

# Clownerie für Kreativität und Resilienz

## Dr. Louise Peacock - Clownerie-Workshop

### Ziele der Clownerie-Sitzung:

Die Clownerie wird Ihnen helfen spielerischer und selbstbewusster zu werden. Die Anwendung einiger Techniken aus der Clownerie hilft den Teilnehmer:innen mehr Toleranz dafür zu entwickeln, dass Dinge schief gehen. Clowns lieben es zu scheitern und machen gerne Fehler. Zu lernen mit Fehlern selbstbewusster umzugehen, kann für alle sehr hilfreich sein. Mehr Selbstvertrauen zu entwickeln hilft uns spontaner zu sein, was uns auch hilft, kreativer zu sein.

### Lernergebnisse:

Die Lernergebnisse dieser Sitzung sind:

- Zu verstehen, wie spielerisches Lernen bei der Entwicklung von Schlüsselkompetenzen helfen kann.
- Zu überlegen, wie das Denken und Handeln wie ein Clown eine andere Art des Lernens ermöglichen kann.
- Entwicklung eigener Fähigkeiten zum kreativen Nachdenken über die Art und Weise, wie wir lernen.

### Benötigte Materialien:

Clownsnase (oder Gesichtsfarbe/Lippenstift)

Weicher Ball

Tasche (jeglicher Art)

Objekt (jeglicher Art)

# Clownerie für Kreativität und Resilienz

Zeit	Tätigkeit	Zusätzliche Anweisungen
40 Min.	<b>Aufwärmen und Verbinden</b>	Die Anleitungen für jede Übung sind auch als Video verfügbar
5 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="328 369 719 481">• Einführung in den Zweck der Sitzung (Spontaneität, Verbindung, Widerstandsfähigkeit, Umgang mit Misserfolgen)</li> </ul>	Siehe obige Ziele
5 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="328 560 592 627">• Namensspiel oder Namensschild</li> </ul>	<p data-bbox="823 481 1050 504"><b>1. Namensschild:</b></p> <p data-bbox="772 548 1286 795"><b>Hinweis: Wenn sich die Teilnehmer:innen nicht kennen, sollten sie sich zunächst ein paar Minuten Zeit nehmen, um sich gegenseitig vorzustellen. Es kann hilfreich sein sich in einen Kreis zu stellen und die Namen derer zu nennen, die im Kreis stehen.</b></p> <p data-bbox="772 828 1311 1608">Die Teilnehmer:innen verteilen sich auf dem zur Verfügung stehenden Platz und gehen herum. Das Spiel findet im Schrittempo statt. Niemand sollte rennen. Eine Person ist "Es" oder "der:die Verfolger:in". Der:die Verfolger:in versucht, eine:n andere:n Spieler:in zu fangen, indem er:sie mit ausgestrecktem Arm auf jemanden zugeht. Es sollte sehr deutlich sein welche:r Spieler:in angezielt wird. Der:die verfolgte Spieler:in rettet sich, indem er:sie den Namen eines anderen Spielers oder einer anderen Spielerin ruft. Er:sie kann weder seinen eigenen Namen noch den der Person, die ihn:sie verfolgt, nennen. Der:die Spieler:in, dessen Name gerufen wird, ist dann der:die Verfolger:in. Wenn der:die Verfolger:in sein Ziel berührt, wird das Ziel zum:zur Verfolger:in. Fehler und Irrtümer sollten fröhlich zur Kenntnis genommen und das Spiel neu begonnen werden. Im Vordergrund steht der Spaß am Spiel.</p> <p data-bbox="772 1646 1276 1854"><b>Wenn Sie alleine arbeiten, brauchen Sie eine Aktivität, die Sie dazu bringt, sich auf den Moment zu konzentrieren und die zu Fehlern führen könnte. Der Versuch, Zungenbrecher zu sagen, kann funktionieren. Zum Beispiel:</b></p> <p data-bbox="772 1892 1289 1960">Peter Piper hat einen Schwarm eingelegter Paprikaschoten gepflückt.</p> <p data-bbox="772 1993 1276 2060">Ein Päckchen eingelegter Paprikaschoten, gepflückt von Peter Piper</p>

# Clownerie für Kreativität und Resilienz

5 Min.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zeigen, wie man sich fühlt</li></ul>	<p><b>2. Zeigen, wie man sich fühlt</b></p> <p>Die Gruppe steht in einem Kreis. Gehen Sie im Kreis herum, wobei jede Person eine Geste oder Bewegung macht, um zu zeigen, wie sie sich fühlt. Sie können die Bewegung mit Geräuschen untermalen. Die Gruppe gibt dann die Bewegung und den Ton wieder zurück. Arbeiten Sie im Kreis herum, bis jeder einen Versuch gemacht hat.</p> <p>Wenn Sie alleine arbeiten, können Sie diese Übung vor einem Spiegel machen oder sich mit Ihrem Handy aufnehmen. Probieren Sie eine Reihe von Emotionen aus und haben Sie Spaß daran, mit ihnen zu spielen.</p>
5 Min.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Keepie Uppie (verbinden und reagieren)</li></ul>	<p><b>3. Keepie Uppie (Verbindung)</b></p> <p>Für dieses Spiel brauchen Sie einen großen, weichen Ball. Es eignet sich ein aufblasbarer Strandball oder ein leichter Ball, der für den Strand geeignet ist. Verteilen Sie die Gruppe im Raum. Die Person, die den Ball hält, steht im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit. Diese Person ist sehr glücklich den Ball zu haben und sollte ihre Freude zeigen. Die Person, die den Ball hält, schaut nacheinander jedes Mitglied der Gruppe an, um eine Verbindung herzustellen.</p> <p>Sobald mit jedem:jeder Teilnehmer:in eine Verbindung aufgebaut wurde, werfen sie den Ball sanft zu einer anderen Spielerin oder einem anderen Spieler im Raum. Gemeinsam versucht die Gruppe den Ball vom Boden fernzuhalten. Er kann von Wänden oder Möbeln abprallen, aber sobald der Ball den Boden berührt, ist die Runde vorbei. Die Spieler:innen können sich bewegen, um an den Ball zu gelangen. Sie können den Ball mit jedem Teil ihres Körpers berühren. Kein:e Spieler:in darf den Ball zweimal hintereinander berühren. Wenn der Ball berührt wird, zählen alle Spieler:innen mit. Versuchen Sie bei jedem Spiel besser zu sein als beim letzten Mal. Wenn es schief geht, lächle und erkenne den Fehler an. Beginnen Sie jedes Mal mit</p>

# Clownerie für Kreativität und Resilienz

<p>10 Min.</p> <p>10 Min.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Hereinspazieren und sich verbinden</li><li>● Hereinspazieren und sich mit der Nase verbinden</li></ul> <p><b>Siehe Video: Louise Peacock: Clowning Workshop Aktivität Eins.</b></p>	<p>einem anderen Spieler oder einer anderen Spielerin.</p> <p>Sie können ein ähnliches Spiel auch alleine spielen. Gehen Sie nach draußen, wenn Sie können und versuchen Sie den Ball so oft wie möglich in die Luft zu werfen, bevor Sie ihn fallen lassen.</p> <p><b>4. Hereinspaziert und verbunden</b></p> <p>Ordnen Sie die Sitze so an, dass ein Publikum entsteht.</p> <p>Ein:e Spieler:in verlässt den Raum. In einer Minute kommt er:sie wieder durch die Tür.</p> <p>Wenn der:die Spieler:in wieder eintritt, sollte er:sie in die Mitte des Raumes kommen. Von dort aus versuchen Sie mit Mitgliedern des Publikums Kontakt aufzunehmen. Sie können verlangen, dass Sie mit allen oder mit einer bestimmten Anzahl von Spieler:innen Kontakt aufnehmen.</p> <p>Sagen Sie ihnen, sie sollen sich Zeit nehmen. Jemanden mit den Augen anzustarren bedeutet nicht eine Verbindung herzustellen. Lassen Sie sich Zeit, damit sich der Blick setzen kann und sowohl der:die Spieler:in als auch das Publikum spüren, dass sie miteinander verbunden sind.</p> <p>Wenn alle dies ausprobiert haben, ermutigen Sie sie, den Prozess zu reflektieren.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Was war das für ein Gefühl?</li><li>● Wie haben Sie sich im Publikum gefühlt?</li><li>● Wenn es schwierig war, warum war das so?</li></ul> <p>Hereinspazieren und mit Nase verbinden Wiederholen Sie die vorherige Übung, aber diesmal mit einer Clownsnase. Diskutieren Sie, welchen Unterschied das macht.</p>
-------------------------------	---	---

# Clownerie für Kreativität und Resilienz

<p>40 Min.</p> <p>10 Min.</p> <p>10 Min.</p> <p>5-10 Min.</p> <p>10 Min.</p>	<p><b>Die Spiele finden/Die Bedeutung des Aussehens</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Die Spiele in dem finden, was du trägst (allein und dann zu zweit)</li> <li>Suche nach den Spielen in einer Tüte (allein und dann zu zweit)</li> <li>Wählen Sie eine der beiden Übungen aus, um sie mit der ganzen Gruppe zu teilen</li> <li>Die Spiele mit einem Objekt finden (allein und gemeinsam)</li> </ul>	<p><b>Die Spiele in deiner Kleidung finden</b>          Jede dieser Übungen ist eine kleine Improvisation und hängt davon ab, was die Leute tragen. Ermutigen Sie sie, Knöpfe, Reißverschlüsse, Taschen zu erforschen, Kleidung falsch zu tragen oder nicht zu wissen, wie man sie trägt.</p> <p><b>Die Spiele in einer Tasche finden</b>          Diese Übung funktioniert genauso wie die vorherige, nur dass der Stimulus jetzt eine Tasche ist und alles, was sich darin befinden könnte. Erforschen Sie die Gegenstände, als wüssten Sie nicht, was sie sind. Wie kann man mit ihnen spielen? Was kann man mit ihnen machen?</p> <p>Sprechen Sie über den Prozess. Hat es Spaß gemacht? War es eine Herausforderung? Warum fanden sie es schwierig oder einfach?</p> <p>Die Teilnehmer:innen können einen Gegenstand mitbringen oder die Workshop-Leitung kann eine Reihe von Alltagsgegenständen zur Verfügung stellen (z. B. eine Haarbürste, einen Holzlöffel, einen Becher, ein Buch). Jede:r Teilnehmer:in erforscht den Gegenstand und findet so viele Möglichkeiten, damit zu spielen.</p>
<p>40 Min.</p> <p>10 Min.</p>	<p><b>Scheitern und innerer Monolog</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Stolpern und Reagieren</li> </ul>	<p><b>Stolpern und Reagieren</b>          Ein:e Teilnehmer:in nach dem:der anderen geht um einen imaginären Kreis im Raum. An einem bestimmten Punkt sollte der:die Teilnehmer:in so tun, als würde er:sie stolpern. Sie gehen noch einmal um den Kreis herum und stolpern genau an der gleichen Stelle. Zeigen Sie eine Reaktion (traurig, peinlich berührt, wütend). Gehen</p>

# Clownerie für Kreativität und Resilienz

10 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Positiver innerer Monolog</li> </ul>	<p>Sie erneut um den Kreis herum. Wenn sie sich der Stelle nähern, an der Sie gestolpert sind, sollten Sie einen Plan haben, um das Stolpern zu vermeiden (über die Stelle buckeln, kriechen, zur Seite gehen). Sie können sich an das Publikum wenden und Ihren Plan mitteilen (im Stillen oder durch Sprechen). Sie kommen an der Gefahrenstelle vorbei. Dann stolpern Sie ein Stück weiter. Zeigen Sie eine Reaktion.</p> <p><b>Positiver innerer Monolog</b></p> <p>Die Teilnehmer:innen können diese Übung im Stillen durchführen. Sie sprechen mit sich selbst. Üben Sie einen stetigen Strom positiver Kommentare in Ihrem Kopf zu behalten. Wenn Sie an diesem Tag einen Fehler gemacht haben, wandeln Sie ihn in etwas Positives um. Zum Beispiel: "Ich bin heute auf dem Weg zur Schule gestolpert. Oh, ich bin einfach der Beste im Stolpern. Niemand sonst kann so gut stolpern wie ich. Ich bin ein Meister im Stolpern."</p> <p>Am Anfang wird es sich unnatürlich anfühlen, aber ermutigen Sie die Teilnehmer:innen weiterzumachen.</p>
10 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Den Raum betreten, stolpern, speichern</li> </ul>	<p><b>Den Raum betreten, stolpern, speichern</b></p> <p>Verlassen Sie den Raum. Kommen Sie wieder herein und sobald Sie im Raum sind stolpern Sie. Vielleicht fallen Sie gleich hin oder Sie stolpern und retten sich. Bürsten Sie es ab, als ob es keine Rolle spielen würde. Verwenden Sie die Idee des positiven inneren Monologs laut, um Ihrem Publikum zu sagen, dass Sie gerne stolpern, dass es ein Hobby ist, dass Sie ein toller Stolperer bzw. eine tolle Stolperin sind.</p>
10 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abschließende Diskussion</li> </ul>	<p>Denken Sie darüber nach, wie es sich angefühlt hat, Fehler zuzulassen. Vielleicht fühlen Sie sich dadurch etwas sicherer im</p>

# Clownerie für Kreativität und Resilienz

		Umgang mit Fehlern in der Zukunft. Welche Abschnitte des Workshops waren die größten Herausforderungen? Welche waren am angenehmsten?
--	--	---

## Weitere Ressourcen

Videos:

Wie Clownerie uns in die Verbindung führen kann | Holly Stoppit | TEDxBristol:

<https://www.youtube.com/watch?v=MH11d7YNVNQ>

Vorstellungskraft und Empathie: Der Ruf des Clowns | Kato Buss | TEDxUCO:

<https://www.youtube.com/watch?v=BlkPppKZajM>

Avner der Exzentriker in Ausnahmen von der Schwerkraft:

[https://www.youtube.com/watch?v=IAi92o\\_2tDQ](https://www.youtube.com/watch?v=IAi92o_2tDQ)

Airplane Act. AGA-BOOM.

<https://www.youtube.com/watch?v=bmdOpurclp8&t=3s>

Websites:

<https://www.hollystoppit.com/>

<https://www.jondavison.net/jondavison>

Bücher, die Sie vielleicht lesen sollten:

Kurstjen, Ton. *Der Clown, von Herz zu Herz*. (2011)

Pfau, Louise. *Serious Play: Moderne Clown-Performance*. (2009)

Simon, Eli. *Die Kunst der Clownerie: More Paths to your Inner Clown*. (2012)