

Clown sein - menschliches Querdenken

Anne Höveler

Lachen ist in! Lachen ist gesund! Aber ist Lachen auch schlau? Lachen, um zu lachen? Lachen, um Hormone auszuschütten? Lachen, um den Kreislauf in Gang zu bringen? Lachclubs, Lachparties, Lachreisen, Lachyoga, Lachworkshops, lachen, um „happy“ zu sein? Ist das nicht zum Weinen?

Wir fragen uns: „Was ist eigentlich komisch und warum? Und warum findet der eine etwas komisch und der andere weiß gar nicht, was es da zu lachen gibt?“ Es geht um die Bewegung am Rande der Normalität, um die Komik im Alltag, um den ganz normalen Wahnsinn.

... Schluss mit lustig?

Was ist komisch – und was nehmen wir alles ernst? An welcher Stelle ist Schluss mit lustig? Oder fängt die Komik da erst gerade an? Es geht um die Erforschung des schmalen Grades zwischen Tragik und Komik - um den Clown als tragisch-komische Figur. Hierbei handelt es sich nicht um den traditionellen Zirkusclown, sondern um den inneren Clown, den Clown, der in jedem/jeder von uns lebt und oftmals ein Schattendasein führt.

Wenn wir uns vorstellen ein Clown zu sein denken wir als erstes, wir müssten uns irgend-etwas Komisches ausdenken. Nein, nein, es reicht, wenn wir so sind, wie wir sind. Ganz „normal“. Das ist schon komisch genug. Das eigentliche Problem besteht darin, dass wir uns so furchtbar ernst nehmen!



In den Clownkursen werden die Teilnehmer in angeleiteten Übungen auf die Entdeckungsreise zu sich selbst geschickt, erkennen Ihre eigenen Verhaltens- und Wahrnehmungsmuster und bringen sie in überspitzter Form auf die Bühne. So entsteht die Komik ganz von selbst.

Wenn wir als Clown einen Teil unseres Selbst auf die Bühne bringen, sind wir in dem Bewusstsein, eine Rolle zu spielen und nicht selten sind die Kursteilnehmer erstaunt, was da nicht alles in ihnen steckt. Aus den zartesten Mäuschen spricht plötzlich ein General, aus dem Pazifisten, der keiner Fliege etwas zu Leide tun kann, ein Feldweibel, aus der selbstbewussten Feministin ein scheues Reh. Und wir erleben mit Erstaunen: das bin ich auch! Hinter dieser Art Humor liegt eine viel größere Dimension, die auch die Traurigkeit und das Tragische – alle Facetten des Menschlichen mit einschließt.

... der ganz normale Wahnsinn



In den Clownkursen geht es um das Lachen (und Weinen) aus dem Herzen, aus der Seele und damit aus vollem Bewusstsein. Das ist die Komik des Clowns. Neben Geist und Witz setzt sie vor allem ein großes Maß an Herzengüte voraus, an Geduld, Nachsicht und Menschenliebe.

Die Position des Clowns ist die Mitte, so wie in der Meditation die Mitte gesucht wird, im Kampfsport die Mitte von zentraler Bedeutung ist. Die Mitte, das Zentrum ist neutral, emotionslos. Von dort aus bewegt sich der Clown und springt in verschiedene Rollen. Und ähnlich wie in der Meditation definiert sich die Mitte immer wieder neu, mit jeder neuen Erfahrung kommen wir der Wahrheit ein Stück näher.

... menschliches Querdenken

Die clowneske Freiheit erlaubt uns, die ganze Dramatik des menschlichen Querdenkens- und Fühlens mit Humor zu betrachten und kreativ zu nutzen. Der Clown entlarvt. Er deckt ihn auf, den Wahnsinn der Normalität. (Spannend in diesem Zusammenhang gestalten sich die Paarseminare, die auf clowneske Weise die Paardynamik beleuchten.)

In vielen spirituellen Disziplinen geht es darum, sich von seinen Emotionen zu befreien. Ähnlich

betrachte ich die Arbeit mit dem Clown. Der wesentliche Unterschied besteht darin, dass der Clown seine Emotionen nicht meidet, im Gegenteil, er geht „voll rein“, er identifiziert sich absolut. Ohne wenn und aber. Ein freudiger Clown ist die reine Freude, ein beleidigter Clown die reine Kränkung, ein wütender Clown die reine, schäumende Bioenergie. Und paradoxer Weise gewinnt der Spieler durch seine bedingungslose Hingabe im Nachhinein Distanz und das eigene Ich definiert sich auf neue Weise.

... schäumende Bioenergie

Basis der Arbeit in der Clownscheule ist ausdrücklich die Selbsterfahrung und Selbstreflektion. Alle Themen und alle Szenen entstehen aus den inneren Facetten, aus dem Reichtum der eigenen Persönlichkeit.

Es erfordert Mut, sich selber auf die Bühne zu bringen – und es macht einen Riesenspaß!



Anne Höveler

Kabarettistin, Sängerin, Clown
Studium an der Musikhochschule Detmold und Stockholm. Aus- und Weiterbildungen in körperorientierten Methoden wie Bioenergetik, Feldenkrais und Tanz. Weiterbildung „Der Clown als Lehrer und Heiler“ bei der „Lebensschule“ Düsseldorf
Künstlerische Darbietungen an Kleinkunsth Bühnen mit Kabarett, Chanson und Operette
Coach für Stimme, Körpersprache, Bühnenpräsenz
Leiterin und Regisseurin des Projektes „Auf die Bühne fertig los!“ Clowns on stage
Gründerin der Clownscheule „Paradox“

Infos:

Kirchstr. 42, 79365 Rheinhausen
07643- 93 10 15
www.anne-hoeveler.de

