



Clownsblättchen

VEREINSMAGAZIN DER CLOWNS MIT HERZ Ausgabe 2024/1

Südwestfunk:
Dreharbeiten und
Interviews

Fortbildung:
Thema Schwarm

Wissenswertes:
Die Bedeutung
von Routinen

Verein Clowns mit Herz e.V.

Mehr Informationen zu Clowns mit Herz im Internet unter
www.clowns-mit-herz.de, Kontakt: info@clowns-mit-herz.de



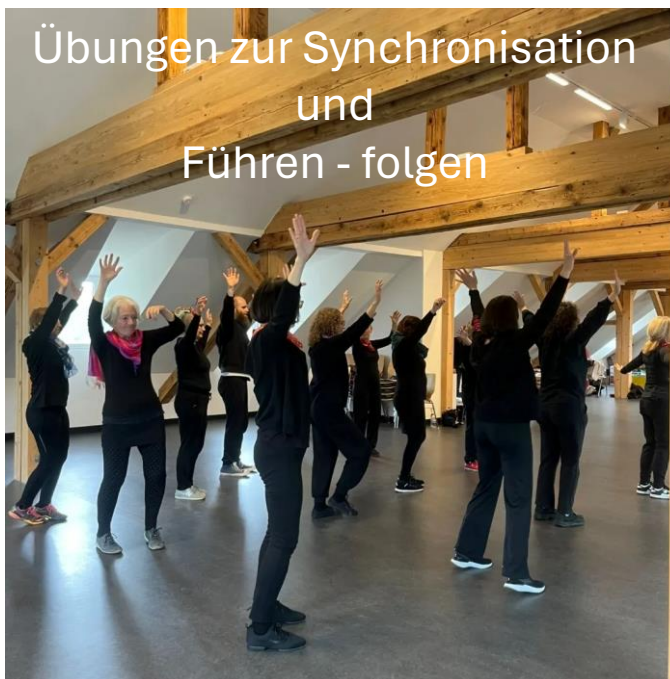
Fortbildung zum Thema Schwarm Dreharbeiten des Südwestfunks

Fortbildung zum Thema Schwarm mit Sabine Hamann in Bad Sobernheim am 25.04.2024

Wir hatten letztes Jahr schon einmal das Thema „Schwarm“ erarbeitet und weil es so schön war, wollten wir es auf alle Fälle weiter vertiefen. Darüber hinaus hat sich vor einiger Zeit der Südwestfunk angekündigt. Der Südwestfunk wurde auf Grund unserer Aktivitäten bezüglich unseres 10jährigen Bestehens auf uns aufmerksam und wird einen Beitrag über unsere ehrenamtliche Arbeit senden. Sobald der Sendetermin bekannt ist, werden wir Sie informieren, Aber erst muss der Film gedreht, geschnitten, vertont werden und das bedeutet eine Menge Arbeit – auch für uns.

Alla hopp, so lag der Fortbildungstermin günstig - 2 Fliegen mit einer Klappe schlagen: wir lernen, üben und probieren uns als Schwarm aus und das Team des Südwestfunks begleitet uns, wie wir nach der Trainingssequenz im Bürgerhaus auf den Bad Sobernheimer Marktplatz in's Marktgeschehen ausschwärmen.

Hier ein paar Eindrücke





Fortbildung zum Thema Schwarm Dreharbeiten des Südwestfunks

Fortbildung zum Thema Schwarm mit Sabine Hamann am 25.04.2024 in Bad Sobernheim

Zwischendurch wurden Interviews geführt, Kaffee getrunken und Kuchen gefuttert und dann ging es auf den Marktplatz. Unser Kommen wurde ein paar Tage vorher im öffentlichen Anzeiger angekündigt und so waren viele interessierte Zuschauer gekommen.





Fortbildung zum Thema Schwarm Dreharbeiten des Südwestfunks

Fortbildung zum Thema Schwarm mit Sabine Hamann am 25.04.2024 in Bad Sobernheim

Auf Wunsch des Publikums gaben wir als Chor auch noch unser Clown-Lied zum Besten.



Uns wurde ein wunderbares Feedback geschenkt:
*„Ihr seid wie eine bunte Blumenwiese
in einer grauen Welt“*





Wissenswertes:

Die Bedeutung von Routinen

Ein wichtiger Teil in der Clown-Ausbildung war das Entwickeln von Routinen und der sichere Umgang damit (Scheitern inklusive). 😊

Meine Gedanken in der Clownausbildung:

„Wozu brauche ich überhaupt Routinen? Es geht doch um Improvisation, Phantasie und Spontanität. Wozu soll ich als Clown im Kontakt mit den Bewohnern überhaupt Routinen einsetzen? Mache ich dadurch nicht meinem Improvisationstalent einen Strich durch die Rechnung?“

Solche und ähnliche Fragen beschäftigten mich stark, bis „der Groschen bei mir fiel“. Es geht nicht um entweder oder – sondern um sowohl als auch!

Aber erst mal eine Definition:

Bei Routinen handelt es sich um Fähigkeiten, die wir erworben haben, indem wir sie über einen bestimmten Zeitraum hinweg immer wiederholt und eingeübt haben. Durch unsere gemachten Erfahrungen haben wir sie modifiziert und angepasst. Sie gehen uns in Fleisch und Blut über. Das führt dazu, dass wir die Handlung sehr sicher, schnell und automatisch ausführen können. Routinen sparen Zeit und vor allem Energie, weil man nicht ständig neue Überlegungen und Entscheidungen treffen muss.

Vor- und Nachteile

Durch die Sicherheit im Beherrschen der Routinen kann ich mich ganz auf den Moment des Kontaktes konzentrieren und spontan mit einer der Routinen improvisieren.

Doch auch hier gibt es Nachteile, die man nicht außer Acht lassen und sich bewusst machen sollte.

- Routinen können ermüdend wirken
- Man kommt nicht mehr oft ins kreative Denken und Handeln
- Abläufe sind vorhersehbar
- Es kann an Flexibilität mangeln
- Die Phantasie kann auf der Strecke bleiben

Doch mit Sensibilität, Reflektion und einem guten Gefühl für die richtige Kombination von Routine und Improvisation können auch Nachteile in's Spiel integriert und clownesk umgewandelt werden.





Wissenswertes:

Die Bedeutung von Routinen

Die Bedeutung von Routinen für die Kontaktgestaltung

Kontaktgestaltung ist die allerwichtigste Aufgabe in der Begegnung.

Wichtige Fragen dazu:

Kontaktaufnahme:

- Wie komme ich in einen Raum?
- Wie nehme ich zu einer Gruppe Kontakt auf?
- Wie nehme ich zu einzelnen Bewohnern Kontakt auf?
- Wie nehme ich zu zuschauenden Bewohnern Kontakt auf?



Kontaktgestaltung

- Wie gestalte ich den stattfindenden Kontakt – in der Gruppe – mit einzelnen Bewohnern – mit zuschauenden Bewohnern?
- Wie gestalte ich im Kontakt Nähe und Distanz?

Kontakt beenden

- Wie gehe ich wieder aus dem Kontakt – einzelne Personen, Gruppen?
- Wie verlasse ich den Raum?

Um all diese Fragen in der Begegnung und im Spiel spontan beantworten zu können, unterstützen die Routinen meine Improvisationskraft. Mein Spiel wird leicht, fließend und lebensfreudig.



„Ich habe mir irgendwann mal die Zeit genommen und eine Liste mit Routinen für mein Clownspiel erstellt – bisher komme ich auf über 40 Routinen und die Liste wird mit der Zeit und der Erfahrung kontinuierlich länger und wertvoller. Diese Liste ist eine wunderbare Schatzkiste für mich, um mit Phantasie und Freude zu improvisieren.“



Interview mit Frieda Fröhlich



Was ist Deine Lieblingsroutine und warum?

Ich putze sehr gerne mit meiner Clownkollegin die Räumlichkeiten, die Gebrauchsgegenstände und last but not least auch die Bewohner. Ich bin dann die Gräfin von Bad Sauberheim und meine Kollegin ist die Baronin von und zu Blitz-Blank.

Welche Variationsmöglichkeiten hat man damit?

Wir benutzen Staubwedel, einen Teppichklopfer, Tücher, Bürsten, Seifenblasen, etc. Zu jedem einzelnen Utensil gibt Routinen und diese lassen sich wunderbar im Wechselspiel mit dem Clownpartner und/oder dem Bewohner zu einer lebendigen Improvisation verbinden. Manchmal kommt auch ein großer Kamm, sowie bunte Bänder und Pfeifenputzer zum Einsatz, um ggfls. die Frisuren der Damen und Herren zu ondulieren und aufzuhübschen, nachdem alles und jeder so ordentlich heraus geputzt worden ist.

Bei welchen Gelegenheiten ist diese Routine gut einsetzbar?

Ich setze diese Routine gerne beim allerersten Besuch in einer Institution ein, da wir dadurch schnell in einen guten persönlichen und ggfls. auch körperlichen Kontakt kommen. Es gibt zu Beginn, wenn wir in den Raum kommen, ein schönes zuschauendes Element, indem wir unsere Putzutensilien auspacken und zeigen, Kittelschürzen anziehen oder uns beim Anziehen helfen lassen und clownesk putzend durch den Raum gehen. Die Bewohner haben so die Gelegenheit, uns erst mal an- und zuzuschauen und dann mit uns in einen selbstbestimmten Kontakt zu gehen.

Was kann man damit beim Bewohner (mental, emotional) bewirken / welche Assoziationen kann man damit auslösen?

Darüber hinaus haben die Bewohner alle irgendeine Erinnerung und einen persönlichen Bezug zum Putzen und können bei dieser Art des Kontaktes gut mitgehen, sich einlassen und auch selbst das Spiel mitgestalten. Es kommt schnell ein Dialog/Spiel zum Putzen zustande.



Interview mit Frieda Fröhlich



Welches Spiel kann dadurch im Kontakt entstehen / Welches konkrete Erlebnis hattest Du beim Einsatz der Routine mit einem oder den Bewohner?

Z.B. sagte eine Dame, nachdem wir sie abgebürstet hatten, dass ihr das immer noch nicht reicht. Sie möchte noch eine 60 Grad Wäsche mit Schleudergang. Der Wunsch wurde sofort mit einem Sprühstoß aus unserer Blumenspritze erfüllt und danach wurde die Dame ordentlich „gekuddelt und gerüttelt“. Die Blumenspritze war natürlich der Hit und alle hatten unglaublich viel Spaß an dieser unvorhergesehenen und somit unberechenbaren Situation. Es meldeten sich auch gleich noch weitere Bewohner und Pflegepersonal, die ebenfalls um eine kleine Erfrischung baten und geschleudert werden wollten und natürlich auch prompt bekamen.

Auf was gilt es zu achten, wenn man diese Routine macht?

Wir sprühen selbstverständlich nicht direkt die Bewohner an, sondern hoch über den Kopf, so dass der Sprühnebel langsam runter rieselt. Es darf auch nie der Eindruck entstehen, dass etwas oder jemand „schmutzig“ ist, sondern unser Fokus ist immer, dass wir den Raum und die Menschen zum Strahlen, Leuchten, Blitzen bringen wollen. Wir putzen Sorgen weg und wedeln Glück und Lebensfreude auf die Seelen. Diese Botschaft kommt sehr gut an und wir werden mit einem strahlenden Lächeln und erfrischenden Lachen für unsere Putzarbeiten belohnt.



Einblick in Floris Lieblingsroutine

Flori und das Nichts- Tun

Flori mit ihrer großen inneren Kreativität liebt es gleichermaßen auch einmal nichts zu tun. Mit höchster Anstrengung will sie diese Routine bei ihren Besuchen im Krankenhaus spielen. „Es ist so schwierig, nichts zu tun“, berichtet uns Flori. Und weiter sagt sie „... ständig kommt ein Gedanke vorbei, der mich davon abhält nichts zu tun“. Doch Flori gibt nicht auf. Zum Glück liebt sie das Scheitern. „.. dann darf ich es noch einmal machen“, so berichtet uns Flori begeistert. Nichts tun, eine große Herausforderung, sicherlich nicht nur für Flori.





Ausblick

Die Dreharbeiten gehen weiter. Das Team des Südwestfunks begleitet uns noch bei einem Krankenhausbesuch und beim Besuch in einem integrativen Kindergarten. Wir werden berichten.

Und am Ende des Jahres gibt es noch eine Jubiläumsausgabe zu unserem 10jährigen Bestehen.

Bleibt neugierig!

Eure Clowns mit Herz

