



Clowns-Blättchen

3.Quartal 2023/S.1

Hier ein paar Gedanken zum Clown-Sein

Die Seele eines Clowns ist wie
 ein himmelbunter Regenbogen,
 die den Duft einer Blume,
 mit dem Herzen der Unendlichkeit hört
 und mit ihr zusammen
 durch das grenzenlose Rot der Nase träumt.

© Lupino Valentino 13.03.2023

- Der Clown sagt JA zum Leben. Er nimmt seine Umwelt und die Menschen an und verurteilt sie nicht.
- Der Clown ist im Hier und Jetzt. Er ist da, um für andere da zu sein.
- Sein Handeln ist nicht kalkulierbar, denn er liebt es Werte, Hierarchien und Gewohnheiten in Frage und liebevoll auf den Kopf zu stellen.
- Mit der inneren Haltung eines Kindes, mit einer großen Portion Fantasie im Gepäck, lebt der Clown den Moment, verwandelt Gedanken- und Gefühlsräume und kann somit den Blick auf das Mögliche im Unmöglichen richten.
- Ein weites Herz, Authentizität und ein hohes Maß an Empathie lassen den Clown aufmerksam, liebevoll und respektvoll auf die entsprechende Situation reagieren.
- Ein Clown macht Gefühle unverstellt sichtbar und teilt sie mit . Begeisterung, Zögern, Zweifel, Freude, Zorn, Glück und Trauer. Ein Clown verbindet sich mit seinen Gefühlen, legt und lebt sie offen und versteckt sich nicht, dadurch ist er nahbar und sehr menschlich.
- Ein Clown stolpert und wundert sich über Wirklichkeiten und scheitert an deren Logik, er stolpert in Missgeschicke und Pannen. Er stürzt sich ins Leben und verheddert sich darin. Er steht immer wieder auf und beginnt wieder von vorn. Für ihn gibt es kein richtig oder falsch, sondern ein anders und weiter und genau das nimmt uns in unserem Menschsein wahr.
- Ein Clown berührt. Er befreit, entblättert und erlaubt. Einem Clown zu begegnen, ist eine wunderbare Einladung: Der Clown lädt ein, zu sein.

Text: Inge Buss, alias Freu-lein Frieda Fröhlich



Lachen ist für alle da!

Clowns mit Herz e.V. - Clown-Besuche in sozialen Einrichtungen Spendenkonto: Clowns mit Herz e.V. Volksbank Rhein-Nahe-Hunsrück, IBAN: DE 15 560 900 000005315618, BIC: GENODE51KRE





Clowns-Blättchen

3.Quartal 2023/S.2

Persönliche Gedanken zur Clown-Ausbildung

In jedem von uns schlummert ein Clown. Er muss nur entdeckt und rausgelassen werden. In zwei Jahren berufsbegleitender, wundervoller Ausbildung im Clownwerk Bad Kreuznach bei Hardy Hausting und Sigi Karnath durfte ich meine eigene Clownin Fine kennenlernen.

Auf dem Weg dorthin bestand der Schwerpunkt im ersten Jahr darin, Techniken der Komik, Improvisation und Wahrnehmung auszuprobieren sowie das Zusammenspiel und die Erfahrungsfelder zur Wesenhaftigkeit des Clowns zu erlernen.

Die Begegnung mit dem Publikum spielte ebenfalls eine große Rolle und wurde mit einer fantastischen Abschlussshow am Ende des ersten Jahres gekrönt.

Im zweiten Jahr wurden grundlegende Kenntnisse vermittelt, die meine Clownin Fine für die Arbeit auf Kinderstationen im Krankenhaus, in Seniorenheimen und in Einrichtungen für geistig beeinträchtigte Erwachsene benötigt. Dabei spielten ebenfalls verschiedene Improvisationsformen, clowneske Kontaktaufnahme, Nähe und Distanz, Spieltechniken und Routinen eine wichtige Rolle. Es war eine wunderbare, humorvolle und vor allen Dingen bereichernde Erfahrung mit sehr herzlichen Menschen. Eine Erfahrung, die es mir mit meinen ClownkollegInnen in unserem tollen Verein möglich macht, Freude und Lachen in den verschiedenen Einrichtungen zu verbreiten.

Vielen Dank, lieber Hardy und liebe Sigi, für diese tolle Zeit!

Text: Nadine Anglade alias Fine



Lachen ist für alle da!

Clowns mit Herz e.V. - Clown-Besuche in sozialen Einrichtungen Spendenkonto: Clowns mit Herz e.V. Volksbank Rhein-Nahe-Hunsrück, IBAN: DE 15 560 900 000005315618, BIC: GENODE51KRE





Clowns-Blättchen

3.Quartal 2023/S.3

Gedanken zu Clown-Schminke und Kostüm (Teil 1)

Ziemlich spät in der Ausbildung zum „BasisClown“ in der Bad Kreuznacher Clownschole „Clownwerk“ beschäftigen sich die angehenden Clowns mit den Themen Kostüm und Maske. Die Ausbildung zum BasisClown dauert etwa sieben Monate und erst nach vier Monaten haben wir uns zum ersten Mal geschminkt und über unsere Kleidung als Clowns nachgedacht. Das hat einen guten Grund: Das Ziel der BasisClown-Ausbildung ist es, überhaupt erst einmal den Clown in sich selbst zu entdecken und eine eigene Clownfigur zu entwickeln. Denn jeder Clown ist anders: Es gibt die wilden, lauten, quatschigen, die melancholischen, leisen, vielleicht sogar traurigen – und alles dazwischen. Und erst wenn diese Clownfigur mehr oder weniger feste Umrisse hat, macht es Sinn sich zu überlegen, was man ihr anziehen will.

Unser Clownkurs war nun also schon einige Monate zusammen und alle hatten eine Vorstellung davon, was für ein Clown in ihnen wohnt. Nun also ging es zunächst ans Schminken! Der Hintergedanke einer ClownsSchminke ist es, Augen und Mund zu vergrößern und so die Mimik des Clowns zu verstärken, damit auch die Zuschauer ganz hinten sehen können, was der Clown mit seinem Gesicht macht. Mir persönlich stellten sich da schnell zwei Probleme entgegen. Das erste: Null Ahnung von Schminke. Als einziger Mann unter den lustigen Acht war ich noch nie mit Make-Up-Produkten in Berührung gekommen. Wasser- oder Fettschminke? Abpudern nötig oder nicht? Wie hält man einen Kajalstift, damit man eine Augenbraue malen kann, ohne sich dabei das Rouge auf der Wange zu verschmieren? Woher soll ich das wissen?! Das andere Problem: Ich trage einen Vollbart, um nicht zu sagen, einen stattlichen Vollbart. Nun ist das Gebiet um den Mund eines Clowns ja in der Regel weiß geschminkt. Dafür müsste ich mir also meine Barthaare weiß färben oder anmalen. Ist das eine gute Idee? Wieder konnte ich nur sagen: Weiß ich nicht. Zum Glück bekam ich viel Hilfe und gute Tipps von unserem Clownlehrer Hardy und meinen Kolleginnen. Erst als unsere Abschlussshow schon gespielt war, kam ich auf die Idee, eine befreundete Maskenbildnerin zu bitten, mich einmal professionell zu schminken. Das Ergebnis gefiel mir echt gut und seitdem versuche ich, mich mehr oder weniger so zu schminken. Die Haare färbe ich nicht mehr. Das hat sowieso nicht so richtig funktioniert. Und die Augenpartie mache ich etwas kleiner. Ich glaube, es wird auch so bleiben, dass sich die Schminke immer ein bisschen verändert.



Meine Schminke bei der Bühnenshow



Schminkidee der Maskenbildnerin

Lachen ist für alle da!

Clowns mit Herz e.V. - Clown-Besuche in sozialen Einrichtungen Spendenkonto: Clowns mit Herz e.V. Volksbank Rhein-Nahe-Hunsrück, IBAN: DE 15 560 900 000005315618, BIC: GENODE51KRE





Clowns-Blättchen

3.Quartal 2023/S.4

Gedanken zu Clown-Schminke und Kostüm (Teil 2)

Dass es sich immer wieder ändern wird, gilt noch viel mehr für das Clownskostüm. Hier hatte ich ein noch größeres Problem: Ich habe nämlich überhaupt keine Beziehung zu Kleidung. Ich nehme das, was im Schrank oben liegt. Ob jemand gut oder schlecht angezogen ist, sehe ich nicht. Geschmack wie ein Einzeller. Und nun sollte ich mir ein Kostüm ausdenken, das zu mir passt! Mein erster Versuch, den ich mir aus einem Secondhand-Laden und der Verkleidungskiste meiner Kinder zusammenstellte, kam bei unserem Clownlehrer, dem sonst so jovialen, in Kleidungsfragen aber äußerst gestrengen Hardy, gar nicht gut an. Denn: zu unruhig! Für ein Bühnenoutfit gilt: So wenig Details wie möglich. Klare, große Farbflächen mit klaren Abgrenzungen zur benachbarten Farbe. Keine bunten Knöpfe, lustigen Anstecker, Streifen, Punkte etc. Sonst findet der Blick der Zuschauer keine Ruhe und sie können sich nicht darauf konzentrieren, was der Clown macht. Also alles auf Anfang und Hilfe holen bei der sehr talentierten Schwiegermutter, die mir eine wunderschöne, einfarbige Latzhose aus einem leuchtenden orangenen Cordstoff schneiden konnte. Die Bühnenshow war gerettet!

Doch warum ist nun beim Kostüm noch mehr Veränderung drin als bei der Schminke? Weil, was für eine Bühnenshow gut ist, für das Kontaktspiel im Krankenzimmer oder in der Fußgängerzone schlecht ist. Hier gilt: Mehr ist mehr, und zwar an Details und Gimmicks. Hier sind Streifen, Punkte, Knöpfe etc. erwünscht, damit die Zuschauer aus der Nähe etwas zu bestaunen haben. Und vor allem: Taschen! Meine Bühnen-Latzhose hatte überhaupt keine und das ist für das Kontaktspiel ein echtes Problem, denn ich muss alles, was ich dabei habe (wie Seifenblasen, Luftschnangen, kleine Aufkleber als Geschenke etc.) in einem Köfferchen mit mir herumtragen und dann aufwendig herausholen. Zeit, mal wieder die Schwiegermutter zu besuchen!

Text: Christian Selbert alias Ritzipoff



Mein erstes Clownkostüm



Mein aktuelles Clownkostüm

Lachen ist für alle da!

Clowns mit Herz e.V. - Clown-Besuche in sozialen Einrichtungen Spendenkonto: Clowns mit Herz e.V. Volksbank Rhein-Nahe-Hunsrück, IBAN: DE 15 560 900 000005315618, BIC: GENODE51KRE





Clowns-Blättchen

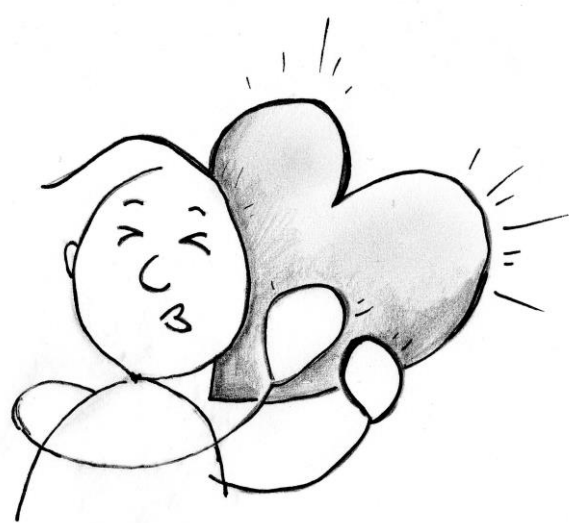
3.Quartal 2023/S.5

Gedanken zu berührenden Momenten (Teil 1)

Im Seniorenheim: Die Clowns gehen gut gelaunt den langen Flur im Seniorenheim entlang und steuern das letzte Zimmer für einen Besuch bei einem bettlägerigen Bewohner an. Am Ende des Flurs ist ein großes Fenster. Dort sitzt eine an Demenz erkrankte Dame auf ihrem Rollator, schaut aus dem Fenster und sitzt mit dem Rücken zu uns. Als sie uns bemerkt, dreht sie sich um und schenkt uns sofort ein zauberhaftes Lächeln. Wir nehmen einen zarten Kontakt zu ihr auf und die Dame erzählt in einem ihr eigenen Kauderwelsch drauf los. Wir lassen uns sehr gerne auf die Unterhaltung mit ihr ein und antworten in der uns eigenen Clownssprache des Gromolos – auch ein Art Kauderwelsch. Daraus entsteht eine wunderbare Unterhaltung, an der wir alle großen Spaß haben und eine Freundschaft. Wir haben immer darauf bestanden, die Dame zu besuchen. Sie hat sich immer sehr gefreut. Wenn sie langsam gesprochen hat, haben wir sie auch verstanden..... Sie lebt leider nicht mehr.

Zur Erklärung: die Dame hatte einen Schlaganfall und musste das Sprechen wieder erlernen. Wenn sie schnell gesprochen hat, war es wie Gromolo. Bei konzentriertem und langsamem Sprechen konnte man sie ganz gut verstehen. Sie hat uns viel von ihrer Familie erzählt und auch, dass sie sich im großen Aufenthaltsraum bei den anderen Bewohnern nicht wohlfühlt und eher in ihrem Zimmer bleibt. Von daher hat sie sich immer sehr über unseren Besuch gefreut und wir haben sie richtig ins Herz geschlossen.

Text: Sabine Haubrich, alias Bino



Gromolo (auch *Gibberisch*) ist eine Art der Spielsprache, die aus einer Aneinanderreihung von phantasievollen, doch sinnlosen Buchstaben- und Wortfolgen besteht.

Verwendung findet Gromolo in Formen des Improvisationstheaters, bei dem einzelne Sätze oder ganze Dialoge in Gromolo abgehalten werden können. Die Zuschauer und die Schauspieler untereinander sollen hierbei jedoch durch Mimik und Gestik der Gromolo Sprechenden möglichst die Handlung nachvollziehen können. Damit dient die Verwendung von Gromolo außer der Unterhaltung auch der Schulung der Körpersprache der Schauspieler.

Lachen ist für alle da!

Clowns mit Herz e.V. - Clown-Besuche in sozialen Einrichtungen Spendenkonto: Clowns mit Herz e.V. Volksbank Rhein-Nahe-Hunsrück, IBAN: DE 15 560 900 000005315618, BIC: GENODE51KRE





Clowns-Blättchen

3.Quartal 2023/S.6

Gedanken zu berührenden Momenten (Teil 2)

Im Seniorenheim:

Es gibt so viele schöne Clownerlebnisse, bei jedem Clownbesuch erleben wir besondere Momente. Und das ist jedes Mal herzerwärmend und freudig. Eines meiner besonders schönen Erlebnisse ist tief emotional gewesen.

Ich habe in der Clownausbildung wieder angefangen mit meinem Akkordeon einfache Lieder zu spielen und ein großer Wunsch von mir war das Lied: „Oh mein Papa“ spielen zu können. Bei einem Clownbesuch mit meiner Clownkollegin Inge alias Freu-lein Frieda Fröhlich gingen wir von Zimmer zu Zimmer mit dem Akkordeon und irgendwann begann ich im langen Flur der Station „Oh mein Papa“ zu spielen. Da öffneten sich ganz langsam einige Zimmertüren und neu-gierige Bewohnerinnen kamen in den Flur und hörten sichtlich gerührt diesem Lied zu. Das war für uns beide und besonders für mich ein wunderschönes Erlebnis, das ich nicht vergessen werde.

Ella

Text: Roswitha Ranly, alias Ella



Eine wichtige Aufgabe ist es, die Lebensqualität von Menschen mit Demenz aufrechterhalten und zu verbessern. Genussmomente zu schaffen und Lebensfreude zu wecken, die es den Menschen mit Demenz ermöglichen einen Zugang zur eigenen Identität zu erhalten.

Musik kann einen besonders guten Zugang zu Menschen mit Demenz eröffnen. Musikhören oder Musizieren macht Freude, weckt Erinnerungen und ist eine Möglichkeit, sich auszudrücken. Erinnerungen werden wach.

Hierbei ist Musik als nebenwirkungsarmes, nicht-medikamentöses Medium von großer Bedeutung.



Lachen ist für alle da!

Clowns mit Herz e.V. - Clown-Besuche in sozialen Einrichtungen Spendenkonto: Clowns mit Herz e.V. Volksbank Rhein-Nahe-Hunsrück, IBAN: DE 15 560 900 000005315618, BIC: GENODE51KRE





Clowns-Blättchen

3.Quartal 2023/S.7

Clown-Theater Tilli und die verschwundene Socke

Text: Astrid Ott, alias Tilli

Gleich drei Einrichtungen durfte Tilli mit ihrem Theaterstück:

„Tilli und die verschwundene Socke“ im Oktober bespielen.“

„Ein richtiger Theater Marathon war das für mich“ berichtet Astrid Ott alias Tilli.

Das Auto brauchte sie gar nicht aus- oder umladen, denn sie spielte am 03., 04. und 05. Oktober in verschiedenen Einrichtungen in Kirn.

Es begann mit der KITA Sonnenschein, die ihr 30. Jubiläum feierte. Es gab da viele Aktionen für die Kinder, doch der Höhepunkt war natürlich Tilli. Darüber hinaus gab es „so viele helfenden Hände und den besten Apfelkuchen der Welt“, meinte Tilli.

Weiter ging es am nächsten Tag zur KITA in Hennweiler, die ihr 50. Jubiläum feierte, sowie die neuen Räumlichkeiten einweihte.

Und stellt euch vor, da hat Tilli Frau Wirzcius von der „Soonwald-Stiftung Hilfe für Kinder in Not“ getroffen. So konnte sich Astrid Ott endlich mal persönlich für die großzügigen Spenden an die Clowns mit Herz (insbesondere zur Unterstützung des Kinder-Theaterstücks) bei Frau Wirzcius und ihrem Mann persönlich bedanken.

Auch hier gab es so viel Herzlichkeit und Spaß. Sogar die ganz Kleinen wurden auf Clowns vorbereitet, um Skepsis oder evtl. Ängsten vorzubeugen. Ein Clown kann schon etwas skurriles für zweijährige Kinder sein, wenn sie einem solchen Wesen noch nie begegnet sind.

Mit dieser pädagogischen Vorbereitung hatten alle viel Freude und die Kinder lachten, klatschten und trampelten mit den Füßen, so begeistert waren sie.

Nach der Vorstellung hörte Tilli hinterm Vorhang folgendes Gespräch: „Das kann man gut weiterempfehlen“.



Mit Begeisterung ging es dann am dritten Tag weiter in die Grundschule Hellberg.

Eine wunderschöne Bühne gab es dort in der Turnhalle und Tilli schleppte die großen Scheinwerfer dort hinauf, um auch hier alles in eine perfekte Szene zu setzen. Die Arbeit hatte sich gelohnt!

Kinder, Kinder, Kinder, die ganze Turnhalle voll. Und nicht nur die Kinder, auch die Lehrer und Lehrerinnen gaben Tilli ständig ovations.

Direktorin Frau Gravius bedankte sich recht herzlich und weiß jetzt endlich, dass Waschmaschinen keine Socken fressen!

Der Satz „Das kann man gut weiterempfehlen“ ,hat sich in Tillis Kopf festgesetzt.

Ja, BITTE TUT DAS--WEITERSAGEN--

Das Theater-Stück ist ein wertvoller Beitrag zur kulturellen und künstlerischen Entwicklung unserer Kinder mit soooooooooo viel Spaß und Lachen... und einer glücklichen Tilli!



Lachen ist für alle da!

Clowns mit Herz e.V. - Clown-Besuche in sozialen Einrichtungen Spendenkonto: Clowns mit Herz e.V. Volksbank Rhein-Nahe-Hunsrück, IBAN: DE 15 560 900 000005315618, BIC: GENODE51KRE





Clowns-Blättchen

3.Quartal 2023/S.8

Blick hinter die Kulissen: Clown-Theater „Tilli und die verschwundene Socke“

Text: Inge Buss, alias Frieda Fröhlich



Astrid Ott, alias Tilli beim Packen des Theater-equipments. Das ist nur ein Teil, man sieht auf dem Foto nicht alles. Auf alle Fälle ganz schön viel Gepäck...

Der Bühnenaufbau mit Licht- und Tontechnik, Vorhänge aufhängen, Requisiten platzieren, Kostüm anziehen und schminken dauert ca. 1,5-2 Stunden.
Der Abbau geht schneller
Dieser dauert ca.1 Stunde



Und dann nach der ganzen Vorarbeit heißt es:
Vorhang auf und los geht's!



Lachen ist für alle da!

Clowns mit Herz e.V. - Clown-Besuche in sozialen Einrichtungen Spendenkonto: Clowns mit Herz e.V. Volksbank Rhein-Nahe-Hunsrück, IBAN: DE 15 560 900 000005315618, BIC: GENODE51KRE





Clowns-Blättchen

3.Quartal 2023/S.9

Interview - Was wir schon immer mal von Dir kurz und knapp wissen wollten

Interviewer: Inge Buss, alias Frieda Fröhlich



Sinnige und unsinnige Fragen - so wie das Leben halt ist:

- ❖ **Warum wolltest Du Clown werden und sein?** Ich liebe es die Menschen zum Lachen zu bringen
- ❖ **Was machst Du, wenn Du kein Clown bist?** `ne Umschulung zur Erzieherin. Ich bin jetzt im Anerkennungsjahr
- ❖ **Was macht Dir am Clownsein besonders große Freude?** Mit meinen Clownkollegen Unfug machen
- ❖ **Was ist Dein Leibgericht?** Kartoffeln mit Salat und Spiegelei
- ❖ **Was wünschst Du Dir für Dich?** Das ich nie aufhöre zu tanzen, zu singen und zu fragen
- ❖ **Welcher Spruch/Motto leitet Dich aktuell in Deinem Leben?** Alles dient dem zum Besten, der den Herrn liebt
- ❖ **Welche Schuhgröße hast Du?** 39 / 40
- ❖ **Wohin würdest Du gerne mal reisen?** Nach Langeoog
- ❖ **Welches Auto würdest Du gerne fahren?** Einen Fiat Panda mit Allradantrieb
- ❖ **Welches ist Dein Clown-Lieblingslied?** "Kein schöner Land in dieser Zeit"
- ❖ **Welches Instrument spielst Du?** Meine Stimme ist mein Instrument
- ❖ **Welche Hausarbeit machst Du am allerallerliebsten?** Wäsche im Garten auf- und abhängen
- ❖ **Was ist Dein Lieblingsbuch?** "Eine Tüte grüner Wind" von Gesine Schulz
- ❖ **Was Du schon immer mal sagen wolltest:** Das Leben ist so schön!

Lachen ist für alle da!

Clowns mit Herz e.V. - Clown-Besuche in sozialen Einrichtungen Spendenkonto: Clowns mit Herz e.V. Volksbank Rhein-Nahe-Hunsrück, IBAN: DE 15 560 900 000005315618, BIC: GENODE51KRE

