

# **Übungen zu Humor (Clown), Kommunikation, Emotionen**

## **Aufwärmübung Selbstmassage/mit Partnermassage:**

Fang an deinen Körper durch Massage aufzuwecken und in die Körperwahrnehmung zu gehen. Von den Fingern über die Arme hochgehend massiert die eine Hand die andere Körperseite. Schulter, Nacken, Kopf werden massiert, dann Innenseite des Gesichtes, Augen, Wangen, bis zu den Ohren. Nach der einen oberen Seite des Körpers kommt die andere Seite dran. Anschließend Massage von Brust, Bauch, Nierenbereich, Becken, Oberschenkel, Knie, Waden bis hinunter zu den Füßen, dabei Knöchelbereiche und Zehen nicht vergessen.

Der Partner massiert dann den Rücken, erst mit Klopfen, dann auch Massagebewegungen, dann den Partner bitten, die Lieblingspunkte nochmals zu massieren. Am Ende wird der Rückenbereich des Partners gut ausgestrichen, Spannungen quasi abgestreift...

## **Aufwärmübung 8 bis 1**

Zunächst einfach den Körper gut spüren, schauen, welche Körperteile und –stellen Bewegung brauchen. Dabei dem Körper gut Beachtung schenken, auch ausgreifend in den Raum unterwegs sein. Dazu wird eine animierende Musik eingespielt.

Dann rechte Hand schütteln mit 8 Mal, dabei laut die Zahlen mitsprechen und sofort 8 Mal die linke Hand schütteln. Dann 8 Mal rechten Fuß schütteln, dann 8 Mal den linken Fuß schütteln. Dann wird der ganze Körper 8 Mal durchgeschüttelt. Das Ganze wird dann wiederholt mit 7, 6,5,4,3,2,1. Am Schluss ist immer ein Wechsel. Es ist dann sehr schnell und auch witzig.

Das Ganze braucht Konzentration und Aufmerksamkeit. Die Übung ist sehr geeignet, um sich für das gemeinsame Clownsspiel körperlich und energetisch aufzuwärmen.

## **Ballweitergabe im Fluss mit Zusatzaufgaben**

Die Gruppe steht im Kreis. Ein Ball wird ohne abrupte Stopps weitergeworfen. Er soll immer fließend aufgenommen und weitergeworfen werden. Wichtig ist, dass der Werfer Blickkontakt zum Fänger aufbaut, erst dann wirft er. Die Geschmeidigkeit des Werfens soll erkennbar sein. Sobald irgendwo ein Fehler passiert wird das Spiel kurz unterbrochen und alle beklatschen den Fehler. Dann wird während dieses Vorgangs ein anderer Ball oder ein Gegenstand von einem zum anderen weitergegeben werden. Dies soll schnell und ohne Pausen geschehen („Der Ball/Gegenstand ist heiß!“). In eine andere Richtung wird nun ein anderer Gegenstand oder Ball weitergegeben. Nun kommt es natürlich zu Verwirrung und Kollisionen. Es erfordert eine hohe Konzentration und Aufmerksamkeit. Kommt es zu Überschneidungen soll der Fluss des Spiels erhalten bleiben, so kann der Ball/Gegenstand auch an den übernächsten Mitspieler weitergegeben werden. Immer wenn Fehler passieren wird geklatscht.

Das Spiel bringt uns aus dem Kopf ins Erleben. Es ist etwas Paradoxes darin zu klatschen und etwas Komisches, da wir normalerweise erfolge und Gelungenes beklatschen. Das Clowneske und das Nicht-Perfekte wird in dem Spiel thematisiert und gewürdigt.

## **„DU“**

Alle stehen im Kreis. Einer beginnt, indem er auf jemanden zugeht, indem er „Du“ sagt. Der, den er angesprochen hat verlässt seinen Platz, der vom ersten eingenommen wird. Sofort spricht der, der jetzt unterwegs ist wieder jemanden mit „Du“ an und nimmt dessen Platz ein und so weiter. Hierdurch entsteht ein schöner Fluss und alle kommen in Austausch.

Nun wird variiert im Ton des „Du“. Es kann erst streng, schroff oder böse etc. ausgesprochen werden. Sehr schön ist wenn ein sehr freundliches und einladendes „Du, bitte“ ausgesprochen wird.

Anschließend werden nun alle möglichen Arten „Du“ zu sagen gemischt, was sehr komisch sein kann, weil die ganze Bandbreite emotionaler Färbungen zum Vorschein kommt.

## **„Ich schubs dich“**

Die Gruppe geht durcheinander durch den Raum. Dabei gehen alle zügig. Die anderen Gruppenmitglieder werden geschubst, aber nur von hinten, ohne dass sie es unbedingt merken. Der Impuls des Schubsens wird aufgenommen, der Schritt dadurch impulsartig beschleunigt, aber dann geht der Geschubste wieder in sein Schrittempo. Ich werde geschubst und ich schubse die anderen von hinten.

Mit der Zeit schubsen wir auch ein wenig stärker. Ich lasse mich von dem Schubser auch zu Boden werfen und rolle mich ab, um dann wieder aufzustehen und wieder in meinen Gang zu finden, bis ich erneut umgeschubst werde. Ich versuche den Impuls zu spüren und ob er mich auch ein wenig zu Boden wirft. Das Ganze ist eine schöne Vorübung zur nächsten Übung.

## **„Flipper des blinden Vertrauens“**

Die Gruppe steht im Kreis mit gutem Abstand zueinander, so dass ein mehr oder weniger großer Innenraum entsteht. Eine Person tritt nun in den Kreis vor einen Mitspieler und schließt die Augen. Sie wird nun von hinten deutlich angeschubst und setzt sich blind mit geschlossenen Augen in Bewegung, bis sie von jemand anderem aufgefangen wird. Die andere Person bremst den blind durch den Kreis Laufenden, indem es diesen an den Schultern empfängt und abbremst. Dann dreht derjenige, der die Person aufgefangen diese um 180 Grad und gibt ihr erneut einen Schubs und dieser läuft stets blind durch den Innenkreis, bis er wieder aufgefangen wird und durch einen neuen Impuls nach einer halben Körperdrehung weitergeschubst wird. Der Weg auf den die Person durch den deutlichen Impuls, der mehr oder weniger stark sein kann geschubst wird kann auch kurz sein, zum Beispiel zum direkt daneben stehenden Nachbarn. Dies ist für den blind durch den Innenkreis Laufenden verwirrend und überraschend zugleich.

Es kann auch sein, dass der „Blinde“ zwischen zwei Gruppenmitglieder läuft, anstatt direkt auf einen anderen zu. Dann müssen sich beide durch ihren Blick zueinander einigen wie der „Blinde“ aufgefangen und durch Impulse weitergeleitet wird. Dadurch wird in der Gruppe die Sensibilität gefördert und gestärkt. Wenn der Blinde durch den Kreis geht kann der Auffangende auch durch Zurückgehen oder Nach-vorne-Treten den Weg für den „Blinden“ verlängern oder verkürzen und dadurch die Unsicherheit verstärken. Es besteht immer die Angst gegen die Wand zu laufen oder nicht aufgefangen zu werden. Die Augen sollten bei dem durch den Kreis Laufenden aber geschlossen bleiben, um die Unsicherheit zu fühlen und zuzulassen.

Besonders interessant ist wenn jemand sehr schnell angeschubst wird und blind mit Schwung auf jemanden zugeht, der körperlich viel kleiner ist als der Protagonist. Dann entstehen

Fragen, ob es gelingt den anderen aufzufangen oder die Anspannung ist zu merken im Gesicht des „Blinden“ bzw. des Auffangenden...

Die Übung hilft sehr, um Vertrauen zu erlernen und Unsicherheit im Clownspiel und im Gruppengeschehen als Basis für das Spiel einzuüben und zu akzeptieren. Es ist sehr interessant die Aufmerksamkeit des „Blinden“ und der anderen im Kreis Stehenden zu erleben und zu beobachten.

Da bei dem Spiel nicht gesprochen wird entsteht im Raum eine sehr intensive und gespannte Atmosphäre.

Von zentraler Bedeutung ist der Atem, auf den der Gruppenleiter immer wieder hinweisen sollte, da dieser durch die Unsicherheit und die extreme Konzentration auf die Situation stockt und oft nicht regelmäßig und ruhig fließt. Oft wird der Atem bei dieser Übung sowohl vom Protagonisten als auch von den anderen Gruppenmitgliedern angehalten und so stockt auch etwas, was Entspannung verhindert.

Es ist jedoch gerade das entspannte Vertrauen, der Fluss des Atems, der dem Clown erlaubt wirklich und gelassen präsent zu sein.

### **Den anderen spiegeln**

Zwei Personen gehen zusammen. Es wird besprochen, wer der Agierende und wer der zunächst Reagierende ist. Der Agierende tut nun, wonach ihm ist in Mimik und Gestik. Der andere versucht so gut es geht sein Spiegel zu sein. Dabei ist es sinnvoll langsam zu agieren, damit der spiegelnde Partner die Chance hat das Gegenüber auch tatsächlich zu spiegeln. Der Agierende kann sein Gegenüber durchaus fordern und es ihm nicht leicht machen. Mit der Zeit kann auch die Geschwindigkeit sich steigern. Es ist von außen und im Spiel selbst faszinierend zu sehen, welche magische Wirkung diese Übung hat. Vor allem auch entstehende und unerwartete mimische und lautliche Aktionen werden möglichst genau imitiert und gespiegelt. Es macht Freude einen anderen zu imitieren und von einem anderen imitiert zu werden.

Irgendwann bricht der spiegelnde Partner aus dem Spiel aus und übernimmt jetzt selbst die Rolle des Agierenden und das Spiel dreht sich sofort. Nun wechseln die Rollen und die Erfahrungen, Agierender beziehungsweise nur Reagierender zu sein.

Das Spiel schult die Aufmerksamkeit für den anderen, die Empathie und die Bereitschaft, sich vom anderen leiten zu lassen. Dabei kann es bequem, aber auch unangenehm sein geführt zu werden oder selbst die Führung zu übernehmen. Beides ist notwendig im Partnerspiel als auch im Leben.

### **Einen Menschen öffnen, geöffnet werden**

Zwei Partner gehen zusammen, eventuell kommt ein dritter dazu, der lediglich beobachtet und am Ende Feedback gibt und seine Beobachtungen mitteilt.

Ein Partner verschließt sich körperlich total, setzt oder legt sich verkrampft auf den Boden, auf einen Stuhl etc.

Der andere versucht ihn nun zu öffnen und dessen Verkrampfung zu lösen. Derjenige, der dicht und zu macht versucht ehrlich zu empfinden, was ihn tatsächlich öffnet beziehungsweise, was ihn noch mehr verschließt. Die Übung darf und soll ruhig eine Weile dauern. Es geht um ein (vorsichtiges) Probieren und (langsam) Versuchen der Öffnung eines Anderen. Die Öffnung sollte möglichst ohne Gewalt geschehen und ohne zu viel Kraftaufwand (außer dies erscheint sinnvoll).

In beiden Rollen wird erlebt, was Verschlussheit ist und wie diese gelöst werden kann. Es geht auch darum, welche Impulse tatsächlich hilfreich sind und welche nicht. Dies kann sehr unterschiedlich sein.

Ausprobiert werden sollen möglicherweise auch humorvolle Interventionen (Kitzeln, unerwartetes Vorgehen, paradoxe Intention...). Es ist darauf zu achten sich über das Nicht-Öffnen-Wollen oder Nicht-Öffnen-Können möglichst nicht zu ärgern, sondern entspannt damit umzugehen.

Anschließend soll ausgetauscht werden, was unangenehm und was angenehm, was hilfreich und was nicht hilfreich war etc. Außerdem wird auch darüber gesprochen, was einem die Verslossenheit möglich gemacht und aber auch verhindert hat.

## **Triangulation**

Das Thema: Mit den anderen zusammen in ein ruhiges System finden

Jede/r sucht sich, ohne zu sagen, wer es ist zwei Personen im Raum. Nun gibt der Spielleiter ein Kommando zum Beginn.

Jede und Jeder versucht nun mit den beiden ausgesuchten Personen im Raum mit diesen ein gleichschenkliges Dreieck im Raum zu bilden.

Da dies alle tun und in der Regel jede und jeder andere Personen im Raum hat, mit denen er dieses Dreieck bildet, kommt es zur ständigen Aktion und Reaktion.

Alle tun das solange, bis sich das ganze System beruhigt und zum Stillstand kommt.

Es ist faszinierend zu sehen, dass sich das System irgendwann tatsächlich beruhigt. Es ist ähnlich wie bei einem Mobile, das nur dann zur Ruhe kommt, wenn die Eigenbewegung und die Verschiebungen sich irgendwann ausgleichen.

## **Jede und Jeder dreht sich in der eigenen Welt**

Die Übung wird am besten zu dritt geübt. Ein Teilnehmer der Triade übernimmt die Leitung. Dann wird jeweils durchgewechselt, so dass jede und jeder einmal zur Leitung und zum Beobachter/zur Beobachterin wird.

Zwei Partner gehen jeweils zusammen. Sie stellen sich einander gegenüber und sehen sich an. Dann schließen beide die Augen. Jede und Jeder dreht sich nun mit geschlossenen Augen um die eigene Achse. Dabei dreht sich der Einzelne/die Einzelne in dem Tempo, in welchem sich gerade sein Leben dreht (Lebensdynamik). Das ist in der Regel sehr unterschiedlich. Nach einer Weile fordert der/die Leiter/in beide auf unter Beibehaltung des Lebenstempos, also der Drehbewegung die Augen zu öffnen. Nun wird versucht immer wieder dem/der anderen in die Augen zu blicken, das heißt in Blickkontakt zu kommen. Das Ganze wird eine Weile gespielt. Dann tauschen sich die beiden aus:

Wie oft haben wir einander in die Augen geblickt?

Was geschah hierdurch?

Was hat es möglich gemacht einander zu sehen?

Habe ich meinen Rhythmus verändert?

Hat der andere seinen Rhythmus verändert?

Wie war es, wenn ich den/die andere/n gesehen habe bzw. wenn ich vom/von der anderen gesehen wurde?

Bei der Übung geht es darum, sich bewusst zu machen wie sehr die Möglichkeit zum wirklichen Kontakt abhängig ist von der Eigenbewegung jedes/jeder Einzelnen. Zur Begegnung kommt es nur, wenn es gelingt mit der Zeit den Rhythmus aneinander anzugleichen bzw. innezuhalten oder mich auf den Rhythmus des/der anderen einzustellen.

## **Seilspiel – lass dich (nicht) aus dem Gleichgewicht bringen: „Abhängigkeit und Autonomie“**

Zwei Partner stehen einander mit dem Gesicht zueinander gewendet gegenüber mit einem Abstand von ca. 1,5 Meter. Dabei stehen sie die eigenen Füße eng aneinandergestellt wie eine Statue. Sie halten gemeinsam ein Seil, das sie zu Beginn beide locker halten. Das Seil sollte ca. 10 Meter lang sein. Jeder hat hinter sich ca. 4 Meter Seil, das ihm für das Spiel für Aktion und Reaktion im Spiel zur Verfügung steht. Auf ein Kommando hin beginnen die beiden Spieler die Aufgabe, die heißt: Verändere deinen Stand nicht, sondern versuche den anderen zu zwingen seine Füße zu bewegen. Wer sich zuerst mit einem Schritt oder dergleichen (z.B. Umfallen) von seinem Standpunkt weg bewegt, hat einen Punkt verloren. Auch wer das Seil verliert, hat einen Punkt verloren. Wer dreimal den eigenen Standpunkt verloren hat, hat verloren.

Es gibt unterschiedliche Strategien:

-Ich kann einfach kräftig am Seil zu ziehen und den anderen dadurch umziehen. Je nachdem, wer stärker zieht schafft es, den anderen aus seinem Standpunkt zu bringen und zu zwingen einen ausgleichenden Schritt zu machen.

-Ich kann nachlassen, wenn der andere zieht, so kommt er aus dem Gleichgewicht und fällt von der starken Eigenbewegung provoziert selbst um.

-Je nachdem wie schnell jemand kein Seil mehr hat, hat er auch weniger Aktions- und Reaktionsmöglichkeiten mehr. Es gilt also, darauf zu achten, dass ich meinen Spielraum, was das Seil betrifft nicht verliere...

Das Spiel ist sehr gut geeignet für die Themen „Autonomie“, „Beziehung und Bindung“, „Machtkampf“, „Nachgeben-Sich Durchsetzen“...

Beziehungsdynamik und Beziehungsstrategie und deren Problematiken werden gut sichtbar. Das Seil ist eine gute Metapher für Bindungsthemen und deren Schwierigkeiten.

Auch das Thema Konflikt und die dahinter stehende Bindungsproblematik lässt sich dabei gut behandeln.

## **Erzählen in Vergangenheit und im Hier und Jetzt**

Einander erzählen aus der Vergangenheit:

In der Regel zeigt sich beim Erzählen irgendeiner Sache eine recht große Sicherheit des Einzelnen beim Erzählen. Es kann ganz banal sein oder etwas aus meiner Lebensgeschichte oder berufliche Erlebnisse etc. Es ist quasi eine Art Komfortzone, in der wir uns damit aufhalten.

→Wie sicher hast du dich gefühlt? (Austausch) In der Regel ist es so, dass das Ganze recht leicht fällt, Sicherheit schafft.

Nur in der Gegenwart miteinander reden:

Nur was jetzt ist darf erzählt werden, was im Raum ist, ist Thema. Es dürfen keine Verben der Vergangenheit verwendet werden.

→Wie sicher hast du dich gefühlt? (Austausch): In der Regel zeigt sich bei der zweiten Übung zunehmende Unsicherheit und mehr Dynamik (Gruppendynamik). Das Ganze wird aktuell und damit spannender. Die Gruppe kommt eher in einen Prozess.

## **Malerfolie und Papierbälle**

Zu ruhiger und meditativer Musik wird eine Malerfolie durch eine Gruppe ausgespannt. Wir bringen die glatte Oberfläche vorsichtig in Spannung und entspannen sie wieder. Die Folie wird in leichte Bewegung gebracht. Wir schauen wie weit wir Bewegung riskieren können,

ohne die Folie zu zerreißen. Nach einiger Zeit wird ein Papierball oder sehr leichter anderer Ball auf die Folie gelegt und vorsichtig durch Bewegung der Teilnehmer ins Rollen gebracht. Einzelne Teilnehmer (Kinder lieben das) können sich unter die Folie legen und das sanfte Lüftchen unter der Folie genießen und das Rollen des Balles beobachten.

Durch die leichte Zerreißbarkeit der Folie wird Sensibilität von den Teilnehmern her notwendig. Wenn einer zu sehr reißt sind Folie und Spiel zerstört. Die leichte Bewegung der Folie bringt die Gruppe oft ohne Anstrengung von allein in die Ruhe. Sehr gut sind Gespräche über die Situation in der Gruppe möglich. Wie gehen wir miteinander um? Was lässt die Atmosphäre bei uns zerreißen? Wie entsteht ruhige Atmosphäre?

Sehr gut eignet sich diese Übung auch beim Thema „Ökologie“. Mit Papierbällen, die eine Erdkugel darstellen kann spielerisch mit Vorsicht der Umgang mit der Erde thematisiert und erlebt werden. Wichtig ist es, dann ins Gespräch zu kommen, wenn der Ball runterfällt:

Woran lag es?

Was könnten wir besser machen?

Wie sehr habe ich mich als Teil der Gruppe gefühlt?

Wie sensibel empfand ich uns als Gruppe?

### **Sich bereit machen für den Tag (Meditative Übung mit Anleihen aus dem Tai Chi)**

Ich öffne den Vorhang in diesen neuen Tag (dazu ruhige Musik)

*Verwurzle dich gut in der Erde, suche einen guten Stand.*

*Trete einen Schritt zurück und öffne den Vorhang in diesen neuen Tag.*

(Vorhang aufziehen)

*Schaue nach rechts und nach links, nach oben und nach unten in die Weite des Raumes.*

(Mit ausgebreiteten Armen schauen)

*Und sammle die Schätze, die dieser Tag dir bietet.*

(Schätze vom Boden aufheben)

*Sieh sie dir Schätze an, die du in den Händen hältst.*

(Blick auf die Hände)

*Und sei dann auch bereit sie wieder loszulassen und werfe sie hinauf in den Himmel.*

(Werfende Geste Richtung Himmel)

*Von wo sie auf dich zurückkommen und dich überströmen und auf dich zurückfließen von Kopf bis zu den Füßen.*

(Die Hände werden vom Kopf beginnend über den ganzen Leib bis zu den Füßen über den ganzen Leib gestrichen wie ein Einhüllen)

*So gestärkt kann ich fliegen mit den Winden, frei wie ein Vogel, getragen vom leichten Wind des beginnenden Tages.*

(Fliegen wie ein Vogel)

*..und aus meiner Mitte das Feuer entfachen...*

(3 Mal wie in ein Lagerfeuer pusten mit einer begleitenden Geste der Hände).

*Und so bin ich hier vom Aufgang der Sonne bis zu ihrem Untergang...*

(Arme ausbreiten und von links nach rechts blicken, den ausgebreiteten Armen entlang)

*...als Mensch, als Mann, als Frau, als Kind der Schöpfung*

(Hände auf das Herz legen)

Die Musik läuft drei Mal durch und die Übung wird 3 x durchgespielt)

*Und abermals trete ich einen Schritt zurück...*

## **Sei präsent**

Die Gruppe fängt an im Raum zu gehen, ganz einfach und ohne besondere Gangart.

*Geh deinen Weg, ohne auf die anderen zu achten, sei ganz bei dir. Achte auf deinen Schritt und deinen Atem. Nach einer gewissen Zeit bemerkst du die anderen. Ab und zu begegnen sich eure Blicke, nimm sie zur Kenntnis, aber bleib bei dir. Such dir einen Punkt auf den du zugehst und geh dorthin. Wenn du jemandem begegnest nimm ihn wahr und geh weiter. Mit der Zeit nimmst du nun mehr Kontakt zu den anderen auf und grüßt sie bewusst, bleibst aber gut bei dir und präsent in deiner Aufmerksamkeit für deinen eigenen Gang. Geh wieder deinen eigenen Schritt, und während ich als Leiter klatsche bleib stehen, aber gehe in der Vorstellung innerlich weiter und überschreite dich, ohne dass dein Leib weitergeht. Bei einem neuerlichen Klatschen geh wieder weiter.*

Jedes Mal, wenn der Leiter klatscht und der Gang stoppt, wird weiterphantasiert in der Vorstellung, in der der und die Einzelne größer, stärker und überschreitender werden. Dabei wird die Wand, der Ort, die Stadt, das Land etc. überstiegen und in der Phantasie weiter entwickelt bis hinaus in den Kosmos.

Dieses Training soll erreichen, dass Präsenz und Unterbrechen einer Bewegung als Steigern und Realisierung der eigenen Präsenz erlebt wird. Die Teilnehmer versuchen, den Raum vor sich mit ihrer Präsenz zu füllen. Hierbei versuchen alle wirklich um diese Präsenz zu kämpfen und zu ringen. Immer wieder geht es darum, im Raum da zu sein und sich in der eigenen Präsenz zu spüren und alles, was wahrgenommen wird zu erfüllen. Die Präsenz wird dabei auch mehrere Minuten ausgehalten und erlebt.

Bei der Übung geht es darum, im Hier und Jetzt präsent zu sein. Die physische und geistige Wachheit und Präsenz soll gefördert werden. Das leibliche Erleben rückt in den Mittelpunkt der eigenen Aufmerksamkeit. Der Schritt wird quasi eingefroren, nicht jedoch das aktive Dasein.

Wie das kleine Kind wollen wir sein, das aufmerksam alles um sich herum verfolgt und betrachtet und (erst einmal) nicht reflektiert. Sobald das Reflektieren und Denken einsetzt, geht es wieder darum, um die Präsenz zu ringen.

Diese Erfahrung wird nun in der Gruppe sensibilisiert und weitergeführt.

## **Extrasensory perception – Feel the magic moment**

Die ganze Gruppe geht langsam durch den Raum. Die Teilnehmer sollen die Aufmerksamkeit füreinander in der Gruppe spüren und auf die anderen achten. Ich fordere die Gruppe auf, langsam zu gehen und den Zeitpunkt zu finden, wenn alle gemeinsam und gleichzeitig einfrieren und präsent bleiben. Niemand soll dabei führen oder dirigieren. Wenn die Gruppe eine Weile gestanden ist, geht es auch wieder genauso darum, den Moment zu finden, sich als Gruppe gemeinsam gleichzeitig neu in die Bewegung zu begeben.

Diese Übung hat etwas Magisches, sie erhöht die Aufmerksamkeit für die anderen enorm und gleichzeitig hilft sie der Gruppe, ganz im Hier und Jetzt zu sein. Es gilt, auf die leiblichen Signale zu achten und weniger auf die Gedanken und analytischen Beobachtungen. Genau dies wird in der Clownarbeit intendiert: In der Präsenz zu sein und diese groß zu machen. Gerade dem kleinen Moment, dem Augenblick wird hierdurch Geltung verschafft. Dies ist auch dem kleinen Kind eigen, das sich im Spiel vollkommen vergisst und sich oft auf ein Detail konzentriert und darin seine Gedanken davonfliegen lässt. Wie oft sind wir als Kinder zu spät nach Hause gekommen, weil wir die Zeit im Spiel vergessen haben ...

## **Übertriebenes Gehen:**

Alle gehen durch den Raum. Dabei achten alle darauf, ihren eigenen Gang und Schritt zu finden. Der Leiter zeigt auf einen Teilnehmer und alle nehmen dessen Gang an. Der Betreffende steigt aus und schaut sich an, was Typisches gefunden und gespiegelt wird von der Gruppe. Die Gruppe versucht das originär Gesehene und Entdeckte 20% stärker zu tun, dann 50%, dann 70% zu übertreiben.

Dadurch lernt der Ausgewählte, sich selber bzw. seinen oder ihren Habitus als Quelle von Komik für den eigenen Clown zu lernen bzw. zunächst einfach für sich zu entdecken. Die gewonnenen Informationen helfen dem Clown, seinen Clowncharakter mit seiner ihm eigenen Gangart zu entdecken und herauszuschälen.

Die Übung sensibilisiert sehr für die authentische Eigenart eines jeden Clowns und jedes Menschen. Durch die Spiegelung der anderen wird sich der Einzelne seiner Eigentümlichkeit bewusst. Das ist für die Teilnehmer sehr spannend. Teilweise ist es auch etwas erschreckend, da das eigene unbewusste leibliche Verhalten klar sichtbar wird. Wir spielen dies mit mehreren Personen durch und immer wieder lockern wir uns nach jedem einzelnen Durchgang. Das Bewusstsein für die eigenen Eigenarten tritt so deutlich heraus und die Sensibilität des Einzelnen für seinen zumeist unbewussten Lebensgang wächst. Das Komische im eigenen Gang tritt bei jedem deutlich zutage. Immer wieder wird gelacht. Die Teilnehmer erkennen auch in der Reflexion, dass es keine aufgesetzte Komik braucht. Es ist in der eigenen Körperlichkeit genügend Material für den eigenen Clown da. Immer wieder lacht der Außenstehende, wenn er sieht wie die anderen seinen Schritt imitieren. Das schafft gleichzeitig auch Distanz, um die eigene Wesensart nicht allzu ernst zu nehmen, sondern sich selbst mit Humor zur Kenntnis zu nehmen.

Es geht mithin darum, mich anzunehmen, so wie ich bin, und darüber zu lächeln. Der Clown greift genau auf dieses Eigentümliche zu und bringt es zum Ausdruck. Im Lachen des Publikums kommt es zu einem Erkennen des Clowns und damit des inneren Kindes. Das hilft dem Clown, das zu lieben, was bei ihm und in ihm ist. Denn die anderen freuen sich über den Clown, *so wie er ist*.

## **Der „Blickkontakt“**

Wir stehen als Gruppe im Kreis und werfen uns einen Ball zu. Ich werfe jedoch erst zu einem Mitspieler, wenn ich seinen Namen gerufen habe und wir Blickkontakt haben. So wandert der Ball von einem zum anderen und alle Namen werden im Raum hörbar. Die Blicke treffen sich, der Ball wandert durch die ganze Gruppe. Wir achten darauf, dass alle drankommen. Es geht darum, dass alle angesehen werden. Wenn alle durch sind, lassen wir den Ball genau in der gleichen Reihenfolge durchgehen. Auf die Ankündigung der Aufgabe kommt es meist zu einem Aufstöhnen, da viele sich die Reihenfolge nicht gemerkt haben und sich oft mühsam zu erinnern versuchen. Das ist komisch, denn eigentlich ist die Aufgabe so einfach und trotzdem entsteht meist eine leichte Verwirrung. So wandert der Ball ein zweites Mal durch die Gruppe. Ich gebe einen dritten Impuls in die Gruppe: „Lasst den Ball gleich wieder wandern, und wenn ihr euren Namen gerufen hört und den Ball fangt und Blickkontakt habt sagt: Danke!“ nachdem der Ball losgewandert ist gebe ich nach vier bis fünf Würfen einen zweiten, dann später einen dritten Ball auf die Reise. Namen tönen durch den Raum und ständiges „Danke“ erklingt. Das schafft eine positive und lustige Atmosphäre.

Selbst in diesem einfachen Spiel entsteht Verwirrung. Das Bedenken der Namen, der Blickkontakt, das Werfen, alles fordert unsere Aufmerksamkeit. Wenn ich an so viele einzelne Dinge denken muss, entsteht eine Unsicherheit, ob ich auch alles richtig mache. Ich will es ja alles richtig machen. Es macht Freude, wenn ich für einen Augenblick den

Durchblick verliere und gleichzeitig zusehe, dass es den anderen auch so geht. Manche nehmen das Spiel total ernst. Das ist irgendwie genau so komisch.

Entscheidend ist der *Blickkontakt*. Es geht darum, den anderen anzuschauen, bevor ich agiere. Es geht um Ansehen und Angesehen-Werden, ein urmenschliches und urkindliches Bedürfnis. Nichts hören wir in der Regel so gern, wie wenn uns jemand beim Namen ruft. Die Idee, Danke zu sagen kommt mir spontan. Es ist doch nicht selbstverständlich, dass ich von anderen angesprochen werde. Das Bedürfnis der Zugehörigkeit ist für unser Gehirn entscheidend.

### **Der andere Blick – was komisch an mir und den anderen ist**

Wir stehen im Kreis und schauen uns an. Jeder überlegt beim Anschauen, was finde ich beim anderen komisch, eigenartig. Es wird aber nicht ausgesprochen. Teils schauen wir ernst, teils wird gelacht oder gegrinst oder gelächelt. Dann tauschen wir uns aus, wie es war, den anderen anzusehen und auch angeschaut zu werden. Wir sagen uns aber nicht, was wir gedacht haben, was am anderen komisch war.

Dann bitte ich alle zum ersten Mal die Clownsnase anzuziehen und diese wie eine Lupe zu betrachten, durch die hindurch ich mit der gleichen Fragestellung auf die anderen sehe. Ich schaue dieses Mal nicht mit den Augen, sondern mit der Nase auf die anderen. Es geht jetzt um den Blick des Clowns und des inneren Kindes.

### **Woosh** (Dauer, ca. 10-15 Minuten)

Eröffnungsspiel, um „vom Kopf in die Füße“ zu kommen.

Wichtig ist es, möglichst wenige Worte zu verwenden, um den Spielfluss nicht zu unterbrechen!

Verschiedene Signale werden immer nach kurzer Erläuterung (ohne Erklärung!, im Spiel bleiben, raus aus der Intellektualität) weitergegeben:

*Woosh*: Zwei Arme zum Nachbarn hinführen in der Körperdrehung, Richtung wird beibehalten, das Signal fließend weitergegeben.

*Stop*: Zwei Arme nach oben nehmen und Stop rufen, Signal geht in die Richtung zurück, aus der es kam.

*Zap*: Zwei Handflächen gegeneinander halten und Arme nach vorne strecken und auf jemanden zeigen und dabei Zap rufen. Derjenige übernimmt das Kommando (Zap kann nicht mit Stop begegnet werden, dies wäre zu verwirrend).

*Boing*: Zwei Hände nach oben nehmen, oben spitz zusammenführen und Körper in Schlangenbewegung nach unten führen. Alle machen das mit. Derjenige, der Boing ruft, macht dann weiter.

*Ausflippen*: Alle flippen aus, nehmen Arme nach oben und laufen wild rufend und kreischend durcheinander. Die Gruppe findet sich im Kreis wieder. Wer Ausflippen gerufen hat macht weiter.

Wichtig ist, dass das Tempo erhöht wird. Es soll nicht im Spiel interpretiert werden, was wir tun. Das Spiel als Spiel ist wichtig und führt ins körperliche Erleben und Fühlen. Es geht um den Fluss des Spiels

Dazwischen gibt es Unterbrechungen mit kurzen Impulsfragen:

„*Wie fühlt sich der Raum/die Atmosphäre im Raum an?*“ Diese Frage geht wie ein roter Faden durch den ganzen Workshop...Sie kann immer wieder kommen und dadurch wird der Einzelne automatisch sensibel für das, was erlebt wird (Embodied experience, verleblichte Erfahrung, die im Gehirn verknüpft wird!)

„Seht ihr eine Möglichkeit, wie sich der Raum auch so anfühlen kann, ohne dass ihr spielt/ in eurem Alltag?“

Das Spiel markiert das In-Bewegung-Kommen, vom Kopf in den Leib, vom Denken ins Tun, vom Interpretieren ins Spüren und Erleben! Nicht diskutieren, was wir tun, kein intellektuelles Vorgehen. Wir müssen es gut spielen. Das bringt Sicherheit.

### **Drei Dinge an sich verändern**

Zwei Personen stehen sich gegenüber, einer betrachtet den anderen ganz genau, nimmt alles an ihm wahr, beschreibt, was er sieht. Daraufhin dreht sich der Betrachter um und der Betrachtete verändert drei Dinge an sich (z.B. Armbanduhr an anderen Arm, Ring auf anderen Finger, Kragen umklappen etc.). Ist er damit fertig, sagt er es und der Betrachter versucht nun wahrzunehmen, was sich verändert hat. Wichtiger als das Feststellen der Veränderungen, ist das Wahrnehmen und die Begegnung mit der Person. Es geht um Aufmerksamkeit (Awareness).

Frage, die sich anschließt:

*„Wie angenehm empfindet ihr das? Das empfindet auch der Patient möglicherweise wenn ihr ihn anschaut und ihm nahe seid!“*

Zum Thema „Umgang mit Nähe“ erhalten die Teilnehmer jetzt in einem zweiten Schritt die Aufgabe das Spiel noch einmal zu spielen und sich dabei zu überlegen, was es dem Betrachteten angenehmer machen könnte, aus der Nähe angesehen zu werden...

Auch hier ist das Körperliche als Ausdruck der Person im Focus, weniger irgendwelche Interpretationen. Die Besprechungen anschließend eröffnen gewissermaßen von selbst den Raum, wozu das Spiel dient: Ich nehme den anderen in einer angenehmen Weise wahr!

Das vorherige Beobachten des Partners führt in unser Thema „Präsenz“.

### **Kamera-Spiel**

Zwei Personen gehen zusammen durch den Raum, einer wird blind von der dahinterstehenden Person mit den Händen auf dessen Schulter geführt. Die Person wird achtsam durch den Raum geführt, der Kopf ist wie das Objektiv der Kamera, er kann sanft ausgerichtet werden. Mit einem leichten Druck auf die Schulter wird die Kamera ausgelöst und die Kamera öffnet den Verschluss, die Augen ganz kurz und nimmt das Bild auf den inneren Datenspeicher auf. Dies geschieht drei Mal und derjenige, der die Kamera ist erzählt dem Kameraführer von den drei Bildern, die er gesehen hat.

Befragen: *„Was hast du gesehen, fotografiert?“*

Auch hier wird nicht intellektuell gearbeitet, sondern physisch mit dem Leib und unseren Sinnen.

Es ist nicht einfach und selbstverständlich, sich quasi blind durch einen Raum führen zu lassen. Es braucht Vertrauen zum Führenden.

Auch im Krankenhaus führen Menschen andere durch Räume, durch die sie wie blind und unwissend laufen und immer wieder Momentaufnahmen „speichern“, die angenehm und unangenehm sein können. Das Spiel zielt auf die Sensibilität des Bestimmens und Führens anderer Menschen durch eine ihnen unbekannt und unvertraute, oft auch angstbesetzte Welt.

Die Übung ist ausgezeichnet für Pflegekräfte, da es sensibilisiert für das Ausgeliefertsein der Patienten in der Klinik.

## **Drei Dinge im Raum verändern**

Der Gruppenraum mit Stühlen, Pflanzen, Gegenständen und Menschen ist Ausgangspunkt der Übung. Wir verändern den Raum in markanter Weise. Standorte von Dingen und auch Menschen werden geändert. Eine freiwillige Person betrachtet den Raum sorgfältig und konzentriert. Hiermit beginnt schon ein wichtiger Zweck der Übung (Achtsame Wahrnehmung).

Nun wird der Freiwillige hinausgeführt und im Raum werden durch die Gruppe drei markante Dinge verändert (z.B. Stuhl verstellen, Fenster auf, Licht an...). Es ist am Anfang wichtig darauf zu achten, dass die Veränderungen nicht schwierig herauszufinden sind (Frustration vermeiden...). Die Gruppe entscheidet, was verändert wird, am Anfang übernimmt der Spielleiter eher die Initiative, um Kompliziertheiten und Spitzfindigkeiten zu vermeiden. Der Freiwillige wird nun hereingeholt. Nach Betreten des Raumes wird ein Moment des Innehaltens geschaffen, dem Freiwilligen wird gesagt, er solle ein Mal kurz tief durchatmen und dann schauen, was sich verändert hat. Das Atmen ist wichtig als Anker, um in die Präsenz zu kommen, um da zu sein. Im Focus ist die Bereitschaft, wahrzunehmen.

Bei der Übung ist überhaupt nicht wichtig, ob der Freiwillige die Veränderungen herausfindet, als vielmehr seine Präsenz, seine Awareness, seine Aufmerksamkeit dem Raum gegenüber. Dazu beobachten wir sein Gesicht, seine Konzentration und sein physisches Dasein.

## **Gefühle erspüren: Vom körperlichen Wahrnehmen zu den emotionalen Botschaften**

Vorbemerkungen:

Oft gehen wir total unsensibel in einen Raum hinein, sind zielgerichtet, dies oder jenes zu tun. Die Übung will uns achtsam werden lassen für die emotionalen Schwingungen und Zustände im Raum.

Wir können einen Raum erhellen und zum Leuchten bringen, wenn wir einfach „präsent“ sind!

Das ist nicht romantisierend oder sentimental zu verstehen, es geht darum einfach und nicht interpretierend da zu sein und den Raum durch meine Präsenz zu erhellen.

Es ist interessant und auch wirklich erhellend, die Person im Raum zu suchen, die den Raum erhellt. Wer erhellt die Atmosphäre? Dies braucht Aufmerksamkeit.

Zur Übung:

Ein Freiwilliger verlässt den Raum und die Gruppe einigt sich auf ein klares Gefühl (z.B. traurig, wütend, fröhlich, verliebt...). Der Freiwillige wird hereingebeten, alle anderen nehmen die vereinbarte Gefühlslage oder Stimmung an.

Wenn der Freiwillige den Raum betritt, ist zunächst das Atmen wichtig für das Dasein. Es genügt erst einmal präsent zu sein.

Frage: „*Wie fühlt sich die Atmosphäre im Raum an?*“

Diese Frage ist nicht interpretierend, es geht nur um die Wahrnehmung. Oft ist diese Frage nach der Atmosphäre die entscheidende, da sie die Sensibilität fördert, verstärkt und zum Thema macht.

Wir achten auf die Präsenz des Freiwilligen, sein Gesicht, seine Mimik, seine Aufmerksamkeit, sein Suchen.

Er benennt die Gefühle, der Moderator begleitet wertschätzend, verstärkend, was das Suchen anbetrifft.

In einem zweiten, leicht veränderten Schritt spielen wir:

### **Wer ist Walter oder Wilma?**

Wieder geht die Gruppe in ein Gefühl, nur eine Person geht in ein anderes Gefühl, das trägt zur Differenzierung des Wahrnehmens und Suchens bei. Der Freiwillige versucht herauszufinden, welches das vorherrschende Gefühl und welches das andere Gefühl ist und wer es als Einzelner zeigt/repräsentiert. Es erfordert eine noch größere Präsenz.

### **Sich leiten lassen von der Gruppe im Raum**

Die Gruppe vereinbart eine Aufgabe im Raum, die einem Freiwilligen gestellt wird, z.B. zum Fenster gehen, es öffnen und dann auf einen bestimmten Stuhl sitzen. Ist die Aufgabe erfüllt, bricht die Gruppe in lauten Jubel aus (Wertschätzung!).

Der Freiwillige betritt den Raum. Er wird mit freundlichem Applaus empfangen. Es wird ruhig. Er steht, schaut, atmet durch (!). Der Moderator begleitet diesen Prozess freundlich und klar.

Wichtig ist vor allem das Atmen: „*Atme einmal leicht durch!*“

Nun versucht der Freiwillige die Aufgabe zu erfüllen, indem er mit dem Körper ausprobiert, was die Aufgabe ist, die ihm gestellt ist. Die Teilnehmer klatschen, wenn die Bewegungen und Gesten in die richtige Richtung gehen. Je richtiger, desto mehr Applaus. Geht die Bewegung in die falsche Richtung unterbleibt das Klatschen. Die Teilnehmer müssen sehr diszipliniert sein, sehr genau beim Klatschen. Ansonsten bringen sie den Freiwilligen in Unsicherheiten und Konfusion. Der Freiwillige probiert aus, bewegt sich sensibel, indem er mit der Resonanz der Gruppe die richtige Richtung sucht.

Daher ist es äußerst wichtig die vereinbarte Aufgabe und die besprochenen Laufwege vorher sehr genau zu besprechen. Der Moderator zeigt vor Beginn der Aufgabe für den Freiwilligen (der noch draußen ist) alles noch einmal, am besten indem er die Wege genau abläuft. Dadurch verankert es sich für die Gruppe besser in deren Gedächtnis.

Eine sensible Variante ist das Geschehen mit einem Summton zu begleiten und dadurch dem Freiwilligen die vereinbarte Richtung und Aufgabe anzuzeigen bzw. zu verstummen, wenn er sich in die falsche Richtung bewegt.

Eine sehr anspruchsvolle und sensible Methode ist auch das Steuern über den Atem. Wenn die Richtung und das Vorgehen stimmt, so atmen die Teilnehmer normal und frei, stimmt es nicht, so stoppen die Teilnehmer das Atmen. Hier ist äußerst große Sensibilität der Teilnehmer und des Freiwilligen nötig.

Bei der Übung geht es darum ohne Plan in den Raum zu gehen und zu schauen, was die Teilnehmer, die Menschen, die Patienten mir zeigen. Ich stelle mich zur Verfügung und lasse mich von dem leiten, was ist und nicht von dem, was ich mir vielleicht zuvor in den Kopf gesetzt habe.

### **Spiel Billy billy Bop**

Der Spielleiter sagt zu den Teilnehmern, die im Kreis um ihn stehen ganz schnell „billy billy bop“. Der jeweils angesprochene Teilnehmer muss „bop“ sagen, bevor es der Spielleiter sagt, sonst muss er in die Mitte und seine Rolle übernehmen. Das kann im Wechsel sehr schnell geschehen, indem der in der Mitte ständig andere anspricht und so Verwirrung erzeugt, um jemanden zu überrumpeln. Das Signal „billy billy bop“ kann auch ergänzt werden durch andere Aufgaben:

**Zuhause:** Betreffende angesprochene Person rührt in Schüssel, die beiden ihn einrahmenden Spieler gehen in die Knie, äußerer Arm auf dem Knie und nuckeln wie ein Kleinkind am Daumen.

**James Bond:** Betroffene Person zeigt eine Pistole im Anschlag nach vorne, die beiden Nachbarn schmiegen sich an ihn, die Knie vorne Richtung Schritt anhebend und sagen „Oh James!“

**Toaster:** Drei Personen, der mittlere ist der Toaster, die beiden daneben bilden den Toaster und geben sich die Arme um den mittleren, den Toast herum und der Toast springt oben raus. Die Impulse werden nun gemischt, bei Zuhause und James Bond muss innerhalb von 3 Sekunden die richtige Haltung gezeigt werden, sonst muss der der den Fehler gemacht hat in die Mitte. Nach dem Signal kann die Gruppe laut auf drei zählen. Regeln streng beachten ist wichtig (Bei Zuhause richtiges Knie angewinkelt nach außen, auf äußerem Knie Ellbogen abstellen).

Das Spiel eignet sich sehr gut zur Auflockerung und macht viel Spaß.

### **Die „Chicken-Übung“**

(auf der Suche nach der eigenen Clown-Natur. Was geschieht, wenn eigentlich nichts geschieht)

Das Publikum sitzt vor der Bühne, in deren Tiefe zwei Stühle weit voneinander gestellt werden. Auf einem liegt ein Gummi-Huhn, auf dem anderen nichts. Der Clown hat nur die Aufgabe zum Huhn zu gehen und dieses auf den anderen Stuhl zu tragen. Dabei soll er immer das Publikum ansehen und neutral bleiben (d.h. nicht spielen). Dabei werden innere Dialoge des Clowns in dessen Gestus und Blick sichtbar, die zur Entdeckungsreise der Natur des Clowns werden können. Es zeigt sich Komik, wo wir sie zumeist gar nicht erwarten, indem der Clown automatisch Einblicke in seine inneren Dialoge gewährt, die das Publikum fühlen kann, vor allem dann wenn der Clown es in seiner Menschlichkeit und Unsicherheit zeigt. Zumeist will der Clown (wie das Kind auch!) es ja besonders gut machen. Die Übung kann insofern noch fruchtbarer verschärft und gestaltet werden, indem der Übungsleiter konfrontativ den Clown verunsichert und ihm Aufgaben und Probleme verschafft, die den Clown zum Fragen bringen. Dadurch ist der Clown in der Lage, seine eigene Unsicherheit, seine Ratlosigkeit zu zeigen und zu riskieren. Alles, was vom Übungsleiter kommt wird dabei angenommen und mit einem klaren JA akzeptiert. Der Clown soll nicht in Widerstand und/oder Konfrontation mit dem Leiter gehen, damit der Clown den Raum eigener Suche und Ratlosigkeit schafft, in den der Zuschauer mit seinem Herzen und damit seiner Liebe, zumal im Lachen hineingehen kann. Der innere Dialog des Clowns ist entscheidend, in den er eintritt und den er zulässt, indem er sein Versagen und seine inneren Gedanken sprechen lässt.

### **Wenn ein Luftballon platzt entsteht Platz für Erschütterung und Peinlichkeit**

Auf der Bühne steht ein Stuhl. Ein gut gefüllter Luftballon wird vom Clown auf den Stuhl gelegt. Dann stellt sich der Clown in die Nähe des Stuhls und singt irgendein Lied. Während er singt, setzt er sich auf den Stuhl – möglichst ohne auf den Ballon zu schauen. Das Publikum realisiert automatisch die herannahende Gefahr. Der Clown singt weiter und irgendwann, durch Bewegungen und das Körpergewicht des Clowns verursacht, platzt der Ballon. Manchmal dauert dies aber sehr lange. Da der Clown nicht weiß, wann es geschieht und was dann auch genau mit ihm geschieht, entsteht ein faszinierender Raum für Probleme, Peinlichkeit, Erschrecken, Erschütterung, Angst und nicht gespielter, sondern erlebter Hilflosigkeit. Je nachdem stoppen der Knall und die Situation das Lied oder sie verändern die

Grundstimmung. Dadurch entsteht Raum für die eigene Komik und die eigene Hilflosigkeit, die sich durch den Clown hindurch realisiert. Es entsteht eine längere Pause oder ein Sich-aus-der-Situation-retten-Wollen. Der Clown kann nicht weiter singen wie vorher. Es ist ihm etwas passiert, das ihn zwingt, mit dem Unvorhergesehenen in einen inneren Dialog zu treten, den die Zuschauer im besten Falle (lachend) genießen.

### **Statuenübung**

(mit ruhiger Musik, keltische Harfe, beim Tanz der Statuen tänzerische Musik)

Alle Teilnehmer suchen sich einen Platz im Raum mit genügend Platz, um sich mit ausgestreckten Armen ungestört bewegen zu können. Sie frieren ein wie eine Statue aus Stein:

Stell dir vor, du bist eine Statue in einem englischen Landschaftsgarten, in dem nebeneinander von Künstlern gestaltete Statuen stehen. Ganz ruhig und unbeweglich stehst du da. Deine Augen sind geschlossen und du wendest deinen Blick nach innen. Du spürst deinen ruhigen Atem und fühlst deine Unbeweglichkeit. Seit Jahrzehnten und vielleicht Jahrhunderten stehst du schon da, hast viele Jahreszeiten an dir vorüberziehen sehen:

Die Kälte des Winters, den Schnee und den Frost in eiskalter Luft, das Aufbrechen der Natur im Frühling mit seinen leichten und frischen Winden, die warmen und heißen Sommer, die deinen Stein mit ihren hellen Sommerstrahlen erwärmt haben und den Herbst, der die welkenden Blätter der Bäume auf dich herabwehen hat lassen. Mag sein, dass an manchen Stellen an dir Moos angesetzt hat, die eine oder andere Stelle Risse bekommen hat und kleine Bruchstellen durch die Witterung entstanden sind. Die Jahreszeiten haben an dir ihre Wirkung hinterlassen und entfaltet. Schau mit deinem inneren Auge auf dich und deine Gestalt, wie sie ist. Spüre deinen Atem und lasse ihn ganz ruhig werden. Du stehst da, wie du bist, eine eigenartige Figur, so wie ein Künstler dich erschaffen und das Leben dich verändert hat.

Und während du so dastehst, merkst du ganz plötzlich, wie dich eine gute Fee mit ihrem Atem berührt und anhaucht, ganz leicht. Von diesem Zauber berührt, spürst du, wie etwas in dir erwacht, etwas in dir wird lebendig. Du bemerkst, dass dein Kopf, dein Gesicht langsam zum Leben erwacht. Von der Stirn her zieht ganz langsam Leben in deine Gesichtszüge ein. Deine Stirn beginnt sich zu bewegen, deine Wangen verlieren ihre Starre, deine Mundzüge und dein Kinn kommen in Bewegung und dein Gesicht beginnt, in Fluss zu kommen. Vorsichtig öffnest du deine Augen, langsam blinzelst du in den Raum, während dein Gesicht immer mehr an Leben gewinnt. Du beginnst mit deinen Gesichtszügen zu spielen und es gelingt dir, den Kopf und deinen Hals und Nacken zu bewegen. Und du schaust um dich und siehst andere Statuen um dich herum, die es dir gleich tun und zum Leben erwachen. Es freut dich, nach draußen in die Welt um dich herum zu schauen, und es mag sein, dass ein Lächeln oder ein erstaunter Blick zu den anderen hinüber wandert. Ganz allmählich entdeckst du die Umgebung um dich herum und während du dies tust, werden deine Schultern und deine Brust warm und von Leben und Blut durchströmt. Es ist wie ein langsamer Fluss, der in deinen ganzen Oberkörper und von dort in deine Arme zu den Händen wandert. Die Starrheit löst sich mehr und mehr und deine Arme beginnen sich langsam zu heben und mit Leben zu füllen. Du betrachtetest erstaunt deine Arme und Hände, verblüfft und ergriffen von ihrer Beweglichkeit. Du erkundest ihre Möglichkeiten und spielst mit ihnen.

Und auch dein Becken und deine Hüfte wird vom warmen Strom ergriffen, der von deinem Herzen her abwärts nach unten fließt, dein Gesäß, der Bereich deines Geschlechtes, deine Oberschenkel, deine Knie, deine Waden, deine Füße und Zehen werden von Leben erfüllt. Und langsam gelingt es dir, die Zehen anzuwinkeln und einen Fuß abzuheben von dem Standpunkt weg, den du als Statue so lange besetzt hast. Dein Knie winkelt sich ab und es gelingt dir einen Fuß abzuheben und einen kleinen Schritt zu gehen. Auch deinen anderen Fuß

vermagst du in Bewegung versetzen. Und mit kleinen, teils winzigen Schritten bewegst du dich von deinem lange besetzten Standpunkt weg.

Und du bemerkst auch andere Statuen um dich herum, in die Leben gekommen ist und langsam bewegst du dich auf sie zu. Still grüßt du sie, nickst ihnen möglicherweise grüßend zu, du wirst von ihnen angesehen und wahrgenommen. Wie ein Wunder erscheinen dir die zauberhaft zum Leben gekommenen Statuen der anderen und du freust dich an deiner Beweglichkeit und der der anderen. So lange wart ihr starr nebeneinander gestanden und habt einander nicht bemerkt. Neugierig bewegt ihr euch nun aufeinander zu, berührt einander vorsichtig an den Händen, dann auch an anderen Stellen. Fasziniert von der Berührung mit den anderen entsteht noch mehr Bewegung und allmählich findet ihr in einen Tanz. Ganz ungeplant und spontan tanzt ihr in der bewegten Musik und drückt aus, was euer zum Leben erwachtes Herz euch sagt. Ihr genießt die Zeit und den Augenblick. Nichts hindert euch am Leben und wie ein Reigen tanzender Blätter bewegt ihr euch miteinander durch den Raum. Ihr entdeckt immer neue lebendige Wesen, die keine Statuen, sondern lebendige Wesen mehr sind.

Und dann ganz plötzlich strömt ein kühler Wind durch den Park, der dich leicht frösteln lässt und du spürst, wie er dir das Leben entzieht. Allmählich beginnst du, deine Beweglichkeit zu verlieren. Sehnsüchtig geht dein Blick nochmals zu den anderen. Du merkst, dass du den Tanz und die anderen verlassen musst. Deine Schritte werden langsamer und mühsam. Alles in dir wird wieder schwer und lähmende Starrheit beginnt deine Muskeln und deinen Körper zu durchziehen. Du bleibst stehen und deine Füße lassen sich nicht mehr anheben, sondern scheinen mit dem Boden zu verwachsen, wie in ein Fundament hinein. Die Starrheit breitet sich von unten her in deinem Körper aus, die Waden, deine Knie, deine Oberschenkel, deine Hüften, dein Becken, dein Gesäß, alles wird unbeweglich. Unaufhaltsam breitet sich die Starrheit durch den Oberkörper hin aus, in deine Finger und Arme, die Brust, die Schultern, den Hals und Nacken. Alles wird wieder Stein, dein Gesicht erstarrt ganz langsam wie zu einer Maske. Deine Augen schließen sich von selbst, als ob sie müde werden. Beim Schließen der Augen erscheinen dir jedoch noch einmal die Bilder des Tanzes, deines Erwachens und es gelingt dir trotz allem noch einmal zu lächeln über das Erlebte. Dein Kinn, deine Wangen, deine Stirn, die Muskeln um deine Augen, die sich mit dem Lächeln noch einmal gezeigt haben, all das verliert die Beweglichkeit. Zuletzt bleibt dein Lächeln zurück, das zeigt, was du erlebt hast.

Und du stehst jetzt wieder da, wartest auf eine Fee, die dich wieder einmal mit ihrem Zauber zum Leben erwecken wird. Wer weiß, wie lang du warten musst auf deinem angestammten Platz.

Was aber bleibt ist dein Lächeln, das dich an deine Lebendigkeit erinnert...

## **Die Welt und die Dinge entdecken wie ein kleines Kind**

Ich spreche ruhig und einladend:

*Wir suchen uns irgendeinen Gegenstand im Raum, z.B. eine Gießkanne, einen Eimer, ein Musikinstrument etc...*

*Ich setze mich wie ein Kleinkind mit dem Gegenstand auf den Boden und schließe die Augen. Dann ziehe ich mit geschlossenen Augen die rote Nase an und schlafe ein. Beim Erwachen als Clown entdecke ich den Gegenstand wie ein Kleinkind ganz ausführlich. Alles ist mir fremd. Egal was es ist, ich entdecke den Gegenstand als etwas vollkommen für mich neues. Mit allen Sinnen erfahre ich dabei den Gegenstand: Ich klopfe dagegen, schaue ihn von allen Seiten, höre in ihn hinein, erkunde mit meinem Mund und meiner Zunge den Gegenstand und rieche daran. Ich verhalte mich wie ein Kleinkind, das noch nicht sprechen kann. Ich gebe Töne von*

*mir wie ein Kleinkind, das noch nicht sprechen kann und äußere meine Begeisterung, Angst und Neugier und Gefühle in meinen Tönen.*

Die Babysprache kommt dabei dem „Gromolo“ des Clowns sehr nahe. Es sind genau die kindlichen vorsprachliche Laute, die auch dem Clown zu eigen sind, die vor allem über die Vokale, die Dinge mit Tönen, kommentiert werden.

Es geht bei der Übung um die Nichtwissenheit, die unschuldige Entdeckung der Welt als unbekanntes Phänomen, bei dem die Unsicherheit des inneren Kindes im Bezug auf die Welt zum Vorschein kommt.

### **Lügen- und Phantasiegeschichten, wahre Geschichten**

Erzählt euch gegenseitig zwei interessante, eher ungewöhnliche Geschichten aus eurer Kindheit von euch. Eine Geschichte, die du dem anderen erzählst, soll der Wahrheit entsprechen, die andere Geschichte erfindest du. Sie ist also quasi gelogen bzw. phantasiert. Verratet einander jedoch nicht, welche Geschichte so stattgefunden hat und welche nicht und fragt auch nicht nach, sondern akzeptiert beide Geschichten und merkt sie euch. Nachher werden wir vor Publikum einander mit den beiden Geschichten vorstellen, indem ihr den anderen als Freund dem Publikum vorstellt. Der andere darf, während er vorgestellt wird, nichts sagen. Er schaut ins Publikum, kommentiert das, was über ihn erzählt wird, wenn überhaupt nur mit seiner Mimik.

Das ist sehr interessant, da es uns in die kindliche Phantasie und die Solidarität der inneren Kinder in der Phantasie bringt.

### **Der Mutterkreis – das Kind und seine Muttersprache: a, e, i, o, u**

Alle stehen im Kreis und bilden eine Art Schutzraum, in den sich jeder Clown begibt. Der Clown schläft in der Mitte ein und lässt sich Zeit, in der Gruppe als Kind/als Clown zu erwachen. Der Clown ist wie ein Kind, das morgens aufwacht und in die Augen seiner Mutter sieht. Die Gruppe versucht ganz wach, für das Kind wie ein liebevoller Spiegel da zu sein. Wenn es erwacht, hat es nur die fünf Tone der Vokale zur Verfügung, mit deren Hilfe es seine Gefühle ausdrückt. Das entspricht quasi der Babysprache, die im Klang der Töne seine Befindlichkeit ausdrückt. Beim Erwachen ist es wichtig, den Blickkontakt zur Gruppe zu haben und sich in der Begegnung mit der Gruppe als Kind zu erleben.

### **A, E, I, O, U Vokalsprache des kleinen Kindes im Clown**

Wir gehen je zu zweit in Kommunikation und unterhalten uns nur mit Hilfe von Vokalen, mit denen wir unsere Gefühle ausdrücken. Durch die Farbe und die Melodie kommt es zu einer sehr ursprünglichen und wahrhaftigen Kommunikation. Durch die Vokale und das Ausdrücken von inneren und äußeren Intentionen kommen wir durch die sprachliche Reduktion in ein einfaches Spiel und Handeln. Das ist sehr typisch für den Clown. Auch bei Erwachsenen macht eigentlich der Ton die Melodie der Kommunikation. Wir wechseln dann mehrmals den Partner und wiederholen die Übung, um zu erleben wie die jeweilige Beziehung die Farbe und Töne des Monologes neu gestalten.

Bei dieser Übung ist gut zu beobachten wie sehr das reine Unterhalten mit Vokalen doch sehr klar ausdrücken kann, worum es geht. Der Clown braucht eben gar nicht so sehr seine Worte, als vielmehr den inneren Klang und seine Gefühle, die sich durch ihn ausdrücken.

Gerade in der Reduziertheit der Worte auf wenige Töne oder maßgebliche kurze Wortreaktionen wird die Gefühlswelt des Clowns umso deutlicher.

### **JA, NEIN, DU und ICH**

Zwei Clowns kommunizieren miteinander. Sie sprechen immer nur ein Wort: Ja, Nein, Du, Ich. Der gesamte Dialog läuft nur über diese Worte. Nur das ganz kurze Wort, ohne Wiederholungen gesprochen soll im Raum stehen. Wer gesprochen hat, wartet auf die Reaktion des anderen. Durch die Reduktion werden die Clowns gezwungen diesen Wörtern wirkliche emotionale Bedeutung zu geben. Darum geht es auch im eigentlichen Sinne in der Clownerie, aber auch ansonsten in der menschlichen Kommunikation.

Durch die klare Regel: *Wer gesprochen hat wartet auf die Reaktion des anderen und ist erst dann wieder dran!* wird das Partnerspiel intensiviert und es kommt zum Ping-Pong-Spiel der Clowns, das weniger durch Überlegung als durch emotionales und lebendiges Reagieren bereichert wird.

### **Wer hat die Führung?**

Zwei Partner spielen zusammen. Einer macht eine Bewegung oder Geste bzw. einen Handlungsablauf. Der andere ahmt ihn möglichst genau nach und lässt sich vom Partner komplett führen, indem er ihn genau beobachtet und mehr oder weniger spiegelt. Wenn dieser nicht mehr möchte oder einen eigenen Impuls hat übernimmt er die Führung und geht in eine Bewegung, die ihm einfällt und die sich bei ihm ausdrückt. Nun lässt der erste sich führen. Das geht wieder so lange bis der Geführte wieder den Impuls hat eine eigene Bewegung zu vollziehen. Dieses Wechselspiel wird mehrmals durchgeführt.

Diese Partnerübung intendiert die Bereitschaft sich führen zu lassen aber auch die Führung im Partnerspiel zu übernehmen. Das Spiegeln des anderen, das auch in der „Zwillings“- oder Komplizenstruktur beim Partnerspiel von Clowns erlebbar ist, fördert als Technik eine klare Spielstruktur, die beiden Clowns Raum zur Entfaltung gibt. Gerade für Clownspaare, in dem ein Partner sehr dominant ist wird hier eine mögliche Struktur für echtes Partnerspiel verinnerlicht.

### **Freund-Feind-Spiel** (gut zur Auflockerung nach Pausen und zwischendurch)

Die Gruppe steht im Kreis, jeder sucht sich in der Gruppe einen imaginären Freund und einen Feind. Niemand sagt aber, wer es für ihn ist. Auf Kommando kommt Bewegung in die Gruppe und jeder versucht seinen Freund zwischen sich und den Feind zu bringen.

Das Spiel ist ungeheuer dynamisch und es ist sehr darauf zu achten, dass es nicht zu Zusammenstößen kommt, da alle unheimlich schnell und hektisch in Bewegung geraten.

Durch die Übung kommt sehr viel Energie in die Gruppe, sehr belebend.

### **Eins bis sieben:**

Alle TN stehen im Kreis, es wird immer bis sieben gezählt. Jeder schlägt bei seiner Zahl gegen eine seiner Schultern, wobei dann als nächster derjenige kommt in dessen Richtung die

Schulter geschlagen wird. Dabei darf die Richtung jederzeit gewechselt werden. Immer bei „sieben“ muss der Betroffene einen Arm über dem Kopf waagrecht halten und einen Arm entgegengesetzt zum Arm über den Kopf vor dem Bauch halten. Der nächste der wieder mit „eins“ beginnt ist derjenige in dessen Richtung der Arm über dem Kopf zeigt. Wer einen Fehler macht muss eine Strafrunde um die Gesamtgruppe laufen, bis er wieder seinen Platz erreicht.

### **Gruppenbalance und gestörte Gruppenbalance**

Die Gruppe geht durch den Raum und versucht als Gruppe den Raum in Balance zu halten. Zunächst gibt der Spielleiter folgende Signale, dann nach einiger Zeit kann es jeder in der Gruppe tun.

1. „Hier ist ein Loch“ → Die Gruppe soll das verbessern, indem sie die Balance herstellt.
2. „Störe die Balance“ → Schaffe bewusst eine schlechte Balance und störe sie, indem du dich in der Gruppe entsprechend bewegst.

Irgendwann trägt die gesamte Gruppe die Verantwortung und stellt Balance her bzw. stört sie (alles nonverbal).

→ Dadurch entsteht ein Gefühl für die Gruppe und die Verantwortlichkeit für das Gesamte von jedem Einzelnen.

### **Was machst Du?**

In dieser Partnerübung gibt einer eine Handlung bzw. Bewegung vor, z.B. „Zähneputzen“. Der andere fragt ihn: Was machst Du? Darauf sagt der Gefragte etwas, was gar nicht passt, z.B. Tennis spielen. Dann macht der andere darauf die andere Bewegung, die zu der Aussage passt. Darauf fragt dann der andere wieder: Was machst Du und so geht es weiter...

Die Übung fördert die kreative Überlegung. Es braucht Kreativität und ein Sich-Einlassen auf den anderen und das, was geschieht.

### **Die Faust öffnen**

Ich schließe meine Faust so stark, dass es richtig weh tut. Nach ca. 3 Minuten öffne ich langsam die Hand, was nicht leicht ist, da die Hand verkrampft ist. Es ist zu spüren wie gut es tut die Hand zu öffnen. Darauf wird die Frage gestellt: Wer profitiert am meisten von Vergebung?

Es ist deutlich zu erleben, dass Hass und Wut auf andere einen Preis hat für den, der in diesem emotionalen Zustand und der entsprechenden Angespanntheit (auch körperlich!) ist.

### **Zip Zap Zop:**

Alle stehen im Kreis, einer beginnt mit beiden Armen Zip zu machen und zeigt auf einen anderen, der übernimmt und Zap macht, der nächste Zop und dann wieder von vorne. Das Ganze geht schnell und immer so weiter. Wer irgendeinen Fehler macht scheidet aus, bis es einen Sieger gibt.

Die Gruppe kommt hierdurch gut in Kontakt, es entsteht Rhythmus, Konzentration und Dynamik.

### **Autoübung:**

Je 2 Partner arbeiten zusammen. Einer lenkt ein Fahrzeug/Auto. Einer ist das Fahrzeug, das sich in eine Richtung bewegt in Schritten, die übertrieben, ein wenig wie ein Roboter nach vorne geht. Die Person geht so lange geradeaus bis sie an ein Hindernis (Wand o.ä.) stößt. Bevor sie auf etwas drauf läuft macht sie 10 Schritte auf der Stelle, dann wendet sie sich mit 90 Grad um nach rechts oder links und geht weiter. Die andere Person lenkt das Auto. Das Auto geht auf der Stelle, wenn ihm vorne auf die Brust getippt wird. Das Auto wird lenkbar, indem der Partner auf die rechte bzw. linke Schulter tippt. Dadurch bewegt sich das Auto 90 Grad auf die Seite hin, auf deren Schulter getippt wird. Immer bevor das Auto auf einen Widerstand trifft läuft es auf der Stelle. Nach 10 Schritten entscheidet es selbsttätig in welche Richtung es in 90 Grad weiterfährt.

Nach einer Weile werden die Rollen getauscht.

Als Weiterführung zu dritt führt nun ein Lenker 2 Autos nach den gleichen Regeln. Das ist sehr anspruchsvoll und lustig. Immer wenn es gelingt, dass die beiden gelenkten Autos sich begegnen bekommt der Lenker einen Punkt.

**Algenübung:** (zu ruhiger, sphärischer Musik)

Zwei Partner stehen sich gegenüber und jeder bewegt sich ruhig zur Strömung des Wassers, erst mit geschlossenen Augen. Dann öffnen beide die Augen und die Bewegungen der Algen lösen beim Partner jeweils Bewegungen aus, die erst ganz leicht sind, dann auch stärker werden, ohne dass sich die Algen berühren. Die Strömung genügt. Dann lösen sich die Algen vom Boden und die Bewegungen können größer werden und die Algen bewegen sich auch durch den Raum. Langsam beruhigen sich die Algen wieder und finden an den Platz zurück, wo sie ursprünglich im Meeresboden waren.

Bei der Übung kommt es zu einem schönen Einschwingen von Clownpartnern und sensibles Eingehen auf den anderen.

**Drei Dinge, die...**

Die Gruppe steht im Kreis. Die ganze Gruppe sagt laut: „Drei Dinge, die...“

Einer beginnt und sagt zu seinem Nachbarn z.B., ...die im Wald sind. Der Nachbar sagt dann z.B. „Baum“, die Gruppe kommentiert kräftig mit EINS, als zweites sagt er „Weg“, die Gruppe laut ZWEI, als drittes „Räuber“ und die Gruppe laut „Drei, Dinge die...“ Derjenige, der die drei Dinge gesagt hat sagt nun wieder eine Verlängerung z.B. „...ich total mag“ und alles beginnt wieder von vorne. Es entsteht durch die Übung Spontaneität. Der einzelne hat kaum Zeit sich etwas auszudenken und es kommt zu verrückten Ideen. Es entsteht viel Komik, ohne, dass es etwas Künstliches hat und die Gruppe kommt sehr gut in Schwung. Es entsteht ein Rhythmus, an dem alle beteiligt sind und jeder kommt auch in den Zustand herausgefordert und kurz immer überfordert zu sein. Die Mitspieler machen aber auch die Erfahrung, dass ihnen trotz des Spontanen immer etwas einfällt.

**Showtime:**

Alle Mitspieler stehen im Kreis. Der Spielleiter ruft begeistert einen Namen eines Gruppenmitgliedes. Der Genannte reißt die Armen nach oben und ruft laut „Hier“. Die beigen benachbarten Mitspieler des Gerufenen zeigen begeistert auf den Genannten und rufen laut und begeistert zusammen den Namen des Ausgesuchten nochmals und dann die ganze Gruppe reißt die Arme nach oben und ruft laut „YEAH“.

Der Genannte wird zum Spieler, der den nächsten Namen ruft und genau im gleichen Schema geht es weiter bis alle in der Gruppe dran waren.

Dann wird darauf geachtet, dass ein schneller Rhythmus das Spiel immer weitergehen lässt. Das Spiel erzeugt eine tolle Atmosphäre in der Gruppe und gibt jedem ein gutes Gefühl dazuzugehören.

### **Wer bist denn du? Und was magst du?**

Immer zwei Partner finden sich. Der eine fragt: Wer bist denn du? Der Name wird gesagt. Dann fragt er: Und was machst du besonders gerne?

Es kommt jeweils zu einer Antwort von Name und was der andere gerne tut. Dann wechseln die Rollen und das gleiche geschieht nochmal.

Es kann auch nach drei Dingen gefragt werden, die sich der andere wünscht oder die er gerne hätte.

Nun wechseln die Partner in der Gruppe und die gleichen Fragen kommen nochmals. Die Antworten müssen aber andere sein, als bei vorherigen Partnern. Dadurch werden viele Leidenschaften, Wünsche und Bedürfnisse für den Einzelnen aber auch für die Gruppe bewusst. Der Reichtum des Einzelnen wird sichtbar und hörbar.

### **Wer hat heute schon mal**

Die Gruppe sitzt im Kreis. Eine Person hat keinen Stuhl. Sie steht in der Mitte und sagt: Wer hat schon mal? Wer hat heute schon? Wer hat schon mal in seinem Leben?

Beispiele:

„Wer ist schon mal gesegelt?“

„Wer hat heute schon Eis gegessen?“

„Wer hat schon mal den Fuß gebrochen?“

Das, was die oder der in der Mitte steht sagt sollte auf diese Person auch zutreffen. Alle für die das auch zutrifft heben die Hand und jemand der die Hand gehoben geht in die Mitte und löst die Person ab. Dann geht das Gleiche wieder los.

Es können je nach Gruppe auch sehr tiefe Erfahrungen oder extreme Dinge sein. Dadurch entsteht ein Raum von Teilen von Erfahrungen und zu merken, dass andere ähnliche Erfahrungen haben. Dies kann die Verbundenheit von Einzelnen mit andern und in der Gruppe stärken.

### **Das ist mir heute gelungen**

In der Gruppe sagt eine/r: Mir ist heute gelungen...z.B. dass ich pünktlich aufgestanden bin. Es ist vollkommen egal, was gelungen ist. Die Gruppe als Ganze feiert, was gelungen ist. Schön kann es sein, wenn das was gelungen ist ganz kindliche Sachen sind, wie z.B. Zähne putzen, gefrühstückt etc. Nach jedem Beitrag feiert die Gruppe was gelungen ist euphorisch.

Diese Freude bewirkt einen Stimmungsaufschwung.

Dabei ist es unserem Gehirn völlig egal, worüber es sich freut. Die Freude bewirkt eine klare Stimmungsaufhellung.