

„Kopf weglassen“

Clown-Frau: Über eigenen Schatten springen und Stolpern lernen

LIPPSTADT ■ Ist es eigentlich schwierig, im Kopf abzuschalten? Diese und weitere Fragen zum Clown-Seminar beantwortet Dr. Kristin Kunze alias Sophia Altklug, im Patriot-Interview.



Worum geht es in ihren Seminaren?

Dr. Kristin Kunze: Ich möchte die Teilnehmer ermutigen, etwas anderes zu machen, dass sie sagen: Ich mache jetzt einfach mal was sie sagt. Es geht darum, über seinen eigenen Schatten zu springen, über sich selbst zu lachen und sich selbst auf den Arm zu nehmen.

Welche Phasen durchlaufen die knapp 15 Teilnehmer in ihrem Seminar?

Kunze: Aktuell geht es um die Kunst des Scheiterns. Schon früh lernt man das Scheitern: Das tut man



Dr. Kristin Kunze alias Sophia Altklug. ■ Foto: Rendel Freude/ Institut Humorforschung

nicht, dies darfst du nicht, das darfst du nicht. Die Ansicht hat sich geändert: Ich falle, ich scheitere, ich stolpere, werde wach und ändere die Richtung.

Wie vermitteln Sie den Teilnehmern, dass das Scheitern nicht negativ ist? „

Kunze: Wir lernen das Stolpern. Wir fallen über uns

selbst. Ich bin immer über mich selbst gefallen. Wir werfen uns den Stein des Anstoßens selber in den Weg, wir stolpern darüber und erkennen den Moment.

Was passiert in diesem Moment? „

Kunze: Zuerst einmal ist es normal, dass wir Au rufen, wenn wir fallen. Doch heute erkennen wir den Moment, bejahen ihn. Daraus ergibt sich ein Au... Ja! Hinfallen, Krone richten, aufstehen, weitergehen (lacht).

Wie schaffen Sie es, eine komplett fremde Gruppe aufzulockern und zu motivieren sich fallen zu lassen?

Kunze: Ich arbeite viel mit Musik und Bewegung. Über Bewegung kommt es zur Öffnung. Außerdem ist Leichtigkeit und ein humorvoller Umgang sehr wichtig.“

Ist es nicht schwierig, im Kopf abzuschalten und sich fallen zu lassen?

Kunze: Den Kopf weglassen! Der Kopf steht uns im Seminar sonst nur im Weg. ■ dg



Jubelnde Menschen, lachende Gesichter, riesengroßer Applaus und feierndes Pfeifen lassen die einzelnen Teilnehmer des Clown-Seminars schnell zum Teil der Gruppe werden. ■ Foto: Goy

„Öfter aus der Rolle fallen, um aus der Falle zu rollen“

Lachen, Spielen, Scheitern lernen bei Clown-Seminar. Ein Selbstversuch

LIPPSTADT ■ Die Clown-Figur in mir selbst entdecken: Geht das überhaupt? Eine Antwort auf diese Frage hat jetzt unsere Mitarbeiterin Danica Goy gesucht. Als Teilnehmerin eines Clown-Seminars – geleitet von Dr. Kristin Kunze alias Sophia Altklug.

Hallo, angenehm: Heide-
linde Briedigkeit und Susanne Lohmann sind schon zum zweiten mal bei dem Clown-Seminar dabei. „Ich konnte mich nach einer Operation kaum bewegen. Hier habe ich gelernt, aus dem was ich habe, etwas zu machen, mich selber nicht so ernst zu nehmen“, sagt Heide-
linde Briedigkeit. „Man sollte mit dem was man hat glücklich sein, und auch das vermittelt Sophia Altklug: Sie gibt soviel von sich ab und ihr fehlt nichts“.

Susanne Lohmann kommt dafür sogar extra aus Bad Salzflun. „Was habe ich zu verlieren? Oft werde ich für meinen neuen Mut bewundert. Man sollte öfter aus der Rolle fallen, um aus der Falle zu rollen“, so Lohmann. „Es macht so Spaß ein unverfälschtes Kind sein zu dürfen, es ist wunderbar. Ich glaube ich werde Wiederholungstät-
ter“.

Doch nun zurück zu mir: Nach der Pause spricht Kunze mit den Teilnehmern ab, dass ich bis zur nächsten Pause an dem Seminar teilnehmen darf. Ich betrete den Raum und stelle mich vor. „Wir bilden jetzt alle einen Kreis, und Sie Frau Goy, stellen sich in die Mitte“, appelliert Kunze. „jeder Mensch ist einzigartig und damit jeder einzelne von uns dies richtig zu spüren

bekommt, geben wir jetzt richtigen Beifall“. Plötzlich stehe ich in einem Kreis von fremden Menschen, 30 fremde Augen auf mich. Doch das Gefühl der völligen Unsicherheit verschwindet schnell. Jubelnde Menschen, lachende Gesichter, riesengroßer Applaus und feierndes Pfeifen lassen mich schnell ein Teil der Gruppe werden.

„Teilnehmer reißen mich einfach mit“

Ich genieße für ein paar Sekunden und wähle anschließend den nächsten aus, der in die Mitte darf. Wieder geben wir großen Beifall. Als weitere Übung spielen wir „Die Reise nach Jerusalem“. Ein Gesellschaftsspiel, welches einen einzigen Gewinner ermittelt. Doch wir krepeln

um, lernen zu scheitern. Derjenige, der keinen Sitzplatz findet, soll sich nicht ärgern. Er kann froh sein, dass er sich endlich keine Gedanken mehr um einen Platz machen muss, „Juhu, ich bin gescheitert!“ und sorglos zur Musik tanzen kann.

Bei einer weiteren Übung suchen wir uns einen Spiel-Partner. Die Musik läuft: Es geht darum, durch den Raum zu tanzen und mit Blickkontakt den „Faden“ zwischen uns nicht zu trennen. Wir müssen auf uns selber achten, dürfen aber auch nicht vergessen, was im Umfeld passiert. Man lässt sich mitreißen, von den Teilnehmern die locker und unbedenklich darüber agieren, was andere jetzt über sie denken. Als ich mich darauf eingelassen hatte, tat es gut. ■ dg