wie ein Aspirin. Nur doppelt so schnell.“ (Groucho Marx) Im Laufe der Jahre sind wir durch unsere vielen Trainings und Auftritte – gerade auch vor kranken und behinderten Menschen – zu der Überzeugung gekommen, dass es diese oben genannte Kraft ist, mit der durch die Auftritte der Clowns die gewünschten heilenden Impulse gesetzt werden können, die manchmal sogar zu einer Genesung führen.

So haben wir uns vor ein paar Jahren entschieden, das **Berufsbild Gesundheit!Clown** zu entwickeln. Immer mehr Institutionen waren verunsichert, verzweifelt und verärgert nach der ersten Euphorie über die Klinik-Clown-Bewegung. Plötzlich wollte und meinte jeder, er könne Klinik-Clown werden: manche waren noch nicht einmal ausgebildete Schauspieler, geschweige denn Clown mit Erfahrungen. Ein Clown-Workshop sollte

reichen, um Clown zu sein - auch, um vor kranken und behinderten Menschen zu spielen. So kam der Wunsch der Institutionen an die Vereine und die ausbildenden Clownschulen in Europa nach Qualitätssicherung. Die großen Clownvereine entschieden sich daraufhin, nur noch ausgebildete Profi-Künstler oder Clowns der Freien Theaterszene zu engagieren.
Wir haben uns hingesetzt und unser bisheriges Ausbildungssystem überarbeitet, angereichert mit vielen Elementen aus unserer CoreDynamik-Trainer-Ausbildung und den Erfahrungen unserer eigenen Arbeit in Kliniken, Altenheimen und vor behinderten Kindern. Wir entwickelten die Ausbildung „Gesundheit!Clown", die wir dann für ganz Europa patentieren ließen. Mit dem Zertifikat unserer Schule haben die Institutionen und auch die großen Klinik-Clown-Vereine die Garantie, daß die nach diesem System ausgebildeten Clowns wirklich eine fundierte Ausbildung zu Arbeit im medizinischen und therapeutischen Bereich haben.
Uns ist diese Fortentwicklung der Qualität immer noch ein Anliegen, denn gerade kranke, alte und behinderte Menschen sollen das Beste bekommen, was möglich ist und wir als Clown wirklich zur Gesundung beitragen können.
So ist die 2-jährige Ausbildung entstanden und daraus der Beruf Gesundheit!Clown. Viele arbeiten jetzt schon in diesem Beruf, vielen Institutionen vermitteln wir die Gesundheit!Clowns und rund um den Bodensee bis tief in die Schweiz hinein finden wir sie, die wöchentlich und monatlich dieser „Berufung" nachgehen. Ein in nächster Zeit zu gründender Förderverein soll eine gute Basis bilden, um weitere Forschungen und den Einsatz der Clown zu vergrössern.
Wir hoffen daß die nächsten paar Zeilen einen Einblick gewähren in die Arbeit der Gesundheit!Clown® .

Lachen ist die beste Naturmedizin der Welt

Geahnt haben wir es schon immer, aber erst mit dem Aufkommen der Lachforschung, der Gelotologie und den zahlreichen Kongressen in der Schweiz und Deutschland wurde es auch wissenschaftlich für die breite Öffentlichkeit bekannt.

Und das ist von der Wissenschaft bewiesen:

Das Herz erfährt eine höhere Frequenz, eine bessere Durchblutung und damit einen größeren Sauerstofftransport. Dies kommt dem ganzen Kreislauf zugute. Der Blutdruck sinkt und normalisiert sich, wie durch eine Langzeitstudie bewiesen werden konnte.

Die Lunge zeigt eine bessere Atmung, mehr CO2 (Kohlendioxyd) wird abtransportiert, der Feuchtigkeitsgehalt sinkt und die bakterielle Besiedelung und die Infektionsgefahr der Lunge geht deutlich zurück.

Lachen zur Stärkung des Immunsystems
Das Immunsystem erfährt durch das Lachen eine Steigerung der Abwehrkräfte. Die Vitalität der Blutzellen (NK-Zellen) wird größer, die Immunfunktionen verbessern sich allgemein (Steigerung des für die Immunabwehr wichtigen Botenstoffes Gamma-Interferon). Körpereigene Abwehrzellen – unterstützt durch die gleichzeitige Ausschüttung von Hormonen – hemmen Entzündungen, greifen Krebszellen, Bakterien und Viren an.

Eine beruhigende Wirkung
Wenn man lacht, spannen sich viele Muskeln an (im Gesicht, im Halsbereich, die Atemmuskulatur, das Zwergfell und die Bauchmuskulatur) während andere sich

entspannen. So kann das Lachen einen nachlassenden Blutdruck und die Öffnung der Bronchien bedingen. Länger andauerndes Lachen breitet sich wellenartig durch den gesamten Körper aus und löst Muskelspannungen.

Das Lachen stimuliert den Parasympathikus (Gegenspieler des Sympathikus, der bei Stress den Adrenalinspiegel drastisch erhöht). **Lachen wirkt entspannend**, fördert die Verdauung und den Schlaf.

Lachen gegen Stress
Die Wirkung des Lachens ist paradox: Lachen löst die Stressreaktion nämlich zunächst selbst aus. Kurzfristig erhöht sich die Herzfrequenz, der Blutdruck steigt entsprechend an, so dass man von einer Schockwirkung sprechen kann. Doch nach wenigen Minuten stellt sich eine anhaltende Entspannungsphase ein: Der Herzschlag verlangsamt sich und verbleibt auf einem niedrigen Niveau. Dabei entspannt sich die Muskulatur der Arterien, so dass sich das Gefäßvolumen erhöht: Der Blutdruck wird dadurch längerfristig reduziert.

Lachen wirkt gegen Schmerzen
Die Skelettmuskulatur wird beim Lachen ebenfalls zunächst angespannt, um sich allmählich dauerhaft zu entspannen. Dies ist nicht zuletzt für die Schmerzbehandlung von Bedeutung, da viele Schmerzen mit einer anhaltenden Muskelspannung verbunden sind. Man nimmt zudem an, dass auch die Schmerzempfindlichkeit durch Lachen herabgesetzt wird.

Psychische Stimulation
Wie wirkt das Lachen auf unser Seelenleben? Die Nervenzellen kommunizieren untereinander, mittels Molekülen, die man Neurotransmitter nennt. Viele neurologische Erkrankungen haben ihren Ursprung in einer Fehlfunktion dieser Vermittler. Beispielsweise löst ein zu niedriger Serotoninspiegel Depression aus. Andere Neurotransmitter (Endorphin) sind natürliche Schmerzmittel. Ein weiterer (das Adrenalin) ermöglicht unter Stress schnell Körperreaktionen, die eine schnelle Flucht erlauben. Das Lachen hat zweifellos eine Wirkung auf die Abgabe dieser Stoffe: es stimuliert, regelt und moduliert die gewöhnlichen neurochemischen Mechanismen.
Häufiges Lachen hat also auch in psychologischer Hinsicht positive Auswirkungen: Menschen, die viel lachen, erleben sich selbst als stark und kompetent und fürchten sich nicht vor sozialen Konflikten. Lachen wirkt als Antidepressivum. (Prof. Dr. Hirsch)

Muskeltraining ohne Anstrengung
Ein verlängertes Lachen breitet sich wellenartig aus, durch die gesamte Muskulatur. Es wirkt wie Jogging.
20 Sekunden Lachen entspricht etwa der körperlichen Leistung von drei Minuten schnellem Rudern

In dem Buch „Lachen macht stark“(Hrsg. Prof.Bachmaier), an dem wir auch mitgeschrieben haben, fasst die kanadische Wissenschaftlerin der Universität Montreal Frau Dr.Brigitte Stemmer die heutige Wirkung des Lachens zusammen:

- es fehlen immer noch schlüssige Hinweise, daß Lachen als rein körperliches Training (wie beim Lachyoga) positive Effekte auf die Gesundheit hat
- noch fehlt der Nachweis, daß nur das Lachen und der kognitive Humor Wirkung auf das Immunsystwem hat
- Humor kann mentalen und physischen Stress reduzieren. Wichtig ist dabei , dass ein

echtes und intensives Gefühl der Erheiterung erzeugt wird.
- Das Auftreten von therapeutischen Clowns wirkt sich positiv auf den emotionalen und kognitiven Zustand von Patienten aus. Diese vorläufigen Erkenntnisse müssten in weiteren Untersuchungen noch bestätigt werden

So schreibt sie über die therapeutischen Clowns auf einer Demenzstation :"Die Patienten, die von den Clowns besucht werden, zeigten einen deutlich verbesseerten Gemütszustand, des kognitiven Zustandes und ihres Kommunikationsverhaltens im Vergleich zu der Patientengruppe mit Nicht-Clown-Besuchen."
Und Prof.Ruch, Leiter der Forschungsgruppe Gelontologe an der Universität Zürich, definiert die Clowns als die eigentlichen Träger und Vermittler der Freude. Weshalb laut Ruch nur bei der emotional erlebten Erheiterung durch die Freude der Clowns Lächeln und bei starker Erheiterung Lachen auftritt (Ruch 1990)
Nur hier kann die gesamte physiologische und heilende Wirkung des Lachens eintreten. Und dieses Lachen, diese Freude, die von Clowns und Komikern ausgeht, ist dann auch „ansteckend" (Mc Ghean).
Wir werden uns bemühen, an Studien zur Wirkung der „Gesundheit!Clown bei Demenz" und „Gesundheit!Clown bei sprachbehinderten Kindern" zu beteiligen.

Zusammenfassend kann gesagt werden:
Lachen und Humor aktiviert den Kreislauf, stärkt das Immunsystem, fördert den Schlaf und die Entspannung, kräftigt das Herz, lockert die Muskulatur, verringert das Schmerzempfinden, weckt die Phantasie, stärkt das Selbstbewusstsein und ebnet wieder die soziale Kontaktaufnahme.

„Wo möglicherweise das ganze Leben auf dem Spiel steht, wird Heiterkeit ein wichtiger Teil der Pflege" (Patch Adams)

Einsatzgebiete

„Dürfen wir reinkommen ?– wir sind die Clowns" In vielen Häusern gehören die Gesundheit!Clowns schon selbstverständlich dazu. Denn sie bringen Freude und Hoffnung, leisten Linderung von Schmerz oder Langweile und bauen Brücken der Erleichterung.

...im Seniorenheim

Mit viel persönlicher Zuwendung bringen die Clowns Lichtblicke in den Seniorenalltag. Erinnerungen werden geweckt und das Interesse an Alltagshandlungen gefördert. Demenzkranke, die sonst kaum soziale Reaktionen zeigen, finden im Umgang mit den Clowns neue Kraft zur Kommunikation.

...in der Kinderklinik

Bei kranken Kindern stärkt das Lachen das Immunsystem, lindert Schmerzen und setzt vielfältige hormonelle Prozesse in Gang, die zur Heilung nötig sind. Die Kinder gewinnen wieder die Freude am Spiel und können somit ihre Ängste und Sorgen mit den Clowns spielerisch verarbeiten.

....für geistig und körperlich behinderte Kinder
bei behinderten Menschen tritt durch die Gesundheit!Clowns eine Stärkung des Selbstbewusstsein ein. Kinder beginnen aktiv zu handeln und in Kommunikation zu treten. Sie verbünden sich mit den Clowns und helfen ihnen. Sogar geistig behinderte Kinder können über sich hinaus wachsen.

Heilsame Unterstützung der Clowns bieten wir auch in der Sprachförderung, in Kinderhospizen, in der Gerontopsychiatrie und in Rehakliniken für Kinder und Jugendliche.

Viele neue Ideen sind noch gefragt. Wir oder die Teilnehmer, die die Ausbildung abgeschlossen haben, suchen nach neuen Wegen und Einsatzgebieten. Noch sind nicht alle Möglichkeiten, wo wir als Gesundheit!Clown arbeiten können ausgeschöpft.
Uns faszinieren immer noch die vielen neuen Projekte, die irgendwo entstehen:

- Sei es als eine „Rent a Clown-Agentur“ im Saarland für häusliche Clownbesuche bei Kindern und pflegebedürftigen alten Menschen, die zu Hause versorgt werden,
- sei es auf einer Dialysestation, sei es in der Schmerztherapie oder
- in der Frauenklinik.

Wenn wir phantasievoll umgehen und hartnäckig daran bleiben und auch etwas organisatorisches Geschick entwickeln, wird sich die eine oder andere Institution für diese heilsamen Wirkungen noch öffnen.

Sicherlich ist es notwendig - um Argumentationshilfen zu bekommen -, daß Wissenschaftler oder Doktoranden der entsprechenden Fachrichtungen sich darum bemühen, wissenschaftlich fundierte Erkenntnisse zu den einzelnen Gebieten zu erarbeiten.
So schreibt Brigitte Stemmer, Profesorin an der Universitöt von Montreal: „Gut kontrollierte Untersuchungen in größerem Stil sollten für den therapeutischen Bereich gefordert und gefördert werden, nicht nur im Interesse des Erkenntnisgewinns, sondern auch deshalb, um vielen sozialen Einrichtungen oder Krankenhäusern gegenüber internen Kritikern und Geldgebern ein objektives Argument zum Engagement von therapeutischen Clowns an die Hand zu geben.“

Wir werden uns bemühen, uns in diesem Bereich noch mehr zu engagieren, da wir selbst seit 25 Jahren diesen Forschergeist besitzen. Ein Förderverein und eine noch grössere Vernetzung der Gesundheit!Clowns soll in den nächsten Monaten auf den Weg gebracht werden. Wer entsprechende Wissenschaftler (Fachrichtung Psychologie, Altersforschung, Sprachtherapie, Sonderpädagogik) oder Doktoranden kennt, die mit uns zusammen-arbeiten wollen, sollen sich im Herbst bei uns melden.

Um das Ganze jetzt etwas lebendiger zu machen, haben wir um verschiedene Erfahrungsberichte gebeten und haben uns grefreut, daß einige angekommen sind.

Wir werden diese auf den folgenden Seiten veröffentlichen.

♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥

ERFAHRUNGSBERICHTE

Abschied von Alma

Alma und Toni sind genau 13 Monate zusammen in die Geriatrische Abteilung in Berlingen gegangen. Ein Clownpaar im besten Alter.
Doch Alma geht.
Tosca, alias Alma und ich, alias Toni überlegten uns, wie wir unseren letzten gemeinsamen Auftritt gestalten sollen. Ich war dafür, dass wir das Thema Abschied irgendwie thematisierten, Tosca wollte das eher im Hintergrund halten. Trotzdem entschieden wir sehr clowndemokratisch „ein bisschen Abschied, ein bisschen kein Abschied“. – Wir machen Abschiedsfotos.
Toni kommt traurig, aber nicht so traurig, dass alle weinen, also er kommt traurig mit freudigem Grundgefühl in die Cafeteria. Die Trauer währt nicht lange, denn Alma ruft voller Tatendrang: „mer mache Abschedsfötelis!“. Und da ist Toni Feuer und Flamme, ist fröhlich, wie wenn es gar keinen Abschied mehr gäbe. Er holt die Polaroidkamera aus dem Koffer. Alma hat einen grossen Bilderrahmen dabei. Und schon geht es los. Der erste Gast ist begeistert. Er positioniert sich im Rahmen, Alma steht natürlich verkehrt herum. Trotz Tonis Flehen und Bitten, sie bleibt auf der falschen Seite des Holzrahmens. Doch gnädig dreht sie ihren Kopf Richtung Kamera. Der Gast setzt noch Köbi in die rechte Ecke und klick.
Alle warten gespannt. Toni wedelt mit dem Foto und ruft, es kommt, es kommt! Es ist beinahe Magie, das Bild ziert sich noch ein bisschen, die Ungeduld wächst. Alma fährt beinahe aus dem Häuschen. Jetzt, es ist da! Alle wollen auf’s Bild, alleine, in Gruppen, zu zweit, mit Alma oder ohne Alma. Alle Wünsche werden nach Möglichkeit erfüllt. Auch das Personal will dabei sein. Es ist ein freudiger Abschied. Ein Gast meint tröstend zu mir: „Nei, nei, d’Alma werd dä Toni scho ned verloh.“
Das Thema ist angedeutet worden, jede und jeder darf damit machen was er oder sie will. Ein wichtiges Ziel haben wir erreicht. Die meisten sind da, sind im Moment, beteiligen sich am Geschehen.

In diesem Jahr hat uns die Frage „was können die Gesundheit!Clowns bewirken?“ immer wieder beschäftigt.
Eine Frau, weiter hinten im Raum, sitzt im Rollstuhl. Sie strahlt über das ganze Gesicht und möchte gerne auf ein Foto. Diese Frau lag bei einem unserer Besuche im Bett mit spastischen Verkrampfungen, Fersenfinken an den Füssen, die Augen geschlossen. Alma und Toni traten leise ans Bett und begannen zu singen. Die Frau öffnete die Augen und als sie die beiden Clowns sah, da strahlte sie über das ganze Gesicht. Die Augen leuchteten. Wir waren tief berührt. Die Frage war einstweilen beantwortet.

Alma und ich gehen mit Kamera, Rahmen, Köbi, Hansi und Trudi der Frau entgegen. Vielleicht muss ich noch Köbi, Hansi und Trudi vorstellen. Köbi ist Tonis Sohn, eine Stoffclownpuppe. Hansi ist ein nacktes Huh, das quitscht, wenn es gedrückt und geherzt wird und gehört zu Alma: Trudi ist ein gelbes Entenkücken, das wunderschön „gwa, gwa, gwaa“.sagen kann. Alma fragt: „Wänd sie au uf es Föteli?“ Die Frau deutet hoffnungsvoll ein Nicken an. Ihr Besuch, vielleicht ihr Mann, versucht es zuerst mit einem „Nicht nötig“. Als wir uns nicht abweisen lassen, meint er leise: „es gibt schönere Fotos von ihr“. Das Strahlen auf dem Gesicht der Frau erlischt. Alma und Toni zögern. Auf den Wunsch der Frau eingehen oder das Unbehagen des Mannes respektieren? Das ist eine schwierige

Frage, die sich in vielen ähnlichen Situationen stellt, und die jedes Mal wieder neu beantwortet werden muss.
Schön ist es, wenn die ganze Cafeteria gebannt zuschaut, was Alma und Toni so treiben. Toll ist es, wenn die Gäste Partei ergreifen. Plötzlich sind alle Frauen für Alma, versperren dem armen Toni den Weg, machen männerfeindliche Sprüche und freuen sich darüber. Toni kommt immer mehr in Bedrängnis, bis die wenigen Männer ihn unterstützen. Die träfen Sprüche, die Teilnahme am Geschehen, all das macht Spass. In solchen Momenten pulsiert das Leben durch die Cafeteria.
Einmal war ich mit Günter vor Weihnachten in einem Altersheim unterwegs. Ich kannte niemanden von den BewohnerInnen. Wir kamen in das Zimmer einer Frau, die lag sehr geschwächt und regungslos im Bett. Sie sah Clown Gismo und auf ihrem Gesicht zeigte sich ein Lächeln. Toni ging zu ihr und fragte, ob wir etwas singen sollen. Sie konnte nicht sprechen, konnte die Lippen nicht bewegen. Gismo holte die Spieldose hervor und wir sangen „O Tannenbaum“. Die Frau hörte bewegt zu. „Sollen wir noch einmal?“ Angestrengt versuchte sie eine Antwort zu formulieren. Es gelang nicht, aber Toni erriet das ja. Wir sangen noch einmal. Sie begann die Lippen zu bewegen, begann mitzusingen. Toni hielt ihre Hand und die andere legte er auf ihre Schulter. Er merkte wie ihr diese leichte Berührung gut tat. Die Frau versuchte Toni etwas zu erzählen. Es entstand ein intensiver Kontakt zu Toni, zu Clown Toni, den sie noch nie zuvor gesehen hatte. Ohne rote Nase wäre so etwas undenkbar. Das hatte beinahe magische Qualität.
Als wir gingen formulierte sie einen klaren Abschiedsgruss.

Ich erzählte diese Geschichte einem guten Freund. Er meinte dazu:“ da hast du die Essenz des Lebens berührt.“ Ich wurde sehr nachdenklich.

Aber zurück nach Berlingen, zum Abschied von Alma.
Die Abschiedsfotos sind gut geworden. Eine Betreuerin hat voller Begeisterung alle gesammelt und versprochen ein Album zu machen. Was die Gäste nun mit dem Abschied machen, ob Alma Toni oder Berlingen verlässt, oder ob die Fotos die Hauptsache waren, das spielt keine grosse Rolle. Gäste und Personal, Alma und Toni, alle dürfen an der eigenen Geschichte weiterspinnen.

Christian Wüthrich
(Gesundheit!Clown seit 2006 in der Gerotopschiatrie in Berlingen/CH)

♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥

Gesundheit!Clown - Erfahrungsbericht

von Ria Hubmann & Tanja Gerstung (Altersheim Neuthalen in Berlingen)

Seit Juni 2006 treten wir einmal monatlich im Altersheim Neuthalen der Tertianum-Stiftung in Berlingen auf. Für zwei Stunden sind wir dann Maruschka & Katjuscha, die Gesundheit!Clowns aus Konstanz.
Für jeden Auftritt erarbeiten wir eine kleine Einstiegs-Szene, die wir im Aufenthaltsraum der jeweiligen Etage vorspielen, um dann in den individuellen Kontakt mit den Gästen zu gehen. Anfangs waren diese Szenen sehr umfangreich. Relativ schnell war uns klar: **Weniger ist mehr!** Die Improvisation trat in den Vordergrund. Unser Ziel ist es, MIT den Gästen zu spielen, sie einzubeziehen in unsere Aktionen, sie auch mal die Richtung dafür

bestimmen zu lassen. So kam es z. B. zu einer Art „Sitz-Handball-Match“: Senioren gegen Clowns. Wer dabei NICHT gesessen & trotzdem verloren hat, ist klar…

Alle in den Aufenthaltsraum! Wenn wir kommen, werden die meisten Gäste in den Aufenthaltsraum gebracht. Das macht die individuelle Arbeit, die Kontaktarbeit zum Teil recht schwierig. Also gingen wir vor nach dem Motto: **von hinten aufrollen!** Das heißt, wir beginnen seit einiger Zeit damit, zuerst in die Zimmer zu gehen, um dort die Einzelarbeit machen zu können.

Respekt! ist uns dabei oberstes Gebot. Auch nach einem Jahr fragen wir jeden Gast bzw. bei jedem Zimmer, ob wir hereinkommen dürfen. „**Nein Danke!“** wird von uns akzeptiert. Aber wir kommen wieder! Bei einigen Gästen haben wir lange „auf Granit gebissen“. Irgendwann durften wir dann zu ihnen herein. Ein Gast brauchte ein Jahr, bis er uns in seinem Zimmer haben wollte. Also sagen wir uns nach jedem Mal: **Dran bleiben!**
In der Energie als Clown bleiben! fällt uns nicht immer leicht, vor allem dann nicht, wenn wir mit bettlägerigen Menschen arbeiten, die kaum noch reagieren. Hier versuchen wir in erster Linie, als Clowns den sensorischen Bereich anzusprechen mit farbigen Tüchern zum Jonglieren, Düften, verschiedenen Materialien zum Berühren oder Gesang.
Die Clowns kommen! Mittlerweile gibt es einige Gäste, die uns mit „großem Hallo“ oder Gelächter begrüßen, auch wenn wir noch gar nichts gemacht haben. Sie lassen sich ein auf unser Spiel und nehmen die Angebote auf. Wenn wir **Bezug auf die Jahreszeiten oder -feste** nehmen, wird das sehr geschätzt von ihnen. Häufig verwenden wir alte Requisiten wie z.B. ein Waschbrett oder knielange Spitzenunterhosen. Das weckt Erinnerungen und bringt die Menschen zum Erzählen. So erinnerte sich eine über 90jährige Dame beim Anblick eines Teppichklopfers daran, dass damit früher immer „die Buben gestraft wurden und sich dann Zeitung in die Hosen steckten, damit es nicht so weh tat“.
Bei anderen Gästen fragen wir uns manchmal, **wer da mit wem spielt.** Denen kann es gar nicht „wild“ genug sein, mit wachsendem Vergnügen scheuchen sie die Clowns durchs Zimmer – und bauen so ihre Aggressionen ab?

Unser Resümee über ein Jahr Gesundheit!Clown in Berlingen: es macht Spaß! Es kostet viel Energie! Wir lernen bei jedem Auftritt etwas Neues dazu! Wir kennen die Gäste mittlerweile besser, so dass wir individueller auf den/ die Einzelne/n eingehen können. Es gibt viele Geschichten zu erzählen darüber, was wir als Clowns mit den alten Menschen erlebt haben. Und vor allem: **wir haben viel gelacht!**

Maruschka & Katjuscha
(Gesundheit!Clown im Altenpflegeheim Berlingen/CH)

♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥

Als Klinik-Clown im Wald-Klinikum in Gera

Hallo, ich bin Katrin Nolte, wohne in Erfurt und habe die Ausbildung zum Gesundheit!Clown® im September 2006 abgeschlossen.
Seit Anfang diesen Jahres bin ich regelmäßig 2 mal im Monat in der Kinderklinik des Geraer Wald-Klinikums (mit 18 verschiedenen Kliniken, 4 Instituten und insgesamt etwa 1000 Betten überregionaler Versorgungsträger insbesondere für den Ostthüringer Raum) als Clownin Matza unterwegs. Die Klinik hat insgesamt 50 Betten und dient vorwiegend

der Akutbehandlung von Kindern und Jugendlichen. Aufgrund dessen liegt die durchschnittliche Verweildauer der Kinder bei etwa 5 Tagen.

Im Auftrag der Geschäftsführung wurde durch den Chefarzt der Kinderklinik Anfang September 2006 die Frage an mich herangetragen, ob ich Interesse habe, als Klinikclown dort tätig zu sein. Die Anfrage kam nicht aus heiterem Himmel, vielmehr gab es für dieses Projekt verschiedene Wegbereiter, insbesondere Clown Gerrit aus Pößneck, der mit viel Engagement die Türen für diese Form der Clownsarbeit in der Klinik öffnete.

„Als sinnvoll erscheinen uns 2 Termine pro Woche." stand in der Anfrage im September 2006, bei der o.g. Verweildauer der Patienten eine idealer Turnus, um auch therapeutische Effekte erzielen bzw. verfolgen zu können. Als es dann am 1. Februar 2007 (ein langer Atem und Geduld sollten vorhanden sein, um eine solche Idee auch Wirklichkeit werden zu lassen) zur Vertragsunterzeichnung kam (ich habe den Status eines freien Mitarbeiters), war aus der Woche ein Monat geworden, die 2 blieb. Das war zwar nicht das gewünschte Ergebnis, jedoch ist ein Anfang gemacht und die Clownsarbeit in der Kinderklinik, die es so vorher nicht gab, beginnt Anerkennung zu gewinnen, sowohl beim klinischen Personal als auch in der Region.

Wie ergeht es nun einer Kinderklinik mit einem frischgebackenen Gesundheit!Clown®, der seine ersten Praxiserfahrungen sammelt?
Bezogen auf die Kinder: überwiegende Begeisterung!
Bezogen auf das Pflegepersonal (überwiegend skeptisch ☹): es ist mit zunehmender Erheiterung zu rechnen!
Bezogen auf Angehörige: überwiegende Freude, dass es so etwas gibt!
Bezogen auf den Chefarzt: aufgrund der wenigen Besuche vom Sinngehalt der ganzen Aktivität nicht 100% überzeugt, aber trotzdem jederzeit unterstützend und froh, dass es überhaupt einen Clown gibt!
Bezogen auf die Clownin: immer wieder neue AHA's! zunehmendes Vertrauen auf die Fähigkeit zur Improvisation! zunehmende Intuition und Wahrnehmung der Dinge hinter den fröhlichen oder traurigen Kindergesichtern! aus der Praxiserfahrung heraus die 100%ige Überzeugung, mit der Ausbildung an der Tamala-Clown-Akademie absolut unentbehrliches Handwerkszeug bekommen zu haben! motivierende Rückmeldungen von Kindern, Angehörigen und auch einigen Personen des Pflegepersonals! zuweilen Entzugserscheinungen (was, erst wieder in 14 Tagen?! ☹)!

Meine bisherigen Erfahrungen sind vielfältiger Art. Für Fragen stehe ich allen Interessierten gern zur Verfügung! Bitte ruft mich einfach an oder schreibt ein E-Mail.
Katrin Nolte, 0361 2601622, info@gluecksmomente.eu

♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥

Mutmachstunde – Gesundheit!Clown im Sprachheilkindergarten

Die Arbeit als Clown im Sprachheilkindergarten ist eine besondere Herausforderung. Wie bei allen Gesundheit!Clowns muss die Clownfigur stimmen und sehr sicher sein. Gesundheit!Clowns werden schließlich mit den unterschiedlichsten Formen von Ängsten, Hoffnungslosigkeiten und Deprressionen konfrontiert. Im Sprachheilkindergarten ist zudem ein therapeutisches Hintergrundwissen nötig. Hier gilt es, die Kinder, die an Sprachstörungen leiden (von Stottern bis zum fast völligen Verweigern der Sprache) sehr

behutsam aus ihrer Abwehrhaltung zu führen, Vertrauen zu schaffen und Erlaubnis zu geben, die eigenen Gefühle auszudrücken.
Als wir vor drei Jahren mit der clowntherapeutischen Arbeit im Singener Sprachheilkindergarten begannen, gab es keine Erfahrungswerte, auf die wir uns hätten stützen können. Wir mußten viel ausprobieren und forschen, wie wir Clowns den Kindern wirklich helfen können. Sicher war, dass wir Clowns als „Meister der Gefühle“ den Kindern sehr direkt zeigen konnten, wie Gefühle ausgedrückt werden. Schnell waren wir Verbündete und auch die ganz Ängstlichen fassten Vertrauen und kamen zu uns in die **Clownsprechstunde**. Übertrieben, aber sehr authentisch reagierten wir auf alles Geschehen.
Wir fielen vom Stuhl: unser Hintern tat weh.....Aua! Wir wollten auf den „hohen“ Tisch klettern – und hatten Angst. Wir weinten, wenn ein Kind immer wieder schlagen wollte. (Kaum ein Erwachsener würde weinen und damit emotional zeigen, was Geschlagen-werden bedeutet)

Wir hatten jeweils eine Stunde Zeit und um möglichst viele Kinder zu begleiten (die Eltern zahlten einen kleinen Beitrag) nahmen wir jeweils zwei Kinder für 15-20 Minuten in die Clownstunde. Ziemlich schnell mussten wir feststellen, dass dieses System nicht sinnvoll ist. Die Kinder konkurierten miteinander, es war schwer auf die unterschiedlichen Verhaltensweisen individuell einzugehen. Selten entstanden zarte, tiefe Erfahrungen - die Kinder hatten nicht das Vertrauen, sich tief einzulassen.
Heute sind wir jeweils mit einem Kind 20-25 Minuten allein. Clown und Kind. Wir sind ebenbürtig – wie Freunde. Sind ganz in der Clownenergie und haben doch den inneren Beobachter auf „Therapeut“ geschaltet.
Wir beobachten, nehmen wahr – und bringen zum Lachen. Lachen entspannt, löst Ängste und befreit die Kinder vom Erwartungsdruck.

Da ist der kleine Tino (Namen geändert), der erwartungsvoll und skeptisch die Clownin ansieht, die immer wieder versucht, ihre Jacke an der Wand aufzuhängen – wo natürlich kein Haken ist! Schlißlich lächelt er, lacht. Die Faxen der Clownin sind schon zu komisch. Beherzt greift Tino die Jacke und hängt sie über einen Stuhl. Dann – wieder mit ernster Miene – wendet er sich den großen Schaumstoff- Bauklötzen zu und baut und baut – ohne Reaktion nach Außen. Endlich hat er eine Mauer gebaut, hinter der er sich versteckt. Kein Wort bisher. Erst jetzt kann Kontakt entstehen.

Wir gehen davon aus, dass die Sprachstörung der Kinder häufig aus Kontaktproblemen entstanden ist. Aus irgendeinem Grund haben diese Kinder nicht die Erlaubnis, sich auszudrücken, werden überfordert, nicht gesehen oder erfahren Zuwendung als übergriffig. Also bieten wir den Kindern immer wieder die Möglichkeit, die inneren Mauern nach Außen zu transportieren. Und wenn die reale Bauklotzmauer Sicherheit bietet, kann der Clown spielerisch Vertrauen aufbauen. Da ist die Neugier der Clowns: „Hallo ist da jemand?“ oder seine Dummheit, wenn er auch etwas bauen will. Da werden Löcher in der Mauer entdeckt und auf alle erdenkliche Weise dem Kind signalisiert: Ich meine Dich !
Der Kontakt ist im Mittelpunkt.

Zwei Finger finden sich in den Ritzen der Mauer – ein erschrockener Ton von Clownin Skopie und Tino lacht. Schnell zieht er seine Finger zurück. Skopie lässt ihre Finger oben auf der Mauer laufen (auch sie liegt versteckt hinter der Mauer), doch schon fliegt ein Bauklotz und ein zweiter schlägt auf die Finger. Das Spiel mit den Fingern war zuviel - wo ist die Grenze – welcher Kontakt ist möglich? Skopie ist traurig, fängt leise an zu singen,

während ihre Füße in der Luft wedeln. Plötzlich entsteht ein Loch in der Mauer. Tino : „ Das ist das Tor.....“

Später in der Einzelarbeit mit Max (Name geändert). Max ist schnell agressiv, redet viel, aber undeutlich. Diesmal sitzt Skopie falsch auf dem Stuhl, weiß nicht, wie sie richtig sitzen soll. Skopie probiert, fällt, probiert neu. Max schaut nur zu, zeigt keine Reaktion. Dann entdeckt er im Stuhl das Bild eines riesigen Maules. Er schlägt und tritt den Stuhl.
Skopie ist erstaunt : „Häh? Wer ist das?“
Max wütend : „ Das ist Max!!“ und schlägt wieder den Stuhl.
Skopie:“ Aber heißt du nicht auch Max?“
Max: „ Ich heiße nicht so.“
Skopie.“ Wie denn?“
Max: „Niemals!!!“
Skopie: „ Tag Niemals.“
Max: „Ich bin schon tod, ich bin schon tod.“
Max läuft zum Regal und nimmt wahllos ein Spielzeugauto, fummelt damit,.schlägt auf den Boden.
Skopie „ spielt“ gelangweilt – eben wie ein Clown, übertrieben.
Max lacht. Skopie - noch gelangweilter - krabbelt mit den Füßen die Wand hoch. Sie rutscht immer wieder ab, zeigt ihr Gefühl. Mehrmals.
Max lacht, geht zu Skopie und fängt an zu erklären: „ So machen!“
Skopie nimmt alles wörtlich, reagiert übertrieben und macht immer wieder alles falsch. Max gibt konkrete Anweisungen im Befehlston. Skopie bekommt es nicht hin und fällt schließlich mit einer Rolle rückwärts auf den Boden. Ganz unerwrtet sitzt Max neben ihr und strahlt ihr in die Augen:“ Bist Du aber dumm!“ – und lächelt.
Endlich ist Kontakt da, das Eis gebrochen. Beide fangen an, mit Purzelbäumen durch den Raum zu rollen. Max wird übermütiger, wird mutiger.
Scheitern ist ok. Skopie vermittelt den Spaß an der Handlung.
Max: „ Guck mal, was ich kann.“
Max vertieft sich immer mehr in seine eigene Freude, wird immer selbstsicherer.

Auch wenn so eine Clownstunde nur eine knappe halbe Stunde dauert und nur einmal im Monat stattfinden kann (eigentlich viel zu wenig), gehen die Kinder meist verändert in die Gruppe zurück: mit mehr Selbstbewußtsein, mit mehr Neugier auf den Kontakt und neuen Ausdrucksmöglichkeiten.
Wir haben uns oft gefragt, ob die Clownsprechstunde den Kindern auf Dauer helfen kann, da wir am sozialen Umfeld - in das die Kinder immer wieder zurückkehren – nicht rütteln können. Aber „ **es sind immer wieder diese Lichtblicke, mit denen die Kinder gestärkt weiter gehen und auf die sie letzlich bauen können**“ (Leiterin Sprachheilkindergarten Singen).

Letztendlich bleit es immer die Synergie aller Möglichkeiten, die Veränderung bewirken kann: bei den Kindern, bei den Kranken, bei den Senioren.....
Jenny Karpawtz (Clownin und Supervisorin Spracheilkindergarten Singen)

♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥

Ethik

Im Rahmen der Qualitätssicherung unsere Dienstleistung für die unterschiedlichen Institutionen in Deutschland und der Schweiz haben wir die Ausbildung zum Gesundheit!Clown wie auch die Dienstleistung patentieren lassen. Neben der fundierten Ausbildung im Bereich Clownsarbeit, therapeutische Grundwerkzeug (Cordynamik, Gestalltherapie) und medizinisch.therapeutischem Hintergrundwissen haben wir ethische Grundregeln erarbeitet, auf die sich die Gesundheit!Clowns beziehen. Die Gesundheit!Clowns, die nach den zertifizierten und patentierten Richtlinien arbeiten, erfüllen diese ethische Grundlage.
Wir haben diese hier abgedruckt, damit sie auch der breiten Öffentlichkeit bekannt werden. Wir würden uns freuen, wenn noch mehr Clowns und Vereine nach diesen Richtlinien arbeiten würden.
Clowns aus unserem Umfeld, die sich nicht daran halten, wird das Patent und die Zertifizierung entzogen.
Institutionen, die wirklich an der Professionalität und Qualität von therapeutischen Clowns interessiert sind, empfehlen wir, sich die Zertifizierung der Clowns zeigen zu lassen. Nur dann können wir auch die Qualität garantieren.
Anbei nun die Ethischen Richtlinien

Gesundheit!Clown® - Ethische Richtlinien

1. Wir arbeiten nach dem Prinzip der Authentizität, das heißt Gesundheit!Clowns spielen immer in Verbindung mit den eigenen Gefühlen. Es wird nicht nur um eines „Gags“ willen gespielt. Die Grundlage allen Spieles ist immer die Lebensfreude!
2. Gesundheit!Clowns wollen nicht nur unspezifisch unterhalten, sondern in Verbindung mit der eigenen Lebensfreude und Intuition die Selbstheilungskräfte der kranken, alten oder behinderten Menschen aktivieren.
3. Gesundheit!Clowns wahren immer eine respektvolle Haltung gegenüber ihren Klienten. Humor geschieht nie auf Kosten Anderer. Die Arbeit basiert auf einer emphatischen Grundhaltung und dem Respekt für die Würde, die Persönlichkeit sowie die Privatsphäre ihrer Klienten.
4. Kontaktgrenzen werden wahrgenommen und geachtet. Jeder Kontakt geschieht mit dem Einverständnis des Gegenüber. Es wird niemand gegen seinen Willen in sein Spiel einbezogen.
5. Jedes Spiel, jede Visite geschieht immer mit der inneren Haltung des „Gebens“. Es geht nicht um reine Selbstdarstellung.
6. Gesundheit!Clowns entwickeln eine Spielweise, die dem entsprechendem Zielpublikum angemessen ist. Dies unterscheidet sich insbesondere bei alten Menschen und Kindern. Es darf nie ein Gefühl der Angst, der Unsicherheit oder der Lächerlichkeit ausgelöst werden. Das Gegenüber muss sich ernst genommen fühlen. .
7. Gesundheit!Clowns spielen nicht mit Arztkitteln. Sie vertreten die Ur -Figur (Archetyp) des Clowns, der in seiner spezifischen Bedeutung als Sinnbild der Freude therapeutisch wirksam, das heißt gesundheitsfördernd handelt.
8. Während der Arbeit als Gesundheit!Clown übernehmen diese nicht die Rolle eines Arztes, Pflegers, Pädagogen oder Therapeuten. Clowns haben in ihrer Rolle die Aufgabe, den Klienten eine andere Sichtweise auf ihr Leid, ihre Depression oder ihre Angst zu ermöglichen und durch Freude und Lachen die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. (Perspektivwechsel)
9. Wenn zum Gesundheit!Clown ausgebildete KünstlerInnen mit einem reinen Bühnenprogramm auftreten (etwa in Seniorenheimen), handeln sie in diesem

Rahmen nicht als Gesundheit!Clowns. Erst der persönliche Kontakt mit dem „Publikum“ gewährleistet den heilsamen Effekt..

10. Während ihrer Arbeit als Gesundheit!Clowns übernehmen diese die volle Verantwortung für ihr Handeln..

♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥

Dieser Gesundheit!Clown –Spezial –Newsletter ist eine Sonderausgabe des Tamala Center. Wir danken allen Autoren, Gesundheit!Clowns und den vielen Praktikanten der Ausbildungsgruppen, die es ermöglichen, daß die Dienstleistung Gesundheit!Clown immer mehr in Deutschland, der Schweiz und Österreich zu einem Qualitätsmerkmal wird. Über zahlreichr rückmeldungen würden wir uns freuen.

Der nächste Newsletter erscheint im Laufe des Herbst 2007
Redaktionsschluss ist Mitte Oktober 2007
Alle Informationen an diese Mail-Adresse:
Tamala-Center@t-online.de

Mit sommerlichen Grüssen

Jenny Karpawitz & Udo Berenbrinker

Impressum

Tamala Clown Akademie
Bücklestr.7
D-78467 KonstanzTel:0049-(0)7533-3616 oder Theaterbüro 0049(0)7533-7476
www.tamala-center.de