



# Clowns-Blättchen

Juni 2023/S.1

## Training und Supervision – Gutes noch besser machen

Text: Nadine Anglade

### Der 1. von 3 Workshops mit Sabine Hamann

Am 20. März durften wir an einer interessanten Fortbildung mit Sabine Hamann teilnehmen. Nach einer kurzen Vorstellungsrunde und einem Austausch über Wünsche und Erwartungen, konnten wir mit einer Sitzmeditation zunächst bei uns selbst ankommen. Mit Tanz- und Wort- zu-Wortübungen kamen wir ins Tun. Durch kurze Improvisationen wurde uns die Möglichkeit gegeben, unsere Clownfigur erneut auszuprobieren und Feedback zu erhalten. Dabei ging es darum, Momente aus der Wortübung aufzugreifen und sich auf die ClownpartnerIn einzulassen.

"Unsere Taschen sind mit tollen Ideen gefüllt, auf die wir nur zugreifen müssen."

Vielen Dank, liebe Sabine, für diese bereichernde Erfahrung und die Erkenntnis, dass unsere ClownpartnerIn oft Requisite genug sind.



Was ich euch mal zusammenfassend sagen will:  
 Begeistert, und wach im Spiel.  
 Offenherzig im Kontakt.  
 Mutig in die Schlichtheit.

Alle. Immer mal wieder. Und genau daran möchte ich das Jahr über mit euch „schrauben“, dass ihr das alle habt, bekommt, behaltet.

CHAPEAU.  
 Danke für euer Vertrauen.



Sabine Hamann

*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

Juni 2023/S.2

Clownbesuche, Clownbesuche und nochmals Clownbesuche

ganz schön viel los im letzten halben Jahr - auf den folgenden Seiten ein paar Einblicke in unsere Arbeit

Text: Inge Buss, alias Freu-lein Frieda Fröhlich

## Urkunde

für  
die Clowns mit Herz  
für dieses hervorragende,  
ehrenamtliche, herzerwärmende  
Engagement



Frei nach dem  
Motto:  
Eigenlob  
Stimmt! ❤️

Viele, viele Besuche in den  
verschiedenen Institutionen mit  
unendlich vielen Umarmungen.



Theateraufführungen „Tilli und die  
verschwundene Socke“ für Kinder.



Und last but not least:  
gaaaaanz viele WhatsApps, Mails und  
Telefonate zur Organisation und Abstimmung.



*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

März 2023/S.3

## Ein Foto und seine Geschichte Teil 1

Text: Daniela Sander-Lehmann, alias Lala

Wir besuchten die Diakonie in Bad Kreuznach und haben mit den Bewohnern ein wunderbares Fotoshooting gemacht. Natürlich wurden unsere Fotomodelle von unseren Maskenbildnern Clownin Lala und Clownin Pepolina so richtig hübsch gemacht und alle warfen sich mordsmäßig in Pose.



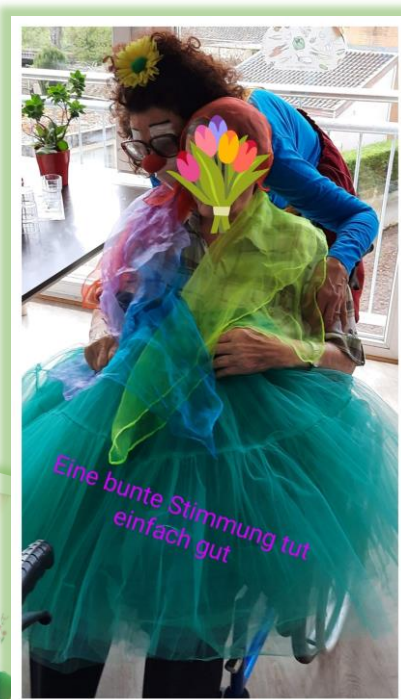
## Ein Foto und seine Geschichte Teil 2

Text: Inge Buss, alias Freu-Lein Frieda Fröhlich

Impressionen aus der Seniorenresidenz Felkebad in Bad Sobernheim



Eine herzliche Begrüßung ist das A&O



Eine bunte Stimmung tut einfach gut

Das Motto unseres Besuches war Gymnastik. Frieda Fröhlich und Bibi legten ein flottes Tänzchen auf den Tischen zu „Laurenzia, liebe Laurenzia mein“ hin und schwingen vergnügt das Tanzbein mit den Bewohnern. Die Gymnastikstunde entwickelte sich immer mehr zu einer fröhlichen Tanzparty. Besonders angetan waren die Bewohner von Friedas Tüllrock.



Ein Tänzchen in Ehren kann niemand verwehren

Fast jeder wollte den Rock im Rahmen seiner Möglichkeiten mal anziehen. Bunte Seidentücher vervollständigten das gewagte Outfit. Es wurde viel gelacht, „Unsinn“ gemacht und die Stimmung im Raum war ausgelassen-fröhlich frei nach dem Motto „Jubel-Trubel-Heiterkeit“. Die Zeit verging im Fluge und alle freuen sich auf den nächsten Besuch. Ein großes Dankeschön an die Bewohner, dass sie so offen, neugierig und engagiert mitmachen und den Nachmittag mit uns gemeinsam - im wahrsten Sinne des Wortes - zu „rocken“.

*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

Juni 2023/S.4

## Ein Foto und seine Geschichte Teil 3

Text: Sabine Haubrich, alias Bino



Seniorenzentrum Azurit  
in Gensingen

Mit Musik, guter Laune und dem Schalk im Nacken waren Bino und Tino ein letztes Mal mit Maske im Azurit unterwegs.

Über 2 Jahre haben die beiden Clowns, die seit etwa 7 Jahren das Senioren Wohnheim Azurit in Gensingen besuchen, mit Besuchen vor dem Seniorenwohnheim während der Pandemie den Bewohnern versucht ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern. Ein paar Versuche mit Online-Visiten gab es, um den Kontakt zu halten. Später ging es dann mit Maske und tagesaktuellem Test zur

Visite. Es war schwierig mit der Luft beim Singen, aber die Clowns haben alles gegeben :-)

Die Bewohner haben die beiden ins Herz geschlossen und sind meist sehr angetan, wenn die Clowns etwas tollpatschig in den Gruppenraum kommen.

Besonders in der besuchtsarmen Zeit, war der Clownsbesuch ein echtes Highlight.

Bino und Tino verzaubern die Senioren und entführen sie für ein paar Augenblicke in die Welt des Clowns.

Hier ist alles möglich, denn die rote Nase öffnet immer ein Tor in eine andere Welt.

## Ein Foto und seine Geschichte Teil 4

Text: Michael Buss, alias Willi Bald

Mit 54 prall gefüllten Luftballons in Bad Sobernheim in der Seniorenresidenz Felkebad unterwegs



Mit Luftballons kann voll viel Spaß haben, z.B: mit Fliegenklatschen Luftballon-Tennis spielen, schrill ein Lied quietschen, wild durch die Luft schnurren lassen, bunte Farben genießen oder einfach nur festhalten und sich freuen.



Bitte gut festhalten

*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

März 2023/S.9

## Interview -

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

Interviewer: Inge Buss, alias Freu-Lein Frieda Fröhlich



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

- ❖ **Warum wolltest Du Clown werden und sein?** Ich bin ein lustiges Kerlchen - um anderen Menschen Freude zu bereiten und sie zum Lachen zu bringen.
- ❖ **Wie kamst Du dazu?** Gemeinsam mit meiner Frau habe ich die Ausbildung gemacht. Sehr zu empfehlen im Institut für Clownpädagogik Bad Kreuznach bei Hardy Hausting und Sigi Karnath.
- ❖ **Was machst Du, wenn Du kein Clown bist?** Genug! Garten, Hunde, arbeiten, für den Enkel da sein, Heimwerken, joggen, Theater, Freunde, essen, schlafen...
- ❖ **Was macht Dir am Clownsein besonders große Freude?** Wie sich Menschen auch über ganz einfache Dinge unglaublich freuen können und dabei lachen.
- ❖ **Was ist Dein Leibgericht?** Salate in jeder Form.
- ❖ **Was wünschst Du Dir für Dich?** Dass ich noch ganz, ganz lange, das machen kann, was mir Spaß macht.
- ❖ **Welcher Spruch/Motto leitet Dich aktuell in Deinem Leben?** Ich bin ein Clown und sammle Augenblicke von Heinrich Böll
- ❖ **Welche Schuhgröße hast Du?** Rechts 43, links 44 - Tendenz größer werdend
- ❖ **Wohin würdest Du gerne mal reisen?** Nochmal nach Neuseeland
- ❖ **Welches Auto würdest Du gerne fahren?** Jeep Gladiator mit 264 PS
- ❖ **Welches ist Dein Clown-Lieblingslied?** 5 kleine Fische
- ❖ **Welches Instrument spielst Du?** Ich würde gerne Gitarre spielen
- ❖ **Welche Hausarbeit machst Du am allerallerliebsten?** Kochen, Waschen und bügeln
- ❖ **Was ist Dein Lieblingsbuch?** Alles, was mit Science fiction zu tun hat und gut geschrieben ist
- ❖ **Was Du schon immer mal sagen wolltest:** Ich liebe das Leben

*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



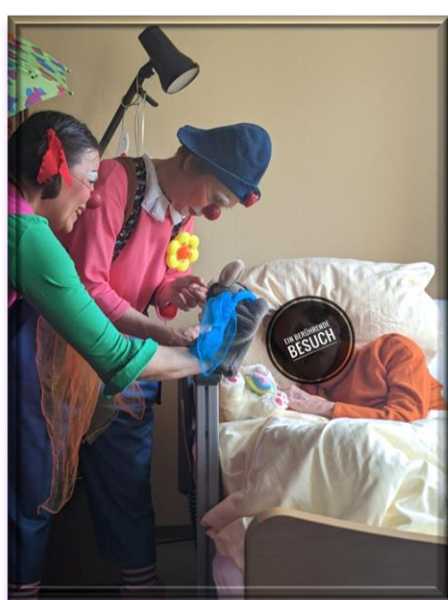


# Clowns-Blättchen

Juni 2023/S.5

## Ein Foto und seine Geschichten Teil 5

Text: Birgit Vogelsberger, alias Bibbi



Ihren ersten Einsatz im Ev. Altenzentrum Dr.-Carl-Kirchner-Haus in Meisenheim haben die beiden Clowns Lala und Bibbi sehr genossen. Mit den Bewohnern wurde fleißig geturnt, getanzt und gesungen. Auch auf den Zimmern ging es fröhlich weiter. Und da gab es auch ganz stille und sehr berührende Momente, die Lala und Bibbi in ihren Herzen bewahren.

## Ein Foto und seine Geschichte Teil 6

Text: Christine Ottenbreit, alias Dottorressa Pralina Süßlichkeit

### Clownbesuche im Krankenhaus Kirn



Es ist soweit. Endlich, endlich dürfen wir wieder die Patienten im Kirner Krankenhaus besuchen. Es prickelt vor jeder Tür. Die Frage, was und wer erwartet uns in jenem Raum ist immer wieder spannend. Nach einem leisen Anklopfen und auf ein behaftendes HEREIN, treten wir behutsam und achtsam ein. Mit dem Wissen, dass wir in die Privatsphäre der Patienten eintauchen, fragen wir, ob ein Besuch gewünscht und erlaubt wird.

In den meisten Zimmern werden wir voller Vorfreude empfangen und zaubern den Menschen mit Witz, Gesang, Luftballons und Musik ein Lächeln ins Gesicht. Für einen Moment den Schmerz, das Leid ausblenden. Das tut den Menschen gut. Es ist uns eine Ehre dieses Amt auszufüllen. Die Dankbarkeit berührt und begeistert uns. Wir lieben diese Besuche und kommen gerne wieder.

Das Leben ist 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





# Clowns-Blättchen

Juni 2023/S.6

## Ein Foto und seine Geschichte Teil 6

Text: Judith Pesch, alias Pippa



Juhuuuu!  
 Unser erster Besuch im St. Anna in Hoppstädten Weiersbach nach der Pandemie. Wir haben viele vertraute Gesichter wieder gesehen und viele Freundschaften geschlossen. Und wir wissen immer noch nicht, wer sich mehr über unseren Besuch gefreut hat – die Bewohner oder Wir. 😊

Bis zum nächsten Mal, Pippa und Loco



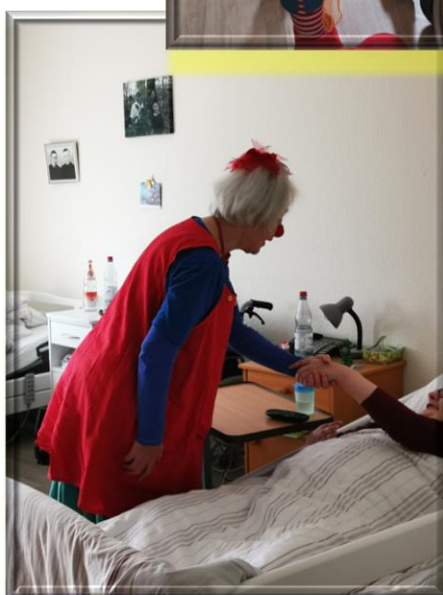
## Ein Foto und seine Geschichten Teil 7

Text: Daniela Dander-Lehmann, alias Lala

Besuche im Haus Pro Seniore



Im Haus Pro Seniore angekommen, wurden wir gleich von Heike in Empfang genommen und auf dem Weg durch die Zimmer und in den großen Aufenthaltsraum begleitet. Einzelne Bewohner wurden auf den Zimmern besucht und andere wiederum haben uns begleitet. Mit Igelbällen wurde massiert, gestreichelt, Ball gespielt uns mobilisiert. Beim gemeinsamen Singen wurde auch das ein oder andere Tänzchen gewagt. Vielen Dank an Heike für Deinen Einsatz und Danke an Sabine, die uns beobachtet hat und uns Feedback gegeben hat.



*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



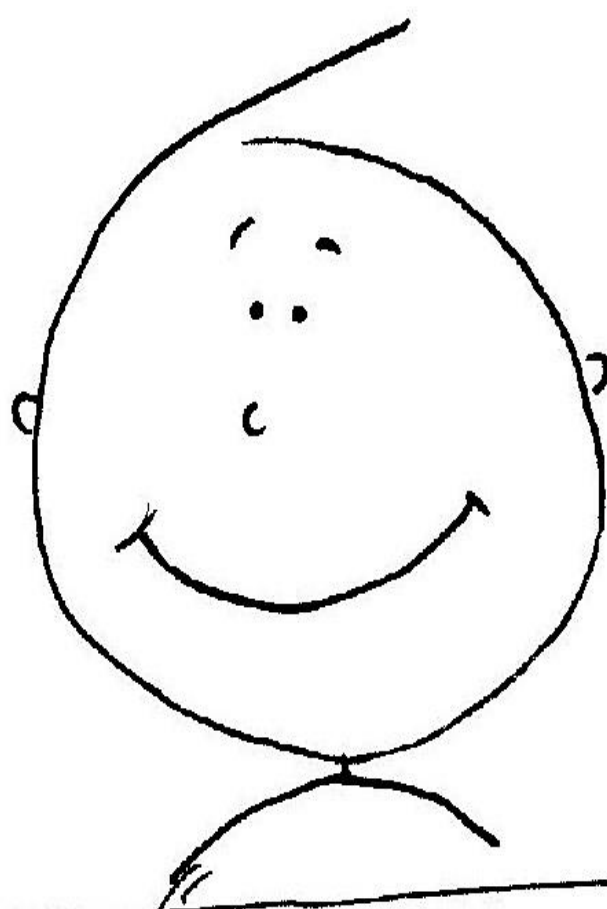


# Clowns-Blättchen

März 2023/S.9

## Gedankenanstöße zum Thema Humor

Interviewer: Inge Buss, alias Frieda Fröhlich



### Lachen gefährdet die Krankheit, denn:

Lachen wirkt...

- unterstützend auf das Lockern von Sekret in den oberen Atemwegen
- fördernd auf das Abhusten und kann somit die Sauerstoffaufnahme verbessern
- aktivierend auf Stoffwechsel und Herz-Kreislauf-System
- stärkend auf das Immunsystem
- entspannend auf die Muskulatur: 17 Muskeln werden allein in der Gesichtsregion betätigt, 80 am ganzen Körper
- senkend auf das Schmerzempfinden

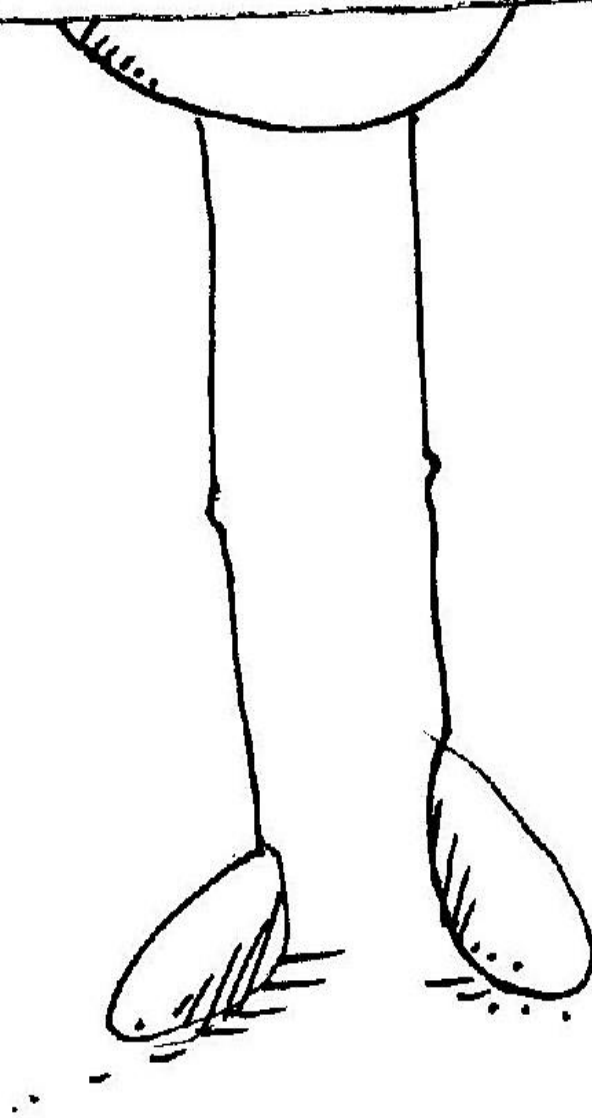
### Lachen macht glücklich & gesund!

Lachen sorgt für die Ausschüttung von Endorphin. Das macht nicht nur happy, sondern wirkt auch schmerzlindernd.

Kinder lachen herzlich pro Tag fast 200 - 400 Mal, Erwachsene kommen täglich nur auf 15 Mal.

### Humor...

- Humor wirkt auf Körper, Seele und Beziehung
- ist erfahrungsgemäß ansteckend
- ist ein Phänomen, das spontan entsteht
- wirkt heilsam auf die Psyche
- reduziert Stress und hebt die Stimmung
- ist immer „out of the box“ - eine Überraschung, ein Perspektivwechsel
- ist nicht rezeptpflichtig und kostenlos







# Clowns-Blättchen

Juni 2023/S.7

## Ein Foto und seine Geschichte Teil 8

Text: Sabine Haubrich, alias Bino

Clownbesuch im Seniorenzentrum Azurit in Gensingen



Bevor die Clowns in den Sommerurlaub gehen, wurden wir mit einem „schön, dass ihr da seid“ begrüßt. Nachdem wir Tinos Ohren gründlich gereinigt hatten, blieb noch viel Zeit für Spökes, Zauberei und Schneewalzer tanzen.

## Ein Foto und seine Geschichten Teil 9

Text: Inge Buss, alias Freu-Lein Frieda Fröhlich

in der Wohngemeinschaft Landhaus Feilbingert unterwegs



Unser erster Besuch im Landhaus Feilbingert.

Frieda und Luzie wirbelten und tanzten umher und versprühten Fröhlichkeit und Lebensfreude. Kurzes Nickerchen in Damenrunde und weiter ging es mit Seifenblasen, Musik und vielem Lachen bei den Besuchen an den einzelnen Tischen. Wir freuen uns auf ein Wiedersehen.

## Ein Foto und seine Geschichten Teil 10

Text: Roswitha Ranly, alias Ella

Besuch im St.Marienwörth Krankenhaus



Freude bringende Besuche im St.Marienwörth. Die Patienten waren sooo froh und sind sich sicher, dass der Besuch den Genesungsprozess um einiges beschleunigt.

*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

März 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?** Lachen macht mich fröhlich und wenn ich fröhlich bin lache ich. Da habe ich gedacht ,ich werde ein Clown.
- ❖ **Wie kamst Du dazu?** Ich habe bei Hardy Hausting und Sigi Karnath im Institut für Clownpädagogik Bad Kreuznach eine Ausbildung zum Clown gemacht.
- ❖ **Was machst Du, wenn Du kein Clown bist?** Musik machen, im Kirchenchor singen, Clownschuhe basteln.
- ❖ **Was macht Dir am Clownsein besonders große Freude?** Unsere Clown Theaterstücke spielen.
- ❖ **Was ist Dein Leibgericht?** Spaghetti Bolognese
- ❖ **Was wünschst Du Dir für Dich?** Ich hätte gerne Flügel.
- ❖ **Welcher Spruch/Motto leitet Dich aktuell in Deinem Leben?** Lass los was du nicht brauchst.
- ❖ **Welche Schuhgröße hast Du?** Schuhgröße 56
- ❖ **Wohin würdest Du gerne mal reisen?** Auf die Taka Tuka Inseln.
- ❖ **Welches Auto würdest Du gerne fahren?** Porsche!
- ❖ **Welches ist Dein Clown-Lieblingslied?** „Der fliegende Teppich“ von Tilli.
- ❖ **Welches Instrument spielst Du?** Gitarre, Klavier, Concertina, Kazoo, Tuba, Blockflöte, Basstrommel, und Gießkanne.
- ❖ **Welche Hausarbeit machst Du am allerallerliebsten?** Entrümpeln und aufräumen.
- ❖ **Was ist Dein Lieblingsbuch?** Die Töpfchenhexe

**Was Du schon immer mal sagen wolltest:** Schön ist es auf der Welt zu sein!

*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



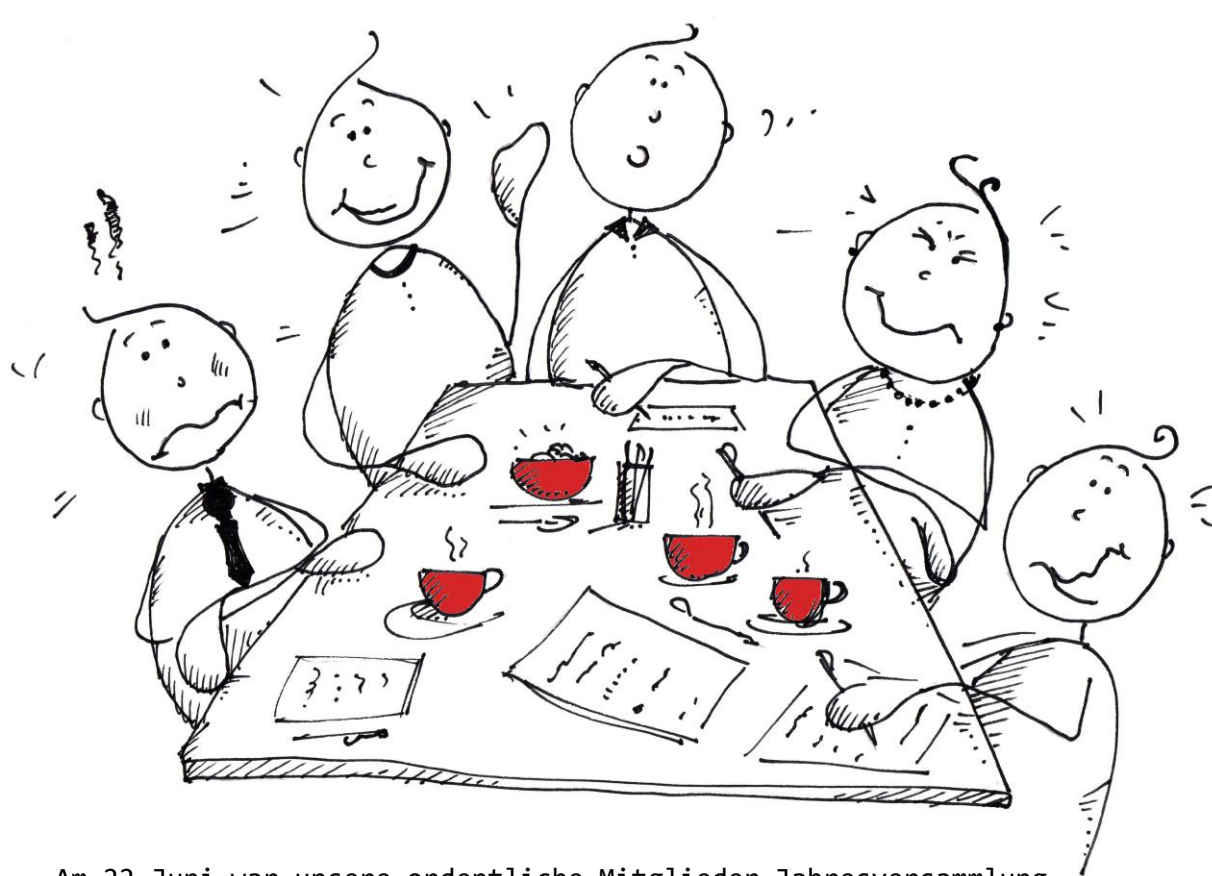


# Clowns-Blättchen

März 2023/S.9

## Jahresversammlung in Bad Sobernheim

Text: Inge Buss, alias Freu-Lein Frieda Fröhlich



Am 22. Juni war unsere ordentliche Mitglieder Jahresversammlung. Der Vorstand berichtete über unsere Aktivitäten im letzten Jahr. Es ist immer wieder ein Genuss diesem Bericht zuzuhören. Denn es ist alles andere als ein trockener Vortrag - Simones Bericht wird mit Humor, Leichtigkeit frisch und unterhaltsam präsentiert. Auch alle folgenden Punkte, wie der Kassenbericht des Schatzmeisters, Abstimmung & Wahlen, die Entlastung des Vorstands wurden ordnungsgemäß mit einer guten Prise Unterhaltung durchgeführt.

Wie auch im letzten Jahr wurden unsere Gäste auf dem roten Teppich herzlich begrüßt und zwischendurch gab es clowneske Einlagen. Clownin Ella rezitierte ein Gedicht und wurde dabei immer wieder von Clownin Pepolina auf vielfältige Weise gestört, was natürlich zu einigen verrückten, witzigen Situationen führte.

Es war eine gute Stimmung in schöner Atmosphäre und wir freuen uns auf's nächste Jahr.



*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

