

## **Was unterscheidet einen Bühnen-/Strassenclown von einem Gesundheit!Clown?**

Der Bühnenclown ist sehr nach aussen orientiert. Tara, hier bin ich... Er will etwas präsentieren oder auch provokant sein. Der Gesundheitclown ist viel komplexer. Seine Aufgabe ist die Kontaktarbeit. Er muss wahnsinnig gut bei sich selber sein, seine Impulse gut wahrnehmen und sehr gut improvisieren können und aus jedem Moment das Passende finden.

## **Warum das Ausrufezeichen beim Gesundheit!Clown?**

Das Ausrufezeichen weil wir uns auf den gesunden Anteil des Menschen konzentrieren und weil wir nicht die Krankheit sondern den Menschen sehen.

## **Warum verwenden wir nicht die traditionelle Schminke der Zirkusclowns?**

Wirkt wie eine Maske, kann Angst bei meinem Gegenüber auslösen. Der Gesundheitclown soll Freude transportieren. Mimik ist hier ganz wichtig und Gefühle sollen deutlich lesbar sein und nicht hinter einer Maske verstecken. Wir arbeiten mit authentischen Gefühlen und Schminke überschminkt unser wahres Ich.

## **Was heisst das: Kontakt geschieht an der Grenze?**

Jeder Mensch hat seinen persönlichen Raum und seine Grenze. Diese ist jedoch bei Menschen, die mir nahe stehen nach näher verschiebbar und bei Menschen, die mir distanziert sind, weiter weg. Es braucht also eine gute Wahrnehmung wo die Grenze stattfindet. Grenzen sind unterschiedlich nah. Unsere Aufgabe ist es die Grenze wahrzunehmen und zu achten.

**Warum müssen Gesundheit!Clowns Improvisationskünstler sein?** Weil man zwar eine Einstiegsszene haben kann, aber in jedem Zimmer begegnet uns eine anderer Mensch und man muss immer wieder von neuem reinspüren was es jetzt grad braucht und immer wieder neue Impulse kommen lassen was grad passend ist. Aus dem Moment raus, das machen was passt.

## **5 Merkmale eines guten (Gesundheit!Clowns)**

- Er spielt echte authentische Gefühle
- Er strahlt Freude aus
- Er baut Kontakt auf
- Er geht auf sein Gegenüber ein und nimmt die Grenze wahr
- Er spielt nicht auf Kosten anderer
- Er hat eine klare abgespielte Spielweise je nach Klientel.

## **Die medizinische Wirkung des Lachens**

**Herzfrequenz** : BD sinkt und normalisiert sich.

**Lunge**: Atmung wird verbessert, die bakterielle Besiedelung u. Infektionsgefahr der Lunge geht zurück.

**Immunsystem** steigert Abwehrkräfte.

**Beruhigende Wirkung**

**Lachen gegen Stress.**

**Lachen gegen Schmerzen.** Skelettmuskulatur wird angespannt um sich zu entspannen. Man nimmt an dass die Schmerzempfindlichkeit durch Lachen

herabgesetzt wird. Viele Schmerzen sind mit Verspannungen verbunden. Deshalb entspannt Lachen.

**Psychische Stimulation:** Nervenzellen kommunizieren untereinander mittels Neurotransmitter. Viele neur. Erkrankungen Ursprung in einer Fehlfunktion dieser Vermittler. Lachen hat Wirkung auf Abgaben dieser Stoffe: Es stimuliert, regelt diesen Mechanismus. Menschen, die viel lachen, erleben sich selbst als stark und kompetent und fürchten sich nicht vor sozialen Konflikten.

Muskeltraining ohne Anstrengung: Ein verlängertes Lachen (20 sec. Lachen entspricht ca. der körperlichen Leistung von 3 min schnellem Rudern)

### **Welche psychosoziale Wirkung wollen wir mit den Einsätzen der Gesundheit!Clowns erreichen?**

Einen anderen Rahmen schaffen, dass nicht immer nur die Krankheit im Mittelpunkt steht. Alle miteinbeziehen, auch Pflege und Eltern, Umfeld. Wir wollen die Atmosphäre verändern, die herrscht häufig. Ganzheitlich arbeiten. Den gesunden Teil des Menschen aktivieren.

### **Warum verwenden Gesundheit!Clowns keine Arztkittel?**

Weil wir den Archetyp des Clowns vertreten und nicht in die soziale Rolle eines Arztes schlüpfen. Wir sind Clowns und keine Doktoren.

### **Warum sind authentische Gefühle in der Arbeit als Gesundheit!Clowns so wichtig?**

Weil nur die authentischen Gefühle auch rüberkommen und die Menschen berühren. Unsere Emotionen spiegeln beim Gegenüber mit Spiegelneuronen. Wiedererkennung von Handlung und Emotion beim Gegenüber. Nur wenn man authentisch ist, ist man auch ganz bei sich selber und kann seinen Impulsen folgen.

### **Warum ist die eigene Freude in der Arbeit als Gesundheit!Clown so wichtig?**

Weil die eigene Freude auch ein Schutz ist für uns. Und eine Quelle die wir immer anzapfen können an Energie und Schutz. Wichtig ist es immer in der Freude zu bleiben, da die Spiegelneuronen diese Freude an alle Menschen überträgt denen wir begegnen.

### **Ein sehr eindeutiger Körper- und Gefühlsausdruck gehört zur Spielweise der Gesundheit!Clowns. Warum ist dies so wichtig?**

Weil wir sonst unbewusst falsche Informationen auf das Gegenüber vermitteln könnten. Z.B. Angst durch hochgezogene Schultern usw. Einige Menschen verstehen nicht und lesen alles von der Körpersprache ab und wenn dann die Körpersprache nicht übereinstimmt, kommt etwas falsches rüber.

### **Warum ist Persönlichkeitsarbeit für einen Gesundheitclown so wichtig?**

Weil das Authentisch sein und die authentischen Gefühle sehr wichtig sind in der Kontaktarbeit. Man sollte sich selber schon sehr gut kennen und seine Grenzen, seine Muster, damit man auch genau weiss und versteht wie man selber funktioniert. Für die Kontaktarbeit ist es z.B. wichtig zu spüren wo seine eigenen Grenzen sind und sich selber voll zu vertrauen, damit man dem Impulsen folgen kann. Auch damit man selber genug Stärke in sich trägt, wenn man mal Ablehnung spürt. Nicht dass man seinen Wert oder seinen Sinn hinter der Arbeit abhängig macht davon.

## **Braucht es überhaupt so etwas wie die Gesundheit! Clown Ausbildung um in Kliniken und anderen Einrichtungen als Clown zu arbeiten?**

Ja, auf jeden Fall. Denn Grundlage ist die Persönlichkeitsarbeit, die eigene Weiterentwicklung und die Kontaktarbeit, welches schon eine eigene Kunst ist, finde ich. Wenn man da nicht eine professionelle Ausbildung gemacht hat, kann man auch viel Angst fördern und ein negatives Bild fördern für die Clownarbeit.

## **Die Wirkungsweise der Clowns für Senioren und bei Demenz, sowie in der Kinderklinik**

### **Kinderklinik:**

- Angst nehmen, Lebensfreude aktiviert durch Spiegelneuronen Freude Im Gegenüber
- Entspannen, Erleichterung bringen, auch den Angehörigen, gegen neg. Stress
- Lachen fördert die Heilung, med. Wirkung
- Atmosphäre der Klinik verändern

### **Seniorenheim:**

- Eigene Lebensfreude wirkt ansteckend, Spiegelneuronen
- Das Energieniveau wird erhöht
- Fördert soziale Kontakte u .Gemeinschaftsgefühl
- Bringt Entspannung und Spass
- Über die Erinnerung (Musik,Kleider,Requisiten) werden Emotionen aktiviert, damit Prozesse im Gehirn
- Der Geist wird angeregt, Denken und Fühlen geförderte Teilnahme am Geschehen angeregt.

### **Demenz:**

- Interesse an Leben aktivieren
- Eigene Lebensfreude wirkt ansteckend, Spiegelneuronen, Depressionen reduzieren
- Das Energieniveau wird erhöht
- In den Augenblick holen
- Durch Sinnesreize Erinnerung wecken, Gefühle durch Zulassen aktivieren.

## **Warum ist Musik vor allem in Arbeit mit alten Menschen so hilfreich?**

Weil es viele Erinnerungen wieder abrufen kann, was sie bei diesem Lied erlebt haben. Ein gutes Mittel um etwas zu reaktivieren. Fördert auch den sozialen Kontakt untereinander, wenn alle mitsingen zusammen.

## **Welche Wirkung hat die clownstherapeutische Arbeit bei sprachbehinderten Kindern und im Vergleich dazu bei geistig behinderten Kindern?**

### **Sprachheilkindergarten:**

- Entspannung, Angst lösen durch Lachen
- Vertrauen bilden, der Clown ist ein Verbündeter
- Verdrängte Emotionen des Kindes werden sichtbar
- Selbstbewusstsein gefördert, ich darf so sein wie ich bin
- Therapeutische Wirkung

### **Behinderte Kinder:**

- Lachen entspannt
- Selbstbewusstsein gestärkt
- Angst vor Ausprobieren wird abgebaut

## **Welche Bedeutung hat das Wissen der Spiegelneuronen für die Gesundheit!Clowns?**

Du fühlst, was ich fühle. Auf Dauer bewirkt das sogar Angleichungen wie man das bei lang verheirateten, älteren Ehepaaren beobachten kann.

Die Zellen im Großhirn spiegeln Handlungen und Emotionen. Der Sinn ist das Wiedererkennen von Handlungen, Emotionen usw. egal ob es unsere eigenen sind od. Ob es die des Gegenübers sind.

Darum müssen wir uns gut achten, was in unserem Körper passiert, was ich tue und wie ich es tue, die Ausstrahlung überträgt sich. Unsere Freude ist immer aktiv, damit wir ein Gegenmittel haben, gegen schlechte Energie od. depressive Stimmung. Und damit können wir auch im Gegenüber die Freude auslösen.