



Der Clown in Dir
Die Psychologie des Clowns
von Karl Metzler

Die Fotos, Zeichnungen und Text stammen von Karl Metzler.
Dieses Buch ist urheberrechtlich geschützt.
Die nicht autorisierte Weitergabe als Buch in Papierform
oder digital in Form von PDF oder E-Book ist verboten.

Erste Auflage erschienen November 2019

Karl Metzler

INHALTSVERZEICHNIS

1	Vorwort – Karl Metzler	8
2	Herkunft	10
3	Der künstlerische Clown	10
4	Beschreibung des Clowns	11
5	Enge und Weite	12
5.1	Enge – Angst	12
6	Menschheitsurschatten	14
6.1	Verdichtung und Auflösung	14
7	Persönlicher Schatten	15
7.1	Wie reagieren wir auf Angst?	15
8	Weite und Freude	17
8.1	Angst und Freude	18
8.2	Wie kann man gut mit Angst umgehen?	20
8.3	Angst Abwehrmechanismen	20
8.4	Hilfe im Umgang mit Angst	21
8.5	Identität	21
8.6	Aus dem Leben eines Heiligen	22
9	Familienschatten	23
10	Gruppenschatten	24
11	Methoden Vielfalt	25
12	Nationen Vielfalt	26
13	Religionen und Gott	26
14	Persona -Schatten	27
15	Überschreitung „Transgression“	29
16	Über den Gegensätzen	30
17	Die kindliche Seite im Clown	30
18	Das Stolpern	31
19	Das Stolpern bei Gefühlen, Gedanken	31
20	Wann entsteht Humor?	31
21	Komik	32
22	Voller Gefühl und frei davon	33
23	6 Gefühle	34
23.1	Umgang mit Gefühlen: am Fluss	34
23.2	Durchleben der Gefühle	34

23.3	Stimmungen	34
23.4	Wie kann man mit heftigen Gefühlen umgehen?	35
23.5	Freude	36
23.6	Trauer	37
23.7	Sehnsucht	38
23.8	Wut	39
23.9	Angst	40
23.10	Mut	41
24	Einseitigkeit anstatt Einheit	42
25	Sucht	43
26	Yin-Yang Wachsen an Gegensätzen	43
27	Sprache	45
28	Sinne – Gefühle – Gedanken	46
29	Das Gute und das Böse	48
30	Selbst Annahme und Entwicklung	48
31	Ausrichtung, um Clown zu werden	48
32	Die Neutrale Maske	51
33	Masken – Dämon, Weiser, Clown	53
34	Zerbrochen von Silvia Ostertag	59
35	Charaktere mit Humor durchspielen	60
36	Charaktermasken der 12 Sternzeichen	60
37	Neutrale Maske	61
38	Masken der 12 Sternzeichen	62
38.1	Erde	63
38.2	Wasser	64
38.3	Feuer	65
38.4	Luft	66
39	Die 8 Kellerkinder Einführung	67
39.1	Die Tranfunzel	67
39.2	Der Fetzer	68
39.3	Lästermaul	69
39.4	Wunderbar	70
39.5	Der Großkotz	71
39.6	Der Binnix	72
39.7	Das Flittchen	73
		74
39.8	Der Geizhals	74
40	Die 8 Kellerkinder	75
41	8 Kellerkinder helle-dunkle Qualitäten	77
41.1	Herkunft	77
41.2	Kellerkinder spielen	77
41.3	Die Gegensatzspannungen – Kellerkinder	77
42	Tranfunzel – Intuition /Fetzer -Tatkraft	79

42.1	Tranfunzel	79
42.2	Intuition	80
42.3	Fetzer	80
42.4	Tatkraft	81
42.5	Gegensatzspannung: Tranfunzel und Fetzer	81
43	Großkotz- Weisheit / Binnix Lebensfreude	82
43.1	Großkotz	82
43.2	Weisheit	82
43.3	Binnix	82
43.4	Lebensfreude	83
43.5	Gegensatz Spannung: Großkotz – Binnix	83
44	Wunderbar – Urvertrauen	84
	Menschenkenntnis – Lästermaul	84
44.1	Wunderbar	84
44.2	Urvertrauen	84
44.3	Lästermaul	84
44.4	Menschenkenntnis	85
44.5	Gegensatz – Spannung: Wunderbar – Lästermaul	86
45	Flittchen – Liebeslust	86
	Ordnungsliebe-Geizhals	86
45.1	Flittchen	86
45.2	Liebeslust	86
45.3	Geizhals	86
45.4	Ordnungsliebe	87
45.5	Gegensatz – Spannung: Flittchen - Ordnungsliebe	87
46	Vortrag	88
	Kellerkinder Atemkongress 2019	88
46.1	Binnix und Großkotz	89
46.2	Fetzer und Tranfunzel	90
46.3	Frau Wunderbar - Lästermaul	91
46.4	Flittchen und Geizhals	93
47	Die 6 Urgebärden	96
47.1	Deuten	96
47.2	Fließen	98
47.3	Wegschleudern	100
47.4	Innehalten	102
47.5	Rollen	104
47.6	Zu-sich-Stehen	106
48	Bewusstseinsformen der Gebärden	107
49	Yin Yang und die 6 Grundformen der Bewegung	107
50	Kellerkinder Gebärdendurchgänge	111
50.1	Intuition Tranfunzel	111
50.2	Tatkraft – Fetzer	113

50.3	Menschenkenntnis – Lästern	115
50.4	Urvertrauen – Wunderbar	117
50.5	Weisheit – Großkotz	119
50.6	Lebensfreude – Binnix	121
50.7	Liebeslust – Flittchen	123
50.8	Ordnungsliebe – Geizhals	125
51	Sätze beim Spiel der Kellerkinder	127
52	Weisheitssätze zu den 7 Planeten Kräften der Kellerkinder	129
52.1	Montag	129
52.2	Dienstag	129
52.3	Mittwoch	129
52.4	Donnerstag	130
52.5	Freitag	130
52.6	Samstag	130
52.7	Sonntag	131
52.8	ohne Zuordnung zu einem Tag oder Planeten	131
53	Ausrichtung	132
54	Publik-Forum-Extra: Der Clown in mir	134
54.11.	Nicht-Wissen	135
54.22.	Fiasko	135
54.33.	Nicht spielen	136
54.44.	Immer Spielen	136
54.55.	Insistieren	136
54.66.	Mit den anderen	136
54.77.	Ankommen wollen und verbergen	137
54.88.	Mit Bewusstsein das spielen,	138
	was einen unbewusst packen will	138
54.99.	Es sich entwickeln lassen	138
54.10	10. Den Keim einer Situation wahrnehmen	138
54.11	11. Der „Spieler“ des Clowns	139
55	Komik	139
56	Integration des Schattens	140
57	Clown und Sitzen in der Stille	141
58	Texte zu Sitzen in der Stille und Clown	142
58.1	Grundregeln für den Clown	142
58.2	Clown - Regeln	144
58.3	Narrenfreiheit	146
58.4	Die Clown-Regeln und Sitzen in Stille	147
58.5	Mit uns	149
58.6	Nicht-Wissen	150
58.7	Sich hingeben	151
59	Sind wir alle Clowns?	152

1 Vorwort – Karl Metzler

Das Buch ist entstanden aus dem Bedürfnis heraus, das, was den Clown und den Humor in seiner heilsamen Kraft ausmacht, zu beschreiben und anschaulich zu machen. Es ist mir ein Anliegen, dass die Psychologie des Clowns verstehbar und nacherlebbar wird. Es gibt viele berühmte Clowns, die wunderbar waren. Wenn man sie fragt, was denn den Clown ausmacht, dann erzählen sie insbesondere von ihren Szenen, die sie erfunden haben. Dies gibt ein Bild davon, was die Clowns spielen. Mit diesem Buch, die Psychologie des Clowns möchte ich wie aus Ferne auf die körperlichen, seelischen und geistigen Bewegungen schauen und anschaulich beschreiben, was den Clown zum Clown machen könnte. Kein Zweifel besteht darin, dass der Humor Spielraum gibt, um gut mit dem Leben umzugehen. Manchmal wird Humor dazu benutzt, auszuweichen und die Dinge nicht ernst zu nehmen. Für mich hat der Humor eine balancierende Wirkung. Der Abstand, der durch den Humor entsteht und die Verbundenheit mit dem, was ist, macht es möglich, die Dinge so ernst zu nehmen wie sie sind und sie nicht zu ernst zu nehmen und das Leben so leicht zu nehmen wie es ist und nicht zu leicht zu nehmen.

Schwere und Leichtigkeit sind die Ur-Kräfte der Erde und des Himmels, die durch uns hindurch wirken in allem Ausdruck und in der Weise, wie wir Eindruck aufnehmen. Der Clown kann uns eine Spur zeigen hin zu einer durchlässigen Widerstandskraft, die fähig ist, mit der Schwere und der Leichtigkeit des Lebens gut umzugehen.

Mit dem Buch möchte ich der Spur folgen, die Psychologie des Clowns in unserer heutigen Zeit zu entdecken. Wir werden einen tiefen Blick in die Rolle des Clowns und seiner Beziehung zur Welt und zu uns selbst werfen. Der Clown agiert als ein klarer Spiegel für unbekannte Anteile und Tiefen in uns.

Das Clownspiel löst über den Humor einen Wahrnehmungs- und Wandlungsprozess in uns aus. Es führt dazu, das zum Spiel zu machen, was gerade auftaucht. Das Clownspiel ist das Spiel, sich in Kontakt zu wagen über bisher gekannte Grenzen hinaus und gleichzeitig in sich zu ruhen mit dem Schalk der Gelassenheit. Es öffnet Versöhnung mit sich und mit den anderen. Es öffnet das Herz. Der Gemeinschaftsgeist kann blühen. Das Clownspiel stellt unser „Vernarrt – Sein“ in Leistung auf den Kopf: Nicht geliebt werden um jeden Preis, sondern sich geliebt wissen ohne Preis, ist das Heldentum des Clowns, durch welches er sich und andere Seelen befreit. Das Buch gibt Einblicke in das Clownspiel und schaut gleichzeitig auf den Hintergrund und die Gesetze von Clown und Humor.



„Wir schauen hin, wie wir mit dem Spiel des Clowns Spielräume eröffnen, um versteckte kreative Kräfte zu lösen. Wir alle besitzen eine immense Kreativität, aber wir müssen erkennen, wie wir diese versteckten Schätze respektvoll berühren können. Der Clown ist nicht einfach zu spielen! Wir müssen bereit sein, uns mit unseren Schwächen und Stärken zu konfrontieren, um inniges, ehrliches Lachen zu bewirken. Wir sind alle in ein Leben gedrängt, das einerseits blendend in seiner Schönheit, andererseits erschreckend in seiner Brutalität und Gewalt ist. Kaum ein anderer Charakter versteht dieses Dilemma besser als der Clown. Er bringt uns zum Lachen, zum Weinen. Er erinnert uns an unsere Menschlichkeit und an unsere Würde. Er schmeichelt uns mit Zärtlichkeiten und malt unser Lächeln in Anmut.“ (Zitat: David Shiner)

2 Herkunft

Das Wort Clown kommt aus dem Lateinischen: colonus der Landbewohner. Er ist der Narr, der Bauern-Tölpel, der Dorftrottel und der Tor. Zunächst ist der Clown derjenige, der dumm ist und über die Grenzen geht, der die Tabus und die Regeln der Gesellschaft bricht und nicht weiß, wie man sich benimmt. In diesem Sinne ist er der unbewusste Clown. Er ist der Ausgegrenzte aus der Gesellschaft. Das, was der Mensch oder die Gesellschaft ausgegrenzt, wird zum Schatten. Das ist das Ungeliebte und Ungelebte des Menschen und der Gesellschaft. Auch in einer Familie lebt oft der Schwächste der Familie oder des Systems die Schatten aus, die im System vorhanden sind. Der natürliche Narr, der in diese Ausgrenzung geworfen ist, ist der Arme, der ohne Bewusstsein ist. Den Schatten anzuschließen bedeutet, das aus dem Bewusstsein Ausgegrenzte zu sehen, anzuerkennen, es da sein zu lassen und sich davon zu lösen.

3 Der künstlerische Clown

Der künstlerische Clown ist ein Mensch, vielleicht ein Schauspieler, der durch Übung und Bewusstseinsentwicklung so frei wird von den Schatten, dass er sie spielen kann. Mit Humor, was auch immer Abstand bedeutet, wird es möglich aus innerer Freiheit heraus das Ausgegrenzte und den Schatten mit Spielbewusstsein zu spielen und somit den Zuschauern erlebbar und erkennbar zu machen. Indem der Clown sich selbst auf die Schippe nimmt und mit der Clown Nase die Rolle des Clowns spielt, entlarvt er den eigenen Schatten in sich und gibt den Zuschauern den Spielraum mit Humor und Lachen, die eigenen Missstände zu erleben und zu erkennen. So spielt der Clown mit Spielbewusstsein das, was im Schatten liegt. Indem er spielt, wie er nicht stören will, wird er zum Störer der gesellschaftlichen Zwänge und er demaskiert den Verhaltensdruck, der daraus entsteht, sich nach der Norm eines Systems zu verhalten, damit man angenommen und geliebt wird. Und indem er die Regeln, das Recht und die Ordnungen bricht und darüber hinaus spielt, demaskiert er auch die Anteile in uns, die wir nicht sehen wollen, die in den Schatten abgedrängt sind. Wie zum Beispiel Aggression und Abhängigkeit oder alle Arten von Sucht. Er spielt den tiefen Wunsch des Menschen gesehen zu werden und erkannt zu werden, um zu wissen, wer er selbst ist. Und er spielt all die Verkleidungen und Abwege, in die Menschen hineingeraten als Ersatz für Identität und Sinn Erfahrung. Ohne zu verurteilen oder zu bestrafen, sondern nur aus der Ich-Ferne des Humors eröffnet er dem Publikum den Raum der Selbsterkenntnis. Und der Clown ist der, der in seiner Rolle als Clown ungestraft Kritik üben darf, da seine lächerliche Maskierung scheinbar keine ernsthafte Bedrohung darstellt.

4 Beschreibung des Clowns

Der Clown hält sich nicht an Regeln. Indem der Clown Spieler die Fähigkeit hat, sich in die Begrenzung von Regeln einzufügen, erhebt er das Nicht-Wissen zum Prinzip und erfindet in der Rolle des Clowns eigene Regeln. Der Clown bevorzugt Unregelmäßigkeit, Absichtslosigkeit, Inkongruenz, Überraschungen, Tricks und Kehrtwendungen und Gedankensprünge. Der Clown spielt besonders gerne mit seinem Publikum, aber auch die Gegenstände sind beseelt und kein Augenblick ist dem Clown zu gering, um ihn nicht ganz zu leben und zu spielen. Der Clown ist dann lustig, wenn er scheitert. Der Clown spielt scheinbar absichtslos die Schattenqualitäten, die uns Menschen sonst fernsteuern, weil wir sie verdrängt haben. In diesen verdrängten Schattenqualitäten ist zugleich eine enorme Lebenskraft gebunden, die aber, wenn sie mit dem Schatten zugleich befreit wird, gefährlich und bedrohend wirkt. Es sind die Urkräfte des Menschen, archaische Kräfte, die Kräfte des Dämons, des ungebremsen Antriebs des Lebenswillens, die im Schatten gefangen und befangen sind. Der Clown, der diese Urkräfte zu seinem Spiel macht, muss Zugang haben zu der Gewalt dieser Kräfte und muss zugleich frei sein davon, um mit ihnen spielen zu können. So wirkt der Clown höchst versöhnlich, denn er durchschreitet die Licht- und Schattenseiten des Menschen mit seinem Spiel und öffnet die Räume und Kräfte, die im Schatten gebunden sind und auf Entwicklung warten. Er öffnet die Räume, die positiven, das Leben erneuernden und heiligenden Kräfte, die im Schatten gebunden sind und die zunächst mit den zerstörerischen Kräften des Schattens verquickt sind. So können sie erlebbar werden, er lebt sie hervor, sodass sie der Entwicklung des Menschen zum Mensch-Sein dienen.

Das Spielbewusstsein des Clowns nähert sich mit Würde und Vorsicht der Tiefendimension des Schattens, des persönlichen Schattens, des Gesellschaftsschattens und des Menschheitsurschattens und lässt sie erlebbar werden. Dass dies hin und wieder bedrohlich wirkt, weil der Clown dabei über Tabus, Grenzen und Normen geht, gehört selbstverständlich zum freien und bewussten Spiel des Clowns. Wenn man die Urschatten, die uns Menschen bedrohen und angreifen und uns schaden, ins Bewusstsein bringen will und spielen will, dann gibt es die Gefahr, dass man aus eigener persönlicher Verletztheit und Verwicklung diese Schatten mit einer Spur von eigener Aggression, von Rachege-lüsten spielt. Am ehesten sieht man das daran, dass ein Clown sich über die anderen lustig macht, um sich erhaben zu fühlen und nicht über sich selbst. Je freier ein Clown aber ist, desto mehr ist der Humor getragen von Mitfühlen. Nur aus der Freiheit des Mitgefühls heraus richtet das Spiel des Schattens keinen neuen Schaden an, weder bei sich selbst noch bei anderen.

5 Enge und Weite

5.1 Enge – Angst

Angst begleitet unsere Entwicklung. Indem wir wagen über uns hinaus zu gehen und jemand zu werden, der ich bisher nicht war, geht die Angst mit. Ich muss das, was mir zuvor Identität gegeben hat, loslassen, um mich in Neues hineinzuwagen. Angst begleitet den Prozess des Werdens.

Wenn wir alt werden, wenn wir Fähigkeiten verlieren, die wir einmal hatten, wenn wir jemanden verlieren, der uns lieb war, wenn wir Einschränkungen bekommen körperlicher Art durch Schmerzen, dann geht in diesen Prozessen die Angst mit. Angst begleitet den Prozess des Entwerdens.

Zwei große Ströme machen das Leben aus: Werden und Entwerden. Verbinden und Lösen, das Bedürfnis nach Zugehörigkeit und Einzigartigkeit, das Bedürfnis nach Dauer und Wandel; Begrenztes und Unbegrenztes, Form und Leere. Im Herausfallen aus unbewusster Einheit entsteht Dualität. In unbewusster Einheit war man eins, ohne dass man es mitbekommen konnte, ohne es zu erkennen. Im Herausfallen aus der Einheit, im Hineinwachsen in die Zweierheit, in die Individualität, in die Erfahrung von ich und du, in die Erfahrung von Eigenstand und Gegenstand, wächst die Bewusstheit für die eigene Existenz, wächst die Fähigkeit das Leben zu erleben, es wächst die Fähigkeit in Beziehung zu sein, es wächst die Fähigkeit in Unabhängigkeit zu sein. Es wächst die Fähigkeit zu lieben und in der Liebe den Gegensatz-Spannungen Raum zu geben und sie so zu überschreiten. Wir haben Angst, ein Ich zu werden. Wir haben Angst, die Identifikation mit dem Ich loszulassen. Angst bedeutet Enge. Angst bildet ein ganzes Feld von vielen Ausprägungen der Enge und den Reaktionen auf die Enge. Angst bedeutet Begrenzung. Angst kann bedeuten, ich bin eingeschnürt, bin im Stress. „Stringere-“ heißt in der Enge sein, eingeschnürt sein, keine Luft mehr bekommen. Das Gegenteil von Enge ist Weite. Weite ist offener Raum, Weite bedeutet allem was ist, Raum zu geben. Weite bedeutet, Zeit zu haben ohne Begrenzung. Wie kann Enge und Weite, wie kann Begrenzung und Unbegrenztes, wie kann Zeitlichkeit und Ewigkeit zusammengehen? Kann es das? Ich behaupte: ja es kann. Besonders dann, wenn man die Enge, die Begrenzung, die Raumbegrenzung, die Zeitbegrenzung, die körperlichen Begrenzungen, die Begrenzung im Wissen und Können, die Begrenztheit der Schönheit und Fähigkeiten — annimmt. Dann kann es sein, dass man durch alle Begrenzung hindurch mit dem Unbegrenzten verbunden sein kann. Dann wird das Unbegrenzte konkret in der Begrenzung.

Überschreitung „Transgression“

Der Clown ist ein Grenzgänger. Er agiert auf der Grenzlinie zwischen Bühne und dem Publikum, seinem Spielfeld und dem Spielraum der Zuschauer. Er kann zwischen beiden Räumen hin und her wechseln. Das ist die physische Grenze. Aber er spielt auch mit der Grenze im Sinne der Korrektheit und der Normen, er spielt mit der Grenze der gesellschaftlichen Moral, mit der Norm und dem Tabu. Durch sein Spiel stellt er Normen und Gesetze infrage. Er entlarvt Gewohnheit, fixierte Ideale und Tabus, Glaube und Unglaube, Macht und Ohnmacht.

Er hält uns mit seinem Spiel den Spiegel vor, humorvoll. Indem er es spielt, können wir im Einhalten der Korrektheit und der Normen den Anteil in uns lachend entdecken, der sich übermäßig kontrolliert und Unabhängigkeit vorspielt, um die darunterliegende Abhängigkeit, angenommen zu werden, zu verbergen.

Er hält uns mit seinem Spiel humorvoll den Spiegel vor, wie wir mit Tabus umgehen, Tabus wie z.B.: Man darf nicht weinen, keine Schwäche zeigen, man darf nicht mächtig sich, man darf Sexualität nur im kleinsten gemeinsamen Nenner leben, den man mit dem Partner oder der Partnerin oder der gesellschaftlichen Norm hat. Durch das Spiel des Clowns können wir uns mit dem Anteil in uns aussöhnen, der in übernommenen Tabus befangen ist, die der Keller-Anteil in uns ausleben möchte und der verhindert, zu einer selbstbestimmten Würde zu finden.

Für manche Berufsgruppen gilt das Ideal: man sollte immer gut zuhören und nicht mit eigener Stellungnahme eingreifen: z.B. im Prozess einer Therapie oder einer Beratung. Und manchmal in der Therapie oder im privaten Kontext bricht die Stimme hervor, die dem anderen klar die eigene Stellungnahme vermittelt. Wenn dies mit Druck geschieht ist, ist die Manipulation in der Nähe, mit der man den anderen zu dem hin verändern will, wie man ihn braucht.

Manche von uns sind mit dem Glauben identifiziert an ein größeres Ganzes, welches Sinn stiftet. So erhofft man sich vom großen Vater oder der großen Mutter die Bestätigung, die man sich selbst nicht geben kann.

Oder man ist in der Identifikation befangen, dass es nichts gibt, was über einen hinausgeht, weil man vielleicht unbewusst in einer Abwehr ist gegen alles Mächtige und Übermächtige.

In beiden Konstellationen wird es schwer sein, sich dem Leben voll anzutrauen und zugleich die schauende Kraft zu entwickeln. So wird es einem

schwer fallen, in der Begrenzung der eigenen Person die individuelle Ausformung des Unendlichen zu erleben.

Macht und Ohnmacht können Ersatz sein für ein erwachsenes Selbstbewusstsein. Man fühlt sich meist abwechselnd groß und klein oder man ist befangen immer nur mächtig sein zu müssen oder ohnmächtig: man kann eh nichts machen.

Geht es doch in allem, was wir tun, um die Liebe: darum, Liebe zu bekommen und Liebe zu geben. Wer nicht genug lieben kann, greift zur Macht oder bedient sich der Ohnmacht, um die vermeintliche Liebe zu erhalten. Wer nicht genug lieben kann, identifiziert sich mit Status und Wissen, mit Besitz und Ideologien, die bis zum Krieg führen können. All das ist Ersatz – es nährt nicht wirklich die Seele, befriedigt niemals ganz, gibt keinen Frieden.

Über den Gegensätzen

Der Clown ist in der Gegensätzlichkeit zu Hause und steht über den Gegensätzen.

Die kindliche Seite im Clown

Die große Kraft des Clowns liegt im Nichtwissen. Aus dem Nichtwissen heraus sehe ich die Welt zum ersten Mal noch ohne Vergleich. Daraus kommt ein mildes, nicht übertriebenes Staunen über das Unbegreifliche des Lebens, über das Wunder des Lebens. Es ist die Offenheit, die ununterbrochen staunt über das Existieren der Existenz. Wenn der Clown Kind spielt, geht es nicht darum, zu regredieren und kindisch zu werden, sondern es geht darum, dass Urkindliche in den Erwachsenen zu integrieren. Auch wenn der Clown wie ein Kind spielt, so spielt er dies als Erwachsener. Der Clown ist zugleich der alte Weise und das Kind, welches ohne Vorerfahrungen die Welt schaut.

Das Stolpern

Das Stolpern geschieht aus mangelnder Körperbeherrschung. Wenn ein Clown das Stolpern spielt, so spielt er das Stolpern. So ist der Clown der sensible Artist, der mit hoher Körperbeherrschung das Stolpern spielt. Obwohl das Publikum Angst hat, dass der Clown sich verletzen könnte beim Sturz, der absichtslos aussieht, weiß das Publikum doch zugleich, dass der Sturz aus der Beherrschung von Körper und Seele kommt und der Clown die Kunst des Stolperns demonstriert und spielt. Je höher die artistischen Fähigkeiten des Clowns entwickelt sind, desto freier ist seine Ungeschicklichkeit, mit der er stolpert.

Das Stolpern bei Gefühlen, Gedanken

Das Stolpern ist eine körperliche Kunst. Eine weitere Kunst des Clowns ist es, im Seelischen zu stolpern. Scheinbar absichtslos gerät der Clown in ausweglose, emotionale Verstrickungen, er gerät in das Dilemma auswegloser und verwirrender Gedankengänge. Der Clown selber aber, je freier er von eigenen seelischen Verstrickungen ist, von seinen eigenen Emotionen und Gedanken ferngesteuert, gespielt und beherrscht zu werden, desto größer ist der Abstand, der Humor und der Raum, den er dem Publikum anbietet, das eigene Stolpern der Gefühle und Gedanken zu erleben und zu erkennen.

Wann entsteht Humor?

Das erste, was der Clown tut ist: er weiß nicht. Aus Nicht-Wissen entdeckt er die Menschen und die Dinge und sich selbst neu. Der Clown muss lächeln können über sich, dann können die andern über ihn lachen. Sie erkennen sich, in dem, was der Clown spielt. Sie erkennen ihre eigenen Tendenzen. Humor entsteht, wenn jemand etwas gerne von sich zeigen will, um damit anzukommen und ihm reinrutscht, was er verbergen will. Ich tue so, als wäre ich ganz gelassen. Dabei brenne ich vor Erregung, etwas zu erreichen. Ich zeige mich freundlich-offen und verberge, dass ich scheu bin. Ich tue so, als könne ich etwas, und es gelingt nicht: Ich singe einen Ton, um ein Lied zu singen und der Ton ist schräg. Ich spreche ein Gedicht und vertue mich immer an derselben Stelle. Die Erwartung, die zerbricht, macht Lachen beim Publikum und fordert meinen Humor heraus. Die fixierte Erwartung wird enttäuscht. Ich denke, heute Abend ist eine Theateraufführung. Ich beeile mich und als ich hinkomme, ist das Theater

zu. Die Vorstellung ist morgen. Ich beeile mich, um in die Straßenbahn zu kommen. Als ich einsteigen will, öffnet sich der Koffer und der Inhalt fällt auf die Straße. Der Clown stolpert. Etwas Anderes als er erwartet geschieht. Ich erwarte, dass du mich zur Begrüßung umarmst. Du aber hängst erst die Wäsche fertig auf und ich stehe daneben. Ich erwarte und hoffe, dass das Publikum mich toll findet. Es reagiert aber nicht und ich glaube, sie finden mich nur mittelmäßig. Ich erwarte und hoffe, dass das Publikum mich schön und attraktiv findet. Es reagiert aber nicht und ich glaube sie finden mich nicht attraktiv. Ich erwarte und hoffe, dass das Publikum an mich glaubt, dass ich auf einem Bein stehen kann und dabei einen ruhigen Ton singe. Aber ich zweifle diesen Glauben an. Dadurch singe ich schon einen schiefen Ton, während ich noch auf beiden Beinen stehe. Ein Gegenstand, den ich bewege, bewegt sich so, wie ich es nicht erwartet hätte. Ich will klar und entschieden sein, aber es rutscht mir rein, dass ich zweifle und ängstlich bin. Ich will sagen: Ich freue mich, dass ich euch sehe und meine Bewegung sagt, es ist mir doch egal, wie ihr mich findet. Ich will sagen: Ich freue mich, dass ich Euch sehe und in meiner Bewegung teilt sich mit, dass ich kämpfe und angreife, als würde ich sagen: „Wehe, jemand mag mich nicht.“ Ich will sagen: Ich freue mich, dass ich Euch sehe und in meiner Bewegung teilt sich mit: „Ich bin der Größte!“. Oder sie sagt: Ich möchte nicht stören. Oder: Ich kann auch allein. Ich erwarte, dass ich es nicht kann, aber das Kunststück klappt. Im Zerbrechen der Erwartungen kommt man in eine Offenheit. Diese Offenheit gleicht dem Nicht – Wissen, aus dem heraus man sich und das Leben neu erfahren kann.

Komik

Das Komische hat immer mit Gewinnen und Verlieren zu tun. Wenn man zu viel macht, berührt man es nicht. Am einfachsten ist es, wenn man ausspielt, was man nicht gerne zeigen will, was einem am peinlichsten ist. Sich wach fallen zu lassen in die Identifikation der Realität, wie sie ist – das ist Sterben. Die Absichtslosigkeit ist das Wiederfinden der Unschuld, jedoch mit Bewusstsein.

Clown und Sitzen in der Stille

Die Übung des Sitzens in der Stille ist für mich die wichtigste Übung als Gegengewicht zu den Übungen zum Ausdruck und Eindruck. Die Stille schafft Wahrnehmung und verbindet uns mit unserem Wesen. Sie schafft Unvoreingenommenheit und damit Raum für Erfahrung. Oft findet man in der Stille Inspiration, Kraft und Kreativität für das, was man tun möchte. Im Nachklang der Stille kann es sein, dass man Antwort findet auf Fragen, die man der Stille anvertraut hat. Die Stille schafft Losgelöstheit und Verbundenheit. Die Selbstberuhigung, die aus der Stille kommt, vermag Klärung zu geben in Beziehungen.

In der Tiefe der Stille finden die Gegensätze zusammen und eröffnen das Tor für die Erfahrung eines Raumes über den Gegensätzen. Aus der Erfahrung dieses Raumes heraus kann der Umgang mit den Gegensätzen des Lebens neu gestaltet und fruchtbar werden. Man kann alle Lebensthemen so betrachten, dass sie ein Eingang sind für die Stille und dass die erfahrene Stille zum Tor wird, mit diesen Lebensthemen neu umzugehen.

Je erwachsener wir werden, desto mehr neigen wir dazu, an unseren Vorstellungen zu kleben. Wir bestätigen uns dauernd in dem, was wir schon wissen. Wie die Wirklichkeit hinter unseren Vorstellungen aussieht, interessiert uns immer weniger. Diese Vorstellungen nennen wir stolz unser Erfahrungswissen. Dieses Erfahrungswissen steht uns jedoch oft im Wege in der Erfahrung unmittelbarer Präsenz. Auch für die Clownarbeit ist die Erfahrung der Stille die Grundlage des Spiels. Das Loslassen von Wissen in der Stille, das Nichtwissen macht den Clown offen für Erfahrungen unmittelbarer Wirklichkeit. Es kann in der Leere der Stille die Fülle des eigenen Wesens erfahren werden und Selbstgewissheit. Diese stabile Identität, die an keiner Weise hängt, die weiselos ist, hat eine stille freudige Grundverfassung. Sie ist wie ein Ja, das über Ja und Nein hinausgeht.

Die Stille kann zur Selbstübereinstimmung führen und in einer Weise zufrieden machen kann und damit zum Frieden führen wie kaum ein anderer Beweggrund. So ist die Stille das Grundlose und der stabile Boden, der bis in den Himmel reicht und zu den Menschen. Die Stille ist der Boden für das Clownspiel.

Texte zu Sitzen in der Stille und Clown

Grundregeln für den Clown

Die Grundregeln für den Clown
und das Sitzen in der Stille sind gleich.

Nicht-Wissen.

Nicht-Wissen meint
im Sitzen in der Stille:
keine Übung tun.

Nicht-tun.

Sich ganz sein lassen.

Den Atem von selbst kommen lassen,
wie er von selbst kommt, und ihn gehen lassen,
wie er von selbst geht.

Nicht-Spielen.

Nicht-Spielen meint,
verbunden zu sein mit dem in einem selbst,
was ernst ist. Es geht um etwas.

Es geht um mich.

Es geht um das Leben.

Immer-Spielen.

Das meint, das, was ist, mit Bewusstsein füllen.
Mit einem Bewusstsein, das wie aus Ferne,
wie aus Nicht-Verwickelt-Sein erlebt,
wie ich gerade verwickelt bin.

Mit uns.

Mit uns meint,
ganz mit sich sein.

Das zutiefst Eigen-Sein ist allen gemeinsam.

Das zutiefst Eigene ist das All-Gemeine.

Den Keim einer Situation wahrnehmen

Sitzen in der Stille meint,

den Keim einer Situation wahrzunehmen.

Das meint, immer feiner wahrzunehmen,

wo ich gerade beginne, wo es gerade beginnt,
immer feiner wahrzunehmen,
wie Atem geschieht.
Immer tiefer hineinzuhorchen
in das Bewusstsein der Stille,
das einem Identität geben kann,
aus dem heraus ich fühlen kann: Ich bin.
Jenseits von allem Haben, Wollen, Sein-Müssen: Ich bin.

Lasst Euch ganz ankommen in der Stille
und geht insbesondere mit dieser ersten Übung:
Nicht-Wissen. Ganz und gar keine Übung tun.
Und den Atem, der von selbst kommt und geht,
wach zu vollziehen.
Zu vollziehen, was von selbst geschieht.
Sich voll sein zu lassen im Sich-Vollziehen.
Gerade jetzt.

Clown - Regeln

Eine Clown - Regel heißt:

nicht spielen - sich so sein lassen, wie man ist.

Das ist auch die Grundübung im Sitzen in der Stille.

Keine Übung.

Sich so sein lassen,

wie man ist.

Den Atem kommen und gehen lassen,

wie er von selbst kommt und geht.

Sich so sein lassen, sich dem Sein lassen,

so wie man ist.

Dann könnte man denken, na was soll das?

Dann verändere ich mich ja nicht.

Ich will mich doch verändern.

Ich möchte doch mich entwickeln.

Wenn man sich so sein lässt,

wie man ist, wenn Atem so kommen und gehen darf,

dann entwickelt es sich, ganz von selbst.

Dann ist es so, als würde man

mit jedem Atemzug zu sich stehen.

Das entwickelt. Das verwandelt.

Lasst Euch ankommen in der Stille.

In Bezug, in Beziehung zur Erde,

vom Scheitel aus in Beziehung zum Himmel,

und in der Beziehung zum Raum rundherum:

nach vorn zur Weite, nach hinten zur Weite,

nach rechts und links zur Weite.

Und dann kann man daran üben,

nichts zu tun.

Dabei zu sein,

wach dabei zu sein,

in dem, wie ich gerade geschehe im Atem,

wie Atem mir gerade geschieht.

Diese Wachheit braucht es.

Das ist ein Tun.

Und wenn es gut geht,
dann ist dieses Tun keine Kontrolle,
weil Kontrolle den Atem bremst,
auch das Spiel auf der Bühne bremst,
auch das Leben bremst.
Dann ist Wach-Sein keine Kontrolle.
Dann ist Wach-Sein nur
Nicht-Eingreifendes-Wahrnehmen.

Die Übung ist keine Übung zu tun.

Narrenfreiheit

Lasst Euch ankommen in der Stille.
Stille haftet nicht.
Sie lässt alles so sein, wie es ist.
Sie bindet sich nicht an etwas Spezielles.

Das ist die Narrenfreiheit.

In manchen alten Kulturen waren die Narren
die Berater des Königs,
weil ihr Blick frei war,
ungebunden:
nicht gebunden durch Haften an Wertvorstellungen
oder speziellen Konventionen,
nicht gebunden durch Über-Ich-Aufträge,
man solle so oder so sein.

Sie waren verbunden mit der Stille.
Stille haftet an keinem speziellen Blickwinkel.
So werden alle Blickwinkel offen, frei.
Aus dieser Freiheit,
alle Blickwinkel zur Verfügung zu haben,
auf sich, auf das eigene Leben,
daraus kann man den Blickwinkel finden,
der einem gerade wirklich gut tut.

Die Clown-Regeln und Sitzen in Stille

Nicht Wissen

Sich öffnen dafür, nicht zu wissen. Nicht-Wissen. Das meint, die Gegenwart nicht einzuschränken durch schon gemachte Erfahrungen, sondern offen zu sein für das, was gerade werden will. So, als könnte ich von der Zukunft her meine Gegenwart empfangen.

Nicht spielen

meint: so dasitzen, wie man ist.

Immer Spielen

ist wach und bewusst sich erleben, eine gute Spannung behalten, eingebunden in die Beziehung zur Erde und zum Himmel zum Raum rundherum.

Fiasko

Verwandlung geschieht in der Gegenwart. Sich nicht retten wollen, nicht fliehen vor der Verwandlung dadurch, dass man schnell etwas ändern will.

Insistieren

Die Aufmerksamkeit behalten dafür, was gerade ist, was gerade wird. Konkret mit jedem neuen Atemzug das Leben neu empfangen und neu beginnen.

Mit uns

Mit mir, mit denen hier und mit allen in der Welt.

Sich nicht fixieren auf Dunkles oder Helles

Sich nicht ablenken und wegziehen lassen von der Gegenwart durch das, was ich mir erhoffe oder was ich befürchte.
Ohne Furcht und ohne Hoffnung,
mitten in der Gegenwart.

Es sich entwickeln lassen

Die Kontrolle aufgeben über die Aufmerksamkeit, ohne in Unbewusstheit wegzusinken. So, als wenn mehr und mehr die Aufmerksamkeit von selbst geschieht, getragen vom Atem.

Den Keim einer Situation wahrnehmen

Kein Augenblick ist zu gering, um daran teilzunehmen. Dem Raum lassen, dem was werden will, jetzt, mit jedem neuen Atemzug.

Horchen auf den Spieler

Horchen in die Stille. Wir wiederholen oft die gleichen Muster. Die Stille gibt den Raum, alte wiederkehrende Gedanken und Muster sein zu lassen. Das ist wie aussteigen aus alten Filmen und alten Tonbandaufzeichnungen. Und selbst der Spieler werden, der das Leben spielt.

Mit uns

Die sechste Clown-Regel heißt: Mit uns.
Sitzen in der Stille ist die Übung von: Mit uns.

Die Stille verbindet alles.
Sie ist vor jeder Bewegung
und nach jeder Bewegung
und eigentlich auch in der Bewegung:
nur da vergessen wir sie manchmal.

Die Stille lässt uns in Beziehung sein,
noch bevor wir mit Bewegung Beziehung beginnen.

Sie lässt uns in Beziehung sein,
wenn wir uns trennen.
Sich verbinden und sich trennen
ist aufgehoben in Urverbundenheit.

Die Stille sammelt die Kräfte in mich zurück.
Dann bin ich bei mir.

Je mehr ich gesammelt bin,
desto mehr bin ich mit allem verbunden.

An der Gegenwart habe ich teil im Vollzug meines Atems.
Urverbundenheit atmet ein,
Urverbundenheit atmet aus.

Dann ist Mitgefühl die Konsequenz
aus dem eigenen Bei-Sich-Sein
und kein moralischer Über-Ich-Anspruch.

Nicht-Wissen

Die erste Clown-Regel heißt Nicht-Wissen.
Damit ist nicht gemeint Dummheit,
sondern die Offenheit,
sich nicht auf das schon Gewusste zu fixieren,
sondern sich zu öffnen für die lebendige Gegenwart.

Wie kann man sich öffnen für die Gegenwart?
Am besten, indem man einwilligt,
jetzt neu zu beginnen.

Es ist nie zu spät, neu zu beginnen.
Mit diesem Atemzug beginne ich neu,
beginne ich mich neu.

Nicht-Wissen führt uns heran
an diese Dimension von Neu-Sein.
An der Gegenwart habe ich teil im Vollzug meines Atems.
Einatem - Ausatem.
Im wachen Mitvollziehen dessen,
wie Atem von allein, absichtslos geschieht
entfaltet der Atem seine heilende,
seine ganz-machende Wirkung.

Im wachen Spielen aller Verkleidungen des Clowns
zeigt sich das Bewusstsein,
welches an keinem Kleid hängt.

Sich hingeben

Da tut sich wieder der Raum der Stille auf,
in den ich mich hineingeben kann.
Die Stille ist etwas, aus dem etwas kommt.

So könnte ich einmal alles,
was mit mir ist,
indem ich mich hineingebe in die Stille,
hineingeben,
hingeben in die Stille,
der Stille anvertrauen
und horchen
- ob mir vielleicht aus der Stille
etwas entgegenkommt.

Eine Antwort,
vielleicht nicht gleich,
vielleicht erst nach dem Sitzen.
Auch aus Nichts kommt Etwas.

So könnte man jetzt alles,
was mit einem ist, der Stille anvertrauen.
Und sich wach werden lassen,
sich erwachen lassen in der Stille.
Sich erwachen lassen als Stille.

Sind wir alle Clowns?

Wir sind alle auf dem Weg, ein Clown zu werden.
Und wer auf dem Weg ist, ein Clown zu werden,
der ist es bereits.



mm



MetzlerMethode®
Karl Metzler
Rosa-Luxemburg-Str. 16
D - 79100 Freiburg

Tel. 0761 - 89 76 32 70
Mobil-Tel. 0171 - 47 10 936

E-Mail: info@metzler-methode.de
www.metzler-methode.de