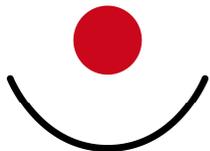


# Wenn die Welt Kopf steht, dreh dich mit! - Humor und neue Sichtweisen vom Clown lernen



Mag.ª Constanze Moritz  
[www.clownenundstaunen.at](http://www.clownenundstaunen.at)

Wiener Selbsthilfe Konferenz  
4. Juli 2024



Foto: Stefan Knittel

„Es gibt drei Dinge  
gegen die  
Mühseligkeiten des  
Lebens: die Hoffnung,  
den Schlaf und das  
Lachen.“

Immanuel Kant

# Der Clown als Inspiration...

„In jedem Mensch steckt ein Clown, aber die wenigsten haben den Mut, das zu zeigen.“ Charlie Rivel

„Ein Clown beherrscht nichts - das aber dafür richtig.“ Johannes Galli



Foto: AAI Wien

o) Begriff: lat. „colonus“ - Bauer, plumper Bursche oder Kolonist, der neues Land besiedelt

o) Verwandte:

Narr

Hofnarr

Commedia dell'arte

Trickstergestalten

# Vom Clown lernen...

- o) **bejahende Grundhaltung:** der Clown bringt ein großes „Ja!“ mit zum Leben > Optimismus, Akzeptanz
- o) **Präsenz im Hier und Jetzt:** der Clown lebt ganz im Augenblick und handelt aus dem Moment heraus > Achtsamkeit, Entschleunigung
- o) **Perspektivenwechsel:** der Clown entdeckt die Welt unvoreingenommen und eröffnet neue Blickwinkel > neue Lösungsmöglichkeiten

- o) **spielerischer Zugang:** der Clown entdeckt spielerisch und absichtslos die Welt > Leichtigkeit
- o) **Fehlerfreundlichkeit:** der Clown ist ein Experte im Scheitern und nimmt sich mit seinen Schwächen an > gelassener Umgang mit Fehlern
- o) **Gegenspieler zur Norm:** der Clown hält sich nicht an Normen und hält seiner Zeit einen Spiegel vor > es darf auch mal „ver-rückt“ sein
- o) **Humor:** „Humus des clownesken Treibens“ > Erleichterung



[https://www.youtube.com/watch?v=TWXcSBxH\\_jA](https://www.youtube.com/watch?v=TWXcSBxH_jA)

# Humor



„Humor ist der Knopf der verhindert, dass uns der Kragen platzt.“

Joachim Ringelnatz

„Humor ist der Regenschirm der Weisen.“ Erich Kästner

Foto: Christian Freistätter

o) Begriff: lat. „umor“ - Nass, Feuchtigkeit, mittelalterl. Säftelehre

o) Definition:

Humor ist die Fähigkeit, Gabe eines Menschen, der Unzulänglichkeit der Welt und der Menschen, den Schwierigkeiten und Missgeschicken des Alltags mit heiterer Gelassenheit zu begegnen, sie nicht so tragisch zu nehmen und über sie lachen zu können. (Duden)

# Aspekte von Humor

- o) **psychologische Wirkweise:** kann innere Distanz schaffen, neue Sichtweisen eröffnen, Erleichterung bringen, Stress abbauen
- o) **sozial verbindende Dimension:** Humor kann soziale Nähe und Vertrauen schaffen
- o) **Worüber lachen wir?**
  - > Diskrepanz
  - > Inkongruenz

- o) **ganzheitliches Phänomen:** Verstand, Gefühl und Körper werden angesprochen
- o) **Lachen ist gesund!** Immunabwehr wird gestärkt, bewirkt positive Emotionen, Entspannung, Stressabbau
- o) **Humorfähigkeit ist trainierbar:** kann bewusst im Alltag integriert werden

# Humor in der Selbsthilfe

## o) Selbstsorge:

- Humorvolles + Ermutigendes lesen, Cartoons
- sich selbst nicht so ernst nehmen - über kleine Missgeschicke lachen
- sich über kleine Dinge bewusst freuen
- „Was schwer ist, muss nicht schwer genommen werden.“

## o) Gruppe:

- heitere Episoden, Witze erzählen
- gemeinsame Unternehmungen: lustige Filme, Kabarett, etc.
- humorvolle Geschenke
- Zutaten für Humor: Herzenswärme, Ideenreichtum, Verständnis, Einfühlungsvermögen



Vielen Dank für die  
Aufmerksamkeit!

# Literatur

Barloewen, Constantin von, **Clowns: Versuch über das Stolpern** (2010 Diederichs, München).

Birkenbihl, Vera F., **Humor: An Ihrem Lachen soll man Sie erkennen**, (2018 (9. Auflage), mvgverlag, München).

Galli, Johannes, **Clown: Die Lust am Scheitern** (2008 (3. Auflage) Freiburg, Galli Verlag).

Hirsch, Rolf Dieter, **Das Humor-Buch: die Kunst des Perspektivenwechsels in Theorie und Praxis** (2019 Schattauer Verlag, Stuttgart).

Hoffkamp, Ludger, **Der Clown: Das innere Kind im Spielraum des Lachens** (2015 HCD-Verlag, Tuttlingen).

Pfandl- Waidgasser, Andrea, **Spielerischer Ernst: Clowneske Interventionen in der Krankenhauseelsorge** (2011 Stuttgart, Verlag W. Kohlhammer).

Korp, Harald-Alexander, C. Müller und M. Titze (Hrsg.), **Mit Humor und Heiterkeit Krisen meistern** (2012 Tuttlingen, HCD-Verlag).

Titze, Michael und Inge Patsch, **Die Humor Strategie: Auf verblüffende Art Konflikte lösen** (2004 München, Kösel Verlag).

Werner-Lobo, Klaus, **Frei und gefährlich: Die Macht der Narren** (2016 Benvenuto Verlag, Wals bei Salzburg).

Mag.<sup>a</sup> Constanze Moritz  
Erwachsenenbildung und Clownerie  
[www.clownenundstaunen.at](http://www.clownenundstaunen.at)  
[info@clownenundstaunen.at](mailto:info@clownenundstaunen.at)

