



## Die Kraft des Lachens – Humor und Gesundheit

### Fortbildung

Für alle, die Veränderung mit Humor verbinden, ihren eigenen Prozess als Grundlage für ihre Arbeit ansehen und bereit sind, sich persönlich einzubringen. Für Clowns und Narren, denen die menschliche Qualität ihrer Arbeit in Therapie, Krankenhaus, Altenheimen usw. am Herzen liegt.

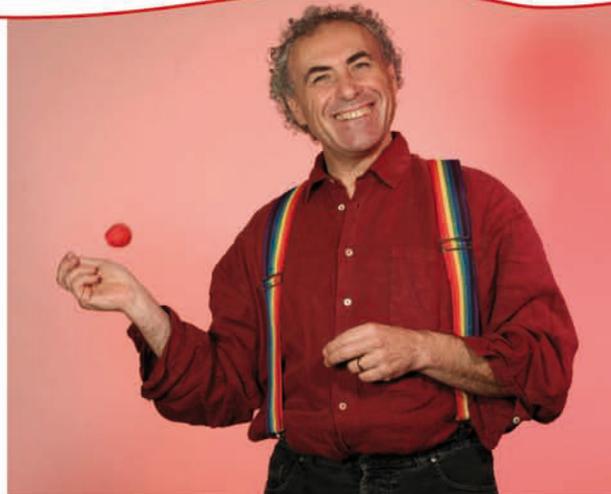
Für alle, die am gesundheitlichen und heilsamen Aspekt von Humor interessiert sind und ihn in die eigene (Arbeits-)Welt integrieren möchten.

Inhalte der einzelnen Termine stehen auf unserer homepage oder können im Büro angefordert werden.

Die Teilnehmer/innen erhalten ein Zertifikat. Anerkannt als Voraussetzung für das Auswahlverfahren Clinic Clown im TuT.

**Dauer:** 6 verlängerte Wochenenden;  
Donnerstag 18 Uhr - Sonntag 14 Uhr;  
Start meist im Februar oder März

**Aktuelle Termine und Preise**  
finden Sie auf [www.das-tut.de](http://www.das-tut.de)  
oder rufen Sie uns an: 0511 / 32 06 80



### David Gilmore

ist ein Narr. Das heißt für ihn: Mut zum Menschsein, die Sprache des eigenen Herzens finden.

In Deutschland und der Schweiz bietet er Veranstaltungen, Seminare und Fortbildungen an. In allen Lebensbereichen vereint er Wandel mit Humor und mit seiner Vision der Bühne als Spiegel des Alltags. Er ist auch Clown, Regisseur, Theaterpädagoge und Theatertherapeut.

Sein Buch „Der Clown in uns - Humor und die Kraft des Lachens“ ist im Kösel Verlag erschienen.

## Die Kraft des Lachens



## mit David Gilmore

**Schnupperabende**

**Seminare**

**Fortbildungen**

## Mit Lebenswitz zur Lebenslust – Der Clown in uns

### *Schnupperabend*

Humor ist Ausdruck von Freiheit. Warum? Weil Humor leichtfüßig die Macht des Alltags, die Regeln und Konventionen überwinden kann. Nicht umsonst spricht man vom „befreienden Lachen“.

Neben erzählerischen Beispielen bietet David Gilmore Übungen an, die in prägnanter Weise seine Arbeit verständlich und erlebbar machen.

**Dauer:** 4 Stunden

## Creative vision

### *Seminar*

Auf spielerische Art wollen wir das Zusammenspiel körperlicher, emotionaler und mentaler Prozesse herstellen.

Mit Hilfe von Theater, Tanz, Bewegung, Malen sowie mit den Methoden des Clowns, des Narren und des angewandten Theaters entwickeln wir ein lebendiges Bild für die Wünsche unseres Herzens.

### *Weitere Themen sind:*

- Woran messe ich Erfolg?
- Wie verstelle ich mir selbst den Weg?
- Bin ich an „stabiles“ Scheitern gewöhnt?
- Was ist kreatives Scheitern?
- Stelle ich mein Licht unter den Scheffel?
- Drehe ich mich im Kreis?

**Dauer:** 3,5 Tage

## Der verlorene Sohn – die verlorene Tochter

### *Seminar*

Anhand dieser Geschichte aus dem Neuen Testament können wir erfahren, wie Humor alte Leidensgeschichten in eine Quelle von Kraft, wandelt wenn wir sie als Clown umarmen. Durch die Sichtweise des Narren und mit der Spielweise des Clowns können wir unsere persönlichen „Themen“ als einen kraftvollen Schatz ansehen und nicht als unüberwindbares Hindernis oder als leidvollen Teufelskreis.

Berührung und Betroffenheit wandelt sich in Spiel, Ausdruck und Komik.

Hier wird der heilsame Aspekt der Komik praktisch umgesetzt, eine humorvolle Beziehung zu sich und zum Leben gefördert.

**Dauer:** 2,5 Tage

## Die Kraft des Lachens

### *Seminar*

Wenn wir vermeintliche Schwächen mit Inbrunst zum Besten geben und die Lust am Scheitern entdecken – so wie der Clown – können wir Kreativität und Lebenskraft stärken. Wie der Clown, schaffen wir unsere Katastrophen selbst, nur machen sie nicht immer Spaß.

### *Weitere Themen sind:*

- die körperliche, emotionale, stimmliche und sprachliche Authentizität im Ausdruck stärken
- die eigene Körpersprache und ihre Wirkung kennenlernen und bewusst spielerisch einsetzen
- die Lebensfreude im Ernst des Lebens entdecken
- den heilsamen Humor für sich anwenden und den humorvollen Umgang mit sich selbst
- persönliche Hindernisse liebevoll auf den Kopf stellen und als Material zum Spielen nehmen
- sich auf das Spiel des Lebens und das Spiel des Augenblicks einlassen

**Dauer:** 2,5 Tage



## **Die Kraft des Lachens - Humor und Gesundheit**

mit David Gilmore

### **Für wen ist die Fortbildung gedacht:**

- Für alle, die Veränderung und seelische Gesundheit mit Humor verbinden, ihren eigenen Prozess als Grundlage für ihre Arbeit ansehen und bereit sind, sich persönlich einzubringen.
- Für Lehrende, TherapeutInnen, MedizinerInnen und andere, die mit Menschen arbeiten und eine Verbindung des vorhandenen Könnens mit dem des Clowns und Narren verbinden möchten.
- Für alle, die den heilsamen Humor in ihre eigene (Arbeits-) Welt integrieren möchten.
- Für Clowns und Narren, denen die menschliche Qualität ihrer Arbeit in Therapie, Krankenhaus, Altenheimen usw. am Herzen liegt.

**Basiskurs:** Grundlagen/ Handwerk (3 Seminare)

**Aufbaukurs:** Vertiefung/ Fallbeispiele/ Umsetzung (3 Seminare)

Der Basiskurs zusammen mit dem Aufbaukurs (insgesamt 6 Seminare) wird vom TuT anerkannt als Qualifikation zur Ausbildung zum Clinic-Clown.

### **Inhalte des 3-teiligen Basiskurses**

#### **Teil 1:**

#### **Grundlagen –Die Mittel des Clowns, die Haltung des Narren**

- Das Handwerkzeug des Clownspiels – Spiel, Lebensfreude und Improvisation.
- Die Wirkung der roten Nase – der befreiende Raum des Spiels und des Lachens.
- Die Sprache des Körpers – das Spiel mit Stimme (Atem) und Stimmung.
- Der heilsame Aspekt der Komik und die Kraft des Lachens.
- Die Welt der „Null“ und die Welt der Prägung - zwischen Spiel und Wirklichkeit.
- Der Zusammenspiel der „3 Grundinstanzen“.

#### **Teil 2:**

#### **Das Spiel mit den Teufelskreisen**

- Die Bühne als heilsames Mittel – Parallelität zwischen Bühne und Alltag.
- Die spielerische Wandlung von persönlichen Themen.
- Die „5 Aspekte des Menschen“- der Umgang mit sich.
- Die „drei Übel“ - die Entdeckung der Komik im Drama der Teufelskreise.
- Die „Null“ und der Umgang mit Widerständen.

#### **Teil 3:**

#### **Mit Lebenswitz zur Lebenslust - die eigene Komik**

- Das Ziel ist im Wege - mehr ist weniger.
- Provokative Kommunikation - das Spiel als kreativ-heilsamer Moment.
- Perspektivenwechsel und der Umgang mit Bewertung.
- Heilsamer Humor und der Lebenskompass als Schlüssel zur seelischen Gesundheit.
- Was ist komisch an Teufelskreisen und am „stabilen Scheitern“? Den Esel umarmen.
- Der Narrensprung.

**Der Aufbaukurs ist für TeilnehmerInnen gedacht, die bereits den Basiskurs mit David Gilmore absolviert haben. Auch geeignet für WiederholerInnen, die sich speziell mit den Techniken beschäftigen möchten.**

**In jedem Seminar besteht anhand von Fallbeispielen die Möglichkeit, den Bezug zur Praxis zu vertiefen.**

**Inhalte des 3-teiligen Aufbaukurses:**

**Teil 1:**

### **Heilsame Komik**

- Basiskonzepte und die heilsame Seite des Spiel. Zwischen aggressivem und lösendem Humor unterscheiden.
- Clown und Narr verkörpern. Wie löse ich mich aus einem Aktion-Reaktion-Zyklus?
- Der „Esel“ und seine Spiele. Den eigenen Spielraum erweitern.
- Die eigene Komik, der freche Blick, Respekt und Würde.

**Teil 2:**

### **Humor ist mein Ernst**

- Finessen des Clown-Handwerks. Die Mittel des Narren und die Methoden des angewandten Theaters.
- Hier hört der Spaß auf! Die Grenzen des Humors. Der Schutz des freien Raumes.
- Der Ernst des Lebens: Sucht, Krankheit und die Prüfungen des Lebens.
- Lebensfreude als Festigung des Selbstvertrauens und des Lebenswillens.
- Das Spiel mit dem symbolischen Denken.
- Die Entstehung von Geschichten aus dem Leben und der humorvolle Umgang damit.

**Teil 3 Aufbau:**

### **Wo ist der Witz?**

- Wie entwickle ich einen heilsamen Raum für mich und andere? Der Weg in den Alltag.
- Umgang mit den „drei Übeln“: Die Wirkung offener und verborgener Wünsche und Werte.
- Die Entstehung eines Witzes – meine besondere Komik. Clown und Narr verkörpern.
- Meine spielerischen Mittel und Strategien für den Alltag.
- Gestaltung eines eigenen Narrensprungs. Wie sehe ich meine Aufgabe.

**Der Aufbaukurs zusammen mit dem Basiskurs (gesamt 6 Seminare) wird vom TuT als Qualifikation zur Ausbildung zum Clinic-Clown anerkannt.**

**[www.das-tut.de](http://www.das-tut.de)**