

Der eigene Clown - Canips amazing Weekend

Friday - 06.05.2020 – Day 1

1. **Aktuelles/Coronatimes und dessen Bestimmungen**

Erklärung der Ministeriumsverordnungen – Mindestabstand bei Gruppen ab 10 Personen notwendig; unter 10 können die Kontaktverbotmaßnahmen gelockert werden.
Persönliche, kontrollierte Risikoabschätzungen

2. **Augustweekend – Scheersberg** als Option steht fast fest...

wird nicht verlängert bis zum 14ten.

Anreise 01.08.2020 Samstag bis Sonntagabend/Montag

Spanien – können wir den Aufenthalt verlängern und dort die verpassten Stunden nachholt?!

Oder kulturelles Angebot in der Zeit nutzen?

anderes Straßenfestival sonst einfach mitnehmen?

Lena sagt: Jaaaaa! Johanna sagt: Jaaaaa!

3. **Rythmusmike-Weekend** – Nachholtermin kommt dann irgendwann/ entweder im Dezember oder nächstes Frühjahr

Es geht los – Canip übernimmt

1. Noch mehr **Coronastuff** – wir sind sicher und safe unterwegs :)

Arbeit in zweit Teilgruppen? In Duos? In Quar- oder Terzeten? Oder wie arbeiten wir miteinander – kurzes Gespräch

Wir einigen uns gemeinsam auf: (Trommelwirbel) BAM – ZWEIER GRUPPEN!!!

Wir einigen uns auf eine 7er und eine 8er Gruppe

2. **Ein (Selbst)Portrait**

wir stehen auf und nehmen den Wachsmalstift in die nicht führende Hand zb mit Links als Rechtshänderin

Wir malen dann ein Selbstprotrait – auf unserem Bauch! Das heißt, ohne zu schauen!

nach den Anweisungen von Canip – zuerst kommt:

a) Augen

b) Nase

c) Mund

d)Gesichtsrand

e) Haare

f) Augenbrauen

g) dann Eigenschaften, die einen auszeichnen (zb. Brille, Piercing, Tattoo)

-> Tadaaaaaaaa: das Selbstportrait ist fertig und darf nun vom Bauch genommen und angeschaut werden!

-> dann Austausch: wir halten die Bilder über unserem Kopf und sagen, was wir daran schön finden... „Was findet ihr daran schön?“ – „naja die Penisnase finde ich toll :D“

Ein wunderschönes Bild, worüber wir wundervoll lachen konnten! Es muss nicht perfekt sein um zu gefallen! Auch mit diesem Bild kann man was Schönes finden, ohne einer bestimmten Norm entsprechen zu wollen! Perfektionismus ist falsch am Platz – Clownerie lebt vom Scheitern und damit Spaß zu haben!

Der eigene Clown - Canips amazing Weekend

3. Seilzug mit Vorurteilen?

Ein Seilende nehmen und festhalten – wir sind miteinander verbunden
geht in euch – wir gehen in uns und schauen uns an und machen uns Gedanken.
ohne reden nur anschauen und versuchen, einfach mal den Gedanken freien lauf zu lassen
Wir machen uns Gedanken zum Gegenüber, bilden Vorurteile & Geschichten! Das wichtige ist
hier die Neugierde für einander

Nun machen wir aus den Vorurteilen Hypothesen – noch immer in Gedanken über das
Gegenüber

Nun gehen wir aufs Gegenüber zu, verkürzen die Distanz mit dem Seil und teilen dann in
Zweismamkeit unsere Hypothesen – Austausch zu zweit!!!

„Nun ich hab mir XY vorgestellt/ dich XY machen sehen/das und das hab ich mir vorgestellt!

Der gemeinsame Austausch-wie haben wir uns dabei gefühlt, wie ist es uns ergangen?
Was für Verbindungen sind entstanden? Bleiben sie auch noch nach der Übung (also durch das
Halten des Seils) verbunden?

Awareness Speech im Anschluss: Vorurteile sind Menschlich und beim Clownsein kann man sich das
zu Nutzen machen, indem man mit dem was bei einem entsteht (Gefühl, Gedanke etc.) zum Spiel
miteinander nutzt;

Wir sollen neugierig sein, Vorstellungen haben, Verbindungen schafft und damit Geschichten bildet.

4. Mikel Klarks golden rules

(Meike Plath goldene Regeln)

Wie mit Gruppen nach Demokratischen Prinzipien gearbeitet werden kann

Veto – Klarheit – Tempo – Verantwortung – Störgefühl

Canip erklärt uns, dass das Veto für den Clown nicht gedacht ist „Wenn ich das Gefühl habe, ich
trete in die Scheiße, dann trete ich s richtig in die Scheiße!“ – Motto of the day! :D

Denkt an die sweete Story von dem Kind, dass das Clownsein als das Springen in kaltes Wasser
vergleichen werden kann: Erst ist es kalt, doch wenn man dann anfängt zu schwimmen, dann
wird einem richtig wohlig

5. Namedroppin' – Namenskreis

braucht nicht so viel Erklärung – wir stehen im Kreis, wir klatschen in die Hände und zeigen mit
unseren Fingerspitzen dann auf eine Person im Kreis und rufen ihren Namen – das Tempo nimmt
steigend zu – es gibt kein ‚gewinnen‘/‘verlieren‘/oder Ziel des Spiels‘

6. Die NASE...

... bekommen, auspacken und gut lüften !!!

dann Nase kennenlernen und Geheimnis entdecken: keiner darf uns je die Nase aufsetzen
sehen! Eine Illusion, die für dein eigenen Clown selbst gewahrt werden muss und uns Clowns vor
attackierenden Blicken schützt ;) ! Insofern – GANZ WICHTIG – setzt eine Clownsnase nie vor
Publikum auf! Das ist der Holy-Space des Clown-Daseins; der Clown-Code und der sollte und darf
niemals nicht gebrochen werden!

7. ‚Clown‘lauf

ein Raumlaf mit Clownsnase, bei dem nach und nach Impulse reingegeben werden, wie:

- Stopp; Blick ins Publikum
- macht große/kleine Bewegungen
- lasst den Kiefer locker hängen/habt den Mund leicht geöffnet

Der eigene Clown - Canips amazing Weekend

- geht, als ob euch ein Seil nach oben zieht
- Interaktion: trifft auf andere Clowns
- usw.

Sunday - 7.6.2020 - DAY 3!

Guten Morgen - Guten Morgen !

Es geht los mit:

1. **Bunny Bunny**

man steht mit der Gruppe im Kreis. Wir beginnen mit einem gemeinsamen Rhythmus: dabei katschen wir erst in die Hände und dann auf den Oberschenkel : Boom Chack ! irgendwann sendet die erste Person ein Bunny bunny in den Raum, dabei führt man Daumen zu anderen Finger zusammen und macht Blickkontakt mit einer anderen Person Dabei machen die Personen neben Bunny Bunny-mensch einen wackeligen schludrigen Hampelmann und rufen: taki taki so wird das Bunny Bunny immer weiter geschickt, meist quer durch den Raum – Die nachbarn anzupeilen ist recht schwierig, da dann direkt getakit werden muss :D

2. **The Circle of Clap**

wir stehen im kreis und kreieren gemeinsam ein großes Klatschspiel; denk an Kindergartenzeiten und „Bei Müllers hats gebrannt-brannt-brannt“

Also:

Ausgangspunkt war bei uns, dass sich alle im Kreis stehend mit den Handflächen berührten alle bekommen eine Nummer; von 1 bis 7 z.B.

dann geht man Reihum im Kreis während Mensch laut seine Zahl sagt und danach alle beginnen nach und nach die Klatschreihenfolge zu klatschen, indem immer je ein Element dazu genommen und letztlich auch wiederholt wird.

Diese Elemente werden zusammengefügt, indem man beim Wechsel von zB Person 1 zu 2 und dann 2 zu 3 usw. immer die Hände der anderen beklatsch (also die Arme ausgestreckt werden und die Handflächen der Menschen neben einem berührt werden; Ausgangsposition).

Ziel – unserer Gruppe – war es gemeinsam 3x hintereinander die Klatschreihenfolge zu erreichen und diese so fehlerfrei wie möglich gemeinsam zu klatschen

Ziel – der ‚draußen‘ Gruppe war es Gewinner zu krönen, indem die Menschen, die Fehler machen, rausfliegen und die Konzentrationsfähigkeit noch getestet wird, da die selbe Zahlenreihenfolge genannt werden musste, auch wenn z.B. Person 4 rausgeflogen ist, muss nach der 3 dann die 5 genannt werden..

(Klatsch-Reihenfolge: Hände vor der Brust zusammenklatschen, dann das rechte Bein hochziehen und in der Kniebeuge klatschen, dann das linke Bein anziehen und unter dieser Kniebeuge klatschen, als nächstes dann die Hände hinterm Rücken zusammenführen und klatschen und als letztes die Hände überm Kopf zusammenklatschen!)

3. **Chairclowns am schlummern**

Traumreise zum Clownkennnenlernen :)

(normalerweise findet das ganze auf dem Stuhl statt weil nach der Traumreise eine

Der eigene Clown - Canips amazing Weekend

Clownsgeburt stattfindet... Da wird man dann als Clown aus der Blase des Clown-Traumlandes geboren

Musik und bequeme Haltung und dann ab ins Dreamland!

danach Austausch in Kleingruppen; share the experience

4. **Tripple C's: Canips Clown Coaching-Übung**

wir decken uns ein mit Karten und Stiften – so ca. 8 – 10

es werden Fragen gestellt von der anleitenden Person, in diesem Falle Canip mit einem Wort werden wir antworten

Frage: Wer oder Was bin ich? 3x gefragt worden und 3 x eine andere Antwort schreiben

Frage: Wer oder was bist du? Stellt euch vor jemand kommt auch euch zu und fragt

Anordnen im Alltag: wer fährt eigentlich wenn ihr Bus fahren würdet? Überlegt euch eure Rollen nochmals... Wer von mir fährt den Bus?

wer sitzt wo anders?

und worauf hätte ich Lust? Wie würde ich lieber den Bus fahren; muss da nochmals umsortiert werden?

Rollen aus dem Alltag über Bord werfen und zu gucken, wer darf heute Bus fahren und welche Teile von mir dürfen heute Clown sein? Welche Anteile möchte ich heute im Kontakt mit XY ausleben... als Clown muss man den Bus nicht fahren wie im Alltag... man kann alles über Bord werfen!

die Zettel auf dem Tisch können als Clown immer wieder so verschoben werden, wie man bock hat und es kann immer wieder erweitert oder auch entfernt werden.

Als Clown ist man genau das was nun auf dem Tisch vor uns liegt – und wir können entscheiden, welcher Part dann jeweils in welcher Situation das Steuer an sich reißt und zum Vorschein kommt.

Auch wenn die Karten vielleicht negativ oder zu positiv scheinen – dann fügen wir etwas hinzu, was wir uns wünschen!

5. **DUO Clown... Red & White**

- ausprobieren von rot und weiß Clown im Wechsel für abgestimmte Zeit (z.B. je 5 min)

- Weiß legt eine Aufgabe fest, die rot – vllt. Auch gemeinsam mit Weiß – erledigen soll...

- Rot nimmt sich diese Aufgabe zwar an, aber ist halt so wie rot ist, nicht so super aufnahmefähig, bzw. hat da nicht das richtige Verständnis für oder, oder, oder

- Rot sucht sich also eine ‚nette‘ Form der Ablenkung, Ausrede o.Ä., dass Rot daran hindert die Aufgabe von Weiß zu lösen, bzw. dieser nachzugehen)

Nach abgelaufener Zeit wird sich kurz ausgetauscht und dann die Rollen gewechselt.

6. **Surprise Duo's!**

in der Zweiergruppe legt man sich vor der Tür darauf fest, ob man der weiße oder der rote Clown ist und geht vllt. bewusst eher in ein Element, das einem ungewohnt erscheint oder gegenteilig ist (z.B. ich bin Erde – aber nehme mir nun Wind als mein Element vor)

Beachten:

Kombination von Sprache; Figur (rot/weiß); Blicken ins Publikum; Wiederholung;

Erwartungshaltungen aufbauen und dann Brechen, damit Enttäuschungen provozieren;

etwas unerwartetes tun; Risiken eingehen; Konflikte auskosten;

Ruhig die Hierarchien ausspielen die zwischen den beiden entsteht; Wer ist Chef / Chefin?

Der eigene Clown - Canips amazing Weekend

Now - the final Clowntdown!

Es beginnt mit:

7. **OUH YA (Clownsversion)**

Tanzen in zwei gruppe und tanzen

Stopptanz = wenn Musik aufhört, dann findet man sich in Zweiergruppen zusammen und zaack einer deklariert Chef, der andere folgt (wie wir gelernt haben; eher unaufmerksam und ablenkend 😊)

8. **Szenenentwicklung in kleingruppen!**

Je 20 Min Zeit zum Besprechen; anpeilen von Stücken á 2 bis max. 5 min.

dann aufführen + Feedback geben

9. **Clowneskes Feedback**

Musik + Raumlauf

Dabei subjektive individuelle Reflexion; beginnend mit Bildern die zu Standbildern werden einzeln und nur für einen Moment

dann kommen Worte / Sätze hinzu die können gerufen werden wann auch immer

Dann wird sich in zwei Gruppen gegenübergestellt – die erste Gruppe stellt sich in einer

Reihe auf und gehen nach einem imaginären Lineal – man geht dabei gemeinsam und nimmt dabei verschiedene Haltungen – die aus der individuellen Reflexion war

Dies wird von der anderen Gruppe beobachtet

Das ganze endet mit einem letzten Blick der Clowns ins Publikum und den letzten Atemzügen als ClownIn – dann wird sich herumgedreht und die Nase abgenommen.

10. **Regulärer Feedbackkreis**

Wir haben uns die Frage gestellt, was wir von dem WE mitnehmen, nicht was wir gut und nicht gut fanden. Das hat die Feedbackrunde sehr angenehm kurzgehalten aber genug Raum gegeben alle Anmerkungen zu machen, die einem einfielen...

Das Wochenende ist vorüber – die Freude, aber auch die Trauer ist groß. Das nächste Mal sehen wir uns auf'm Scheersberg..