



## Veranstaltung

„Fit fürs Leben“ ist eine gemeinsame, seit Jahren erprobte Ratgeber-Serie des Schleswig-Holsteinischen Zeitungsverlags (sh:z) und des Osterberg-Institutes. „Fit fürs Leben“ soll Hilfe im Alltag geben und den Menschen im Norden Anregungen liefern, sich den Schwierigkeiten zu stellen, und Wege zur Problemlösung aufzuzeigen. Stets folgt der Sonderseite – die sich einem speziellen Thema widmet – eine zentrale Veranstaltung. Tausende von Leserinnen und Lesern haben bislang an diesen landesweiten Ratgeber-Treffs teilgenommen. Der Workshop-Vortrag mit David Gilmore, dem Autoren dieser Ratgeberseite zum Thema „Humor“, findet am Freitag, 6. März, in der Stadthalle Eckernförde, Am Exer 1, statt. Die Veranstaltung beginnt um 19 Uhr und dauert rund zwei Stunden. Der Eintritt ist wie üblich frei. Allerdings ist wegen des begrenzten Platzkontingents eine zeitige Platzreservierung notwendig. Unter der E-Mail-Adresse [info@osterberginstitut.de](mailto:info@osterberginstitut.de) können sich interessierte Zeitungsleser für diese Veranstaltung anmelden.

## Humor-Seminar

Im nächsten Humor-Seminar mit David Gilmore im Osterberg-Institut sind noch einige Plätze frei. Von Sonnabend, 7. März, 11 Uhr, bis Sonntag, 8. März, 13:30 Uhr, können interessierte den Weg des Clowns kennen lernen, die Kraft des Lachens ausprobieren und an ihrer Fähigkeit arbeiten, sich mal wieder grundlos zu freuen. Für weitere Informationen und Anmeldungen wende man sich an die Internet-Adresse [www.osterberginstitut.de/Seminare/2009/03/0510.php](http://www.osterberginstitut.de/Seminare/2009/03/0510.php).

## Literatur-Tipps

Wer das Thema „Clown sein – frei sein“ in Ruhe vertiefen möchte, kann auf folgende Buchtitel zurückgreifen:  
 ○ „Faszination Clown“; von Annette Fried und Joachim Keller (1996)  
 ○ „Der Clown in uns – Humor und die Kraft des Lachens“; von David Gilmore (2007).

## Osterberg-Institut

Das Osterberg-Institut in Niederkeveez in der Holsteinischen Schweiz ist eine Bildungseinrichtung der Karl Kübel Stiftung für Kind und Familie. Die im hessischen Bensheim ansässige Stiftung betreibt Bildungs- und Entwicklungszusammenarbeit im In- und Ausland. Seit 1995 bietet das Osterberg-Institut Qualifizierungen für den privaten wie für den beruflichen Bereich an. Seine Seminare und Weiterbildungsprogramme zielen stets zugleich auf berufliche Kompetenzerweiterung und persönliches Wachstum.

# Fit fürs Leben

fu025

Jahrgang 2009

# Mit dem Clown auf Entdeckungstour

*Humor ist, wenn man trotzdem lacht – diese Volksweisheit macht sich auch David Gilmore zu eigen. Als Clown und Theatertherapeut nutzt er den Humor als Hebel, den Alltag besser zu bewältigen. Der Auftakt zur neuen Ratgeber-Staffel „Fit fürs Leben“ widmet sich der Anleitung zum „Narrensprung“.*  
*Dieser Schritt muss gar nicht so groß sein, aber er muss bewusst getan werden.*

Die Kunst, das Leben trotz aller Herausforderungen leicht zu nehmen, finden viele Menschen erstrebenswert. Die Vorstellung, ein Clown zu sein, andere zum Lachen zu bringen, begeistert uns. Wenn man schon kein Held sein kann, freut man sich darüber, sich als Spaßmacher vorzustellen, frei von Verpflichtungen und Einschränkungen. In Zeiten der Melancholie bevorzugen wir vielleicht die Vorstellung vom Clown à la Charlie Chaplin, dem Traurigkeit nichts anhaben kann; und in Zeiten äußerer Einschränkung stellen wir uns vor, mutig, frei und witzig die Widersprüche dieser Welt deutlich zu machen, ohne dafür angegriffen zu werden.

## Der Clown in uns

Die Faszination des Spaßmachers mit der roten Nase ist bei den meisten Kindern groß. Die Fähigkeit, mit den Einschränkungen des Alltags spielerisch und leicht umzugehen, wünschen sich auch viele Erwachsene. Gern würden sie es dem Clown, dem Narren gleich tun. Clown und Narr sind aber keine Figuren außerhalb von uns, sondern Ausdruck einer Fähigkeit, die wir alle haben: der Clown in uns.

Die Wurzel des Humors nenne ich „die Null“. Darunter verstehe ich das pure Leben – das, was vor aller Prägung durch Kultur, Familie, Meinungsbildung in uns vorhanden ist. Die Null steht für die Welt des Unbeschwertem, spielerischen Raumes, in dem wir die Dinge ohne Wertung sehen können.

Die Null ist der Raum, in dem die Fähigkeit zum Humor entsteht. Wenn Humor ein freies Lachen auslöst, sind wir sofort wie selbstverständlich in diesem Raum, sind fähig und bereit, die Welt – wenn auch nur für einen Moment – aus einer ungetrübten Lebenshaltung zu sehen.

## Zwei Arten Humor

Wenn wir offen lachen, ist der Filter unserer Prägungen weg. Wir lachen aus dem Herzen, aus dem Bauch heraus. Lachen wir hingegen aus unseren Prägungen heraus, nutzen wir die Komik, um unsere Abschätzung auszudrücken, um uns gegen das Fremde abzugrenzen. Wir lachen, um Peinli-



Die Fähigkeit zum Clown tragen alle Menschen in sich – und dem Narren geht es um Wahrheit und Freiheit.

Foto: Ein Lachen, das Nähe schafft.

ches zu überdecken, Kränkungen zu übergehen, Kritik zu verschleiern.

Also gibt es zwei grundsätzlich verschiedene Absichten des Humors: einen Humor, der löst, öffnet, befreit und Nähe schafft. Und einen, der verfestigt, abgrenzt, trennt und verletzt.

In meiner Arbeit leite ich Menschen dabei an, ausgerechnet ihre eindeutigsten Prägungen, die sie selbst als Schwächen ansehen, ins Spiel zu bringen und maßlos zu übertreiben. Darüber müssen schließlich sowohl sie selbst als auch ihre Zuschauer lachen. Dies kann dem Spielenden zeigen, dass er oder sie „größer“ ist als die bisher gehegte Überzeugung von sich.

## Mit Schwäche spielen

Eigene Wahrheiten wie „Ich kann nicht tanzen“, „Mir schwinden die Kräfte“ oder „Ich bin nicht witzig“ dienen dabei als Spielmaterial. So erkannte der Mann, der meinte, nicht tanzen zu können, seine Steifheit und spielte diese stark übertrieben. Er erfand sogar eine neue Tanzform: Steiftanzen. „Mir schwinden die Kräfte“ wurde so schwach, dass er sich kaum auf den Beinen halten konnte und mit einer Kollegin, die sich für furchtbar hässlich hielt, einen Wettbewerb austrug, wer von ihnen am stärksten leidet. „Ich bin nicht witzig“ schließlich drohte jedem mit Strafe, der sie witzig findet.

Für den Humor, den ich meine, muss man sich also kennen und bereit sein, sich ebenso hochzunehmen wie einen anderen. Das geht zum Beispiel, indem ich genau das, was ich „falsch“ mache, übertrieben wiederhole – ohne mich zu parodieren. Ich spiele also ein Spiel mit meiner vermeintlichen Schwäche.

Im Alltag kann uns dieses Verhalten helfen, Fehlschläge besser zu bewältigen.

Und vielleicht wird uns dann auch klar, wie wir selbst dazu beitragen, dass uns immer wieder dieselben Missgeschicke passieren. Wir können uns viel wohler fühlen, wenn wir toleranter uns selbst gegenüber sind und nicht gegen das Leben ankämpfen.

## Clown oder Narr

Humor aus der Null heraus begegnet uns in zwei Gestalten, dem Clown und dem Narren. Der Clown will uns durch seine Posen zum Lachen bringen, Spaß haben, uns unsere Sorgen vergessen machen. Sein Spiel spricht Gefühle an, hebt die Stimmung, führt uns zusammen.

Dem Narren dagegen geht es um Wahrheit und Freiheit. Er stellt durch sein Spiel grundsätzliche Fragen an unsere Ehrlichkeit und an die Ehrlichkeit derer, die behaupten, sie wüssten, was richtig ist und wo die Grenzen zu ziehen sind. Er bezieht sich mehr auf den Intellekt, auf die Sinnfrage: Wozu? Wofür? Wieso? Während der Clown auf der Bühne oder in der Manege zu Hause ist, fällt der Narr im

Alltag durch seinen Witz auf, durch sein „Scheitern“ oder „Anderssein“.

Für Clown und Narr stehen bekannte Figuren: Till Eulenspiegel, eine fast moralische Instanz gegen Geiz, Macht und Dummheit; Mulla Naruddin aus der Welt des mystischen Islam als weiser Narr; Hans Wurst, der tumbe Tor, bodenlos dumm; Pierrot, der traurige, poetische Clown; Harlekin, der derbe Spaßmacher der Commedia dell'arte; der weiße Clown im Zirkus, der sich als autoritärer Chef des dummen August aufspielt.

## Etwas wagen

Wenn Menschen den Narrensprung – mitten hinein in die Null! – wagen, schaffen sie es, die eigenen Schwächen zu umarmen, sie aufzublasen, über sich selbst zu lachen. Das muss kein großer Sprung sein. Für manche erfüllt sich das Wagnis, wenn sie buntere Kleidung tragen oder sexy Unterwäsche unter dem alltäglichen Outfit.

Ich kenne eine Frau, deren Narrensprung darin bestand, die rote Nase um Mitternacht draußen auf

einem Feld zu tragen – so groß war ihre Verlegenheit bei dem Gedanken, über die öffentlichen Erwartungen an sie als Volksschullehrerin hinauszugehen. Bald aber wagte sie es, ihren Rektor um eine Beurlaubung zu bitten, um sich einen großen Wunsch zu erfüllen. Und der sagte dann tatsächlich Ja.

Das Zusammenspiel zwischen meinem Körper, meinem Gefühl und meinem Verstand wirklich wahrzunehmen, kann ein Riesensprung sein – weil es mich herausfordert, mehr ich selbst zu sein, meine Herzenswünsche zu erkennen und authentisch zu handeln.

Für viele reicht es aus, ei-


ne rote Nase in der Tasche zu tragen. Sie brauchen bloß eine kleine Erinnerung an die „Null“, um in der eingesponnenen Vergesslichkeit des Alltags innewohnen und die Situation, in der sie gerade stecken, anzuhalten, aufzublasen und aus einer anderen Warte zu betrachten – aus der humorvollen Sicht des eigenen Clowns.

DAVID GILMORE

## Probieren Sie's mal so

Ein Lächeln ist die kürzeste Verbindung zu einem anderen Menschen, heißt es. Und wenn Sie mich fragen: Genau so ist es. Es lohnt sich, gleich morgens diese kurze Verbindung herzustellen. Wenn Sie nach dem Aufstehen in den Spiegel schauen, kann es sein, dass Sie nicht uneingeschränkt mögen, was Sie da sehen. Versuchen Sie's doch mal so: Lächeln Sie das Gesicht an, das sich Ihnen präsentiert. Sie werden sehen – es lächelt zurück! Kann sein, dass Sie auch diesen Menschen zu mögen lernen.

David Gilmore, 1949 als Sohn jüdischer Eltern in London geboren, kam 1972 als Englischdozent nach Deutschland. Als Narr, als Clown, als Theaterpädagoge arbeitete er seit 1983 in der Psychiatrie. Heute leitet er in Freudenstadt im Schwarzwald eine Humor- und Lebensschule.



# Auf der Suche nach dem guten Witz

Aufruf an die Leser: Schicken Sie dem Verlag ihren Lieblingswitz / Sonderseite „Humor im Norden“

Beamte, Lehrer, Politiker, Soldaten oder Kellner – manche Berufsgruppen haben die Spötter förmlich angezogen. Auch Völkerschaften wie Ostfriesen oder Schotten kommen mitunter zu humorigen Ehren. Nicht zu vergessen die sozialen Randgruppen: Manta-Fahrer, Blondinen oder Schwiegermütter. Für den (wissenschaftlichen) Versuch, Witze zu gruppieren und sogar zu bewerten, haben britische Wissenschaftler (wer sonst käme für dieses Anliegen in Frage!) in einem eigenen

Lach-Labor eine breit angelegte Untersuchung gestartet. 500 000 Menschen aus 70 Ländern beteiligten sich an der Suche nach dem Lieblingswitz: Das Rennen unter 40 000 Witzen machte schließlich diese Anekdote:

*Zwei Jäger sind im Wald unterwegs, als einer von ihnen zusammenbricht. Er scheint nicht mehr zu atmen, und seine Augen sind glasig. Der andere Typ zückt sein Telefon, ruft den Notdienst an und stößt hervor: „Mein Freund ist tot! Was kann ich*

*nur machen?“ Darauf der Telefonist: „Beruhigen Sie sich. Ich kann Ihnen helfen. Zuerst sollten wir sicherstellen, dass er tot ist.“ Kurze Pause, dann ein Schuss. Zurück am Telefon sagt er: „OK, was jetzt?“*

Nun, es müssen nicht unbedingt einfältige Jäger sein – wahrscheinlich besitzt jeder Mensch seinen ganz eige-

Ihr Lieblingswitz: Einsendungen unter der Adresse

**shz.de**

nen Favoriten unter den Witzen. Der Schleswig-Holsteinische Zeitungsverlag (sh:z) ruft an dieser Stelle seinen Leser auf:  
 ○ Schicken Sie uns ihren Lieblingswitz! Geben Sie uns Humor-Kostproben! Sorgen Sie bei ihren Mitmenschen Erheiterung!

Einsendungen sind möglich im Internet ([shz.de](http://shz.de)) oder postalisch (sh:z, Nikolaistraße 7, 24 937 Flensburg). Den Humor im Norden wird der Verlag auf einer Sonderseite präsentieren. (ca)