

Clowning Workshop Einführung

Hallo. Ich bin Louise Peacock, Leiterin des Fachbereichs Schauspiel an der De Montfort University in England. Im Rahmen des Kreativitätsprojekts befasst sich einer der Workshops, die ich leite, mit Clownerie. Warum könnte Clownerie für Sie nützlich sein? Es geht nicht darum, dass ich Sie unbedingt in einen Clown verwandeln will, obwohl ich das immer für eine gute Sache halte, sondern vielmehr darum, dass Clownerie uns Zugang zu bestimmten Fähigkeiten verschafft, die für Sie hilfreich sein könnten. Einige dieser Fähigkeiten sind die Verbesserung unserer Fähigkeit, spontan zu sein und die Verbesserung unserer Fähigkeit, mit Dingen umzugehen, die schief gehen, denn Clowns scheitern regelmäßig, aber sie haben nicht die gleiche Einstellung zum Scheitern wie wir. Sie scheitern gerne, sie sind glücklich, wenn sie scheitern. Und wenn ein bisschen von dieser Freude am Scheitern auf dich abfärben kann, dann wäre das meiner Meinung nach eine sehr gute Sache. Clownerie hilft uns also spielerischer zu sein, sie hilft uns, selbstbewusster zu sein, und sie hilft uns, spontaner zu sein. Das sind alles Fähigkeiten, die für Sie sehr nützlich sein könnten.

Für dieses Projekt habe ich einen Clowning-Workshop entwickelt, in dem drei Aktivitäten durchgeführt werden, die Ihnen helfen, Ihre Kreativität und Ihre Kommunikation zu entwickeln. Und vergessen wir nicht, dass es bei der Kommunikation nicht nur darum geht, was wir sagen, sondern auch darum, wie wir andere Menschen ansehen und wie wir uns verhalten. Weiter unten finden Sie die Videos zu den drei Aktivitäten. Bei diesen Aktivitäten geht es um die Verbindung mit dem Finden von Spielen und um den Umgang mit Misserfolgen durch einen positiven inneren Monolog. Sie können diese Aktivitäten als Teil einer Gruppe oder alleine durchführen. Sie sind so einfach durchzuführen, dass man sie praktisch überall machen kann. Sie können sie in einem Studio, oder einem Klassenzimmer durchführen. Sie können sie in Ihrem Wohnzimmer durchführen. Sie können sie in einem Park machen, überall dort, wo ein bisschen Platz ist, können Sie diese Workshops durchführen.

Clowning-Workshop - Aktivität Eins

Hier sind die Anweisungen für den ersten Teil des Clowning-Workshops. Dieser Teil des Workshops konzentriert sich auf das Aufwärmen und die Verbindung. Wenn ihr in einer Gruppe spielt, könnt ihr eine Übung namens "Namensschild" machen. Bei dieser Übung verteilt ihr euch im Raum und eine Person ist der:die "Fänger:in". Diese Person streckt einen Arm vor sich aus und geht auf jemanden zu, als ob sie ihn berühren würde. Die Person, auf die zugegangen wird, kann sich retten, indem sie den Namen einer beliebigen anderen Person in der Gruppe ruft. Diese Person wird dann zum Fänger oder zur Fängerin, und die erste Person entspannt sich. Wenn Gruppen dieses Spiel spielen, machen sie in der Regel viele Fehler und es wird viel gelacht. Wenn Sie alleine spielen, können Sie das nicht tun. Man könnte zum Beispiel mit Zungenbrechern spielen, mit jeder Art von Übung, bei der man Fehler machen kann, und lernen, sich auf diese Fehler einzulassen und Spaß daran zu haben.

Die nächste Übung, die wir machen können, heißt "zeigen, wie man sich fühlt". Wenn Sie in einer Gruppe arbeiten, stellen Sie sich in einen Kreis und jede Person muss mit dem Körper und dem Gesicht deutlich zeigen, wie sie sich fühlt. Ob sie sich glücklich, traurig, wütend oder nervös fühlt. Wenn Sie alleine arbeiten, können Sie diese Übung vor einem Spiegel machen, so dass Sie genau sehen können, wie Sie aussehen, wenn Sie versuchen, die verschiedenen Gefühle darzustellen.

Wenn ihr in einer Gruppe spielt und genug Platz habt, heißt eines meiner Lieblingsspiele "Keepy Uppies". Um dieses Spiel zu spielen, braucht ihr einen Softball, wie einen Fußball oder einen Strandball. Verteilt euch im Raum, und die Person, die den Ball hat, hat die Aufmerksamkeit der anderen. Diese Person muss dann mit allen anderen Spielenden in Kontakt treten, indem sie sie anschaut. Schauen Sie sie wirklich an, blicken Sie sie nicht nur an, so dass sich eure Augen kaum berühren, sondern schauen Sie die Person an und erlauben Sie sich, sie zu sehen, und die Person wiederum, Sie zu sehen. Wenn die Person, die den Ball hält, mit allen im Raum Kontakt aufgenommen hat, wirft sie den Ball hoch in die Luft. Nun versucht die ganze Gruppe, den Ball vom Boden fernzuhalten, indem sie ihn mit den Händen, dem Kopf, den Knien oder den Füßen nach oben stößt. Achten Sie darauf, dass Sie niemanden verletzen und zählen Sie mit, wie weit Sie kommen. Je höher ihr mit dem Zählen kommt, desto besser ist der Zusammenhalt der Gruppe. Es ist eine weitere Übung, bei der ihr Fehler machen werdet, der Ball wird auf den Boden fallen und ihr werdet enttäuscht sein, aber lernt einfach, mit Freude zu spielen und Spaß zu haben, auch wenn nicht alles so läuft, wie ihr es wollt, denn das wird euch helfen, belastbarer und kreativer zu sein.

Die nächste Übung heißt "Hereinspazieren und sich verbinden", und genau das müssen Sie auch tun. Wenn Sie also in einer Gruppe arbeiten, bilden alle bis auf eine Person ein Publikum. Die eine Person verlässt den Raum, geht durch eine Tür hinaus, wenn es eine Tür gibt, die Sie benutzen können, oder wendet sich vom Publikum ab, und kommt dann entweder durch die Tür zurück oder wendet sich wieder dem Publikum zu, kommt herein und versucht, wirklich mit drei oder vier Personen im Publikum in Kontakt zu treten. Seien Sie so konkret wie möglich. Lassen Sie Ihren Blick nicht einfach wild umherschweifen, sondern konzentrieren Sie sich wirklich auf bestimmte Personen, die Sie anschauen. Wenn Sie das getan haben, können Sie gehen und dann zurückkommen und das Publikum bitten, die Hand zu heben, wenn es das Gefühl hat, dass es mit Ihnen verbunden ist, und zu überprüfen, wie genau Sie waren. Fühlten sich die Personen, die Sie angeschaut haben, angeschaut? Dies ist eine wirklich nützliche Übung, die uns hilft, die Menschen wirklich anzuschauen, denn das kann manchmal eine Herausforderung sein, und je mehr wir es üben, desto leichter wird es.

Wenn Sie eine Clownsnase wie diese finden, die einfach so auf Ihrer Nase sitzt, können Sie die nächste Stufe dieser Übung verwenden. Wenn Sie keine Nase haben, können Sie ein wenig rote Gesichtsfarbe oder vielleicht ein wenig Lippenstift verwenden, um die Farbe Ihrer Nase zu verändern. Versuchen Sie dieselbe Übung, die Sie gerade gemacht haben, aber dieses Mal mit einer Nase oder mit einer bemalten Nase. Schauen Sie, ob es sich für Sie anders anfühlt und sprechen Sie mit dem Publikum darüber, wie es auf Sie reagiert, wenn Sie ein bisschen mehr wie ein Clown aussehen.

Clowning Workshop Aktivität Zwei

Der zweite Teil des Clown-Workshops heißt "Die Spiele finden und die Bedeutung des Aussehens", und wir werden eine Reihe von kleinen Übungen machen, um diese Fähigkeiten zu entwickeln. Erstens: Finden Sie die Spiele in der Kleidung, die Sie tragen. Oft denken wir gar nicht darüber nach, was wir anhaben, aber Clowns sind von allem im Leben begeistert. Wenn Sie Taschen haben, sind vielleicht Spiele in den Taschen. Wenn Sie etwas mit einer Kapuze haben, können Sie vielleicht ein Spiel finden. Sie könnt diese Spiele alleine entwickeln, oder Sie können sie mit einem Partner oder einer Partnerin zusammen entwickeln, indem ihr die Spiele miteinander teilt und ihnen zeigt, was ihr gefunden habt.

Wenn Sie dieses Spiel erweitern möchten, können Sie sich überlegen, welche Spiele Sie mit einer Tasche spielen können. Umhängetaschen oder Rucksäcke sind dafür besonders gut geeignet, weil sie Riemen haben, und sie haben in der Regel Taschen und so gibt es viel für eine clownartige Person zu spielen. Auch diese Spiele kann man alleine machen oder mit einem Partner oder einer Partnerin.

Wenn ihr in Zweiergruppen gearbeitet habt, könnt ihr eine dieser beiden Übungen auswählen. Wenn ihr mit einer großen Gruppe arbeitet, könnt ihr sie mitbringen und der ganzen Gruppe zeigen. Das wird euch helfen, Vertrauen in die Weitergabe von Material zu entwickeln, weil ihr erst mit einer Person und dann mit mehreren Personen arbeitet. Sie können auch Spiele in zufälligen Gegenständen finden. So kann etwas so Einfaches wie ein Kochlöffel oder ein Schwamm eure Kreativität anregen und euch dazu bringen, spielerisch über die Dinge nachzudenken, die ihr mit einfachen, alltäglichen Gegenständen machen könnt.

Clowning-Workshop Aktivität Drei

Die Übungen im dritten Teil des Clowning-Workshops konzentrieren sich auf das Scheitern und den inneren Monolog. Diese beiden Dinge passen sehr gut zusammen. Um das Scheitern zu üben, können Sie eine Übung namens "Stolpern" ausprobieren. Stolpern Sie nicht wirklich, ich möchte nicht, dass Sie sich verletzen, aber es gibt eine Übung, die "Clownsuhr" genannt wird. Der Clown geht im Kreis herum und stolpert an einem bestimmten Punkt im Kreis. Er oder sie reagiert auf das Stolpern, geht dann noch einmal um den Kreis herum und stolpert genau an der gleichen Stelle. Schauen Sie wieder auf den Boden, schauen Sie das Publikum an, zeigen Sie ihm, wie Sie sich bei diesem Stolpern fühlen. Beim dritten Mal ist der Clown etwas schlauer und erkennt die Gefahr, bleibt stehen, überlegt sich einen Plan und eine Strategie, um nicht zu stolpern - egal, was es ist, seien Sie einfach kreativ.

Um Misserfolge auszugleichen, haben Clowns einen so genannten inneren positiven Monolog entwickelt, was für die meisten von uns sehr ungewohnt ist. Was man tun muss ist positiv über alles zu denken. Wenn Sie also einen Fehler machen, denken Sie: "Ich bin einfach der Beste darin, diese Art von Fehler zu machen". Wenn Sie immer etwas fallen lassen, sollten Sie sich sagen, dass Sie der

beste Mensch darin sind, etwas fallen zu lassen. Anstatt eine negative Stimme in Ihrem Kopf zu hören, sollten Sie diese Gedanken in eine positive Richtung lenken. Sie werden feststellen, dass dies einen großen Einfluss auf Ihr Selbstvertrauen und Ihre Fähigkeit, mit anderen Menschen zu kommunizieren, hat.