

5 EFFEKTIVE UND LEICHT UMSETZBARE TIPPS, WIE DU DICH IN EINEN CLOWN VERWANDELST



MACHE ETWAS MIT DEINEN HAAREN ODER SETZE EINE KOPFBEDECKUNG AUF

Ein lustiger Hut, Zöpfe, eine Strubbelfrisur, ein Kochtopf auf dem Kopf

Hauptsache ist, dass Dein Haupt nicht wie immer aussieht. Haare und Kopfbedeckungen wirken auf uns selbst und die Menschen, denen wir begegnen. Die Aussagen und Interpretationen sind vielfältig:

Dieser Mensch ist seriös, gepflegt, reich, verwirrt, kleinlich...

Kurze Haare bei Männern stehen für...

Lange Haare bei Frauen stehen für...

Keine Haare stehen für...

Das haarige Thema kann unendlich fortgeführt werden.

Ähnlich gestaltet es sich bei einer Kopfbedeckung:

Ein Zylinder sagt etwas anderes aus als eine Pudelmütze oder ein Sombrero.

Wähle, was Dir Spaß macht und probiere Dich aus. Kommst Du Dir komisch oder peinlich vor? Dann bist Du auf dem richtigen Weg.

Genieße Deine Show und Deine Wandlungsfähigkeit.



WERDE JÜNGER

Seifenblasen, Schokokuss und viel Bewegung

Erinnere Dich daran, wie Du als Kind warst. Mit was hast Du Dich gerne beschäftigt? Wovon hast Du geträumt? Spiele die Spiele Deiner Kindheit und verbinde Dich mit der Unbeschwertheit und der Freude des Spiels. Genieße den Marienkäfer und betrachte alles, was Dir begegnet als ein zu bestaunendes Wunder.

Spring voll in eine Pfütze, streich Dir ganz dick Schokocreame aufs Butterbrot, klettere auf einen Baum, träume vom Fliegen... Du wirst sehen... Es macht Dich glücklich, jung und frisch.

Die Menschen in Deinem Umfeld werden sich über Deine junge Ausstrahlung wundern und Du wirst antworten: "Danke. Ich fühle mich großartig. Das Leben ist schön."

Genau das ist es, was ein Clown braucht um jung, spritzig, inspirierend, frei und freudig zu sein.



BRING DICH SELBST IN SCHWIERIGKEITEN

Die Schuhe sind zu groß, das Gurkenglas lässt sich nicht öffnen, der Bus ist weg, der Schirm geht nicht auf, die Brille ist schmutzig...

Die Tücken des Alltags sind grenzenlos. Gibt es etwas, worüber Du Dich immer wieder ärgerst. Wunderbar! Ein Spielangebot des Lebens für Dich. Spiele mit den Tücken und Pannen und lache über Dich selbst.

Zeige Deinen "Zuschauern" wie ungeschickt Du sein kannst und sie werden sich selbst in Deinem Missgeschick sehen und es wird sie berühren. Jede Panne ist ein Geschenk für einen Clown. Geht etwas schief, so ist das ein Glücksfall.

Wenn Du Clown-Anfänger bist, dann suche Dir etwas, was Dir wirklich Schwierigkeiten bereitet. Dann musst Du das Ärgernis nicht spielen. Deine "Verzweiflung" und "Dein Ringen" sind echt und kommen ungekünstelt rüber.



SPRICH NICHT ODER VERSTELLE DEINE STIMME

Beim Clown gilt: Reden ist Silber, Schweigen ist Gold

Unsere Stimme bringt uns in der Regel in unser "normales Verhalten" und in unseren Verstand. Der Clown möchte sich "anders verhalten" und "kopflös" agieren.

Lass Deinen Körper und Deine Mimik sprechen. Wenn Du sprechen musst oder möchtest, dann verstelle Deine Stimme:

Du kannst einen Dialekt verwenden, die Stimme heller oder dunkler werden lassen, einen Sprachfehler einbauen oder Clown-Sprache benutzen (balabim sum lum kusimus laba).



BEZIEHE DICH AUF JEMANDEN ODER ETWAS

Interagiere mit Deiner Socke und mache sie zur Stumpfpuppe

Habe einen imaginären oder echten Bezugspunkt. Du kannst mit einer Blume reden, eine Tasse als Telefon benutzen, mit einer Senftube tanzen, mit einem unsichtbaren Papagei auf Deiner Schulter streiten, mit Clown-Kollegen spielen...

Stell Fragen, erhalte Antworten, überrasche Dich selbst... Puste zwei Luftballons auf und male Gesichter drauf und lass die beiden zueinander finden und heiraten.

Wichtig ist:

Mach Dich niemals von der Reaktion des "Publikums" abhängig. Erwarte nichts, denn Deine Erwartungen bringen Dich in Schwierigkeiten. Wenn der Lacher nicht kommt, dann verlierst Du Deine Sicherheit und Deinen Spaß.

Sei autark. Beschäftige Dich mit Deinen Schuhen, Deiner Kleidung, dem Vorhang...