

# HEILSAMER HUMOR

## Das Spiel des Clowns und die Haltung des Narren in Therapie und Kommunikation

Die Teilnehmenden machen Bekanntschaft mit einem erfrischend spielerischen und humorvollen Umgang mit dem Theater des Alltags als „Lösungsmittel“. Humor ist ein komplexes Phänomen, selbst wenn er einfach scheint. Er ist abhängig davon

- was uns in einer bestimmten Situation zum Lachen bringt oder erheitert
- wer etwas wie sagt und mit welcher bewussten oder unbewussten Absicht
- wie Körpersignale, verbale Sprache und der jeweilige Ton zusammenspielen
- wer am Ende lacht und ob das Lachen lösend wirkt oder eine bestehende Meinung oder Haltung zementiert

So sind auch entscheidend: Der Kontext, die Situation, wer oder was gemeint ist, die Werteskala oder Sichtweise und ob alle Beteiligten diese teilen. Es geht dabei um den Grad an Vertrauen und Vertrautheit, der zwischen den Menschen besteht sowie um Selbstwahrnehmung des Einzelnen und Wahrnehmung und Einschätzung der Situation mit anderen.

Lösender Humor hat einen zentralen Platz im Umgang miteinander und kann heilsam wirken. In der therapeutischen Begleitung und der Beratung kann er helfen, den Raum für eine vertrauensvolle Beziehung zu schaffen. Es wird ein humorvoller Zugang zu ernststen Themen ermöglicht.

## Inhalte

David Gilmore behandelt in einem erlebnisorientierten Rahmen

- die Beziehung von Selbstwahrnehmung zu humorvoller Kommunikation und lösendem Ausdruck
- die Beziehung zwischen Humor und seelischer Gesundheit
- den Umgang und das Spiel mit Ausdruck und Verständnis für die Sprache des Körpers
- die Mechanik und Entstehung von Komik zur Wiedergewinnung von Lebenslust und Wiederherstellung von lebendiger Begegnung
- das Spiel mit Gegensätzen und Teufelskreisen
- Humor für die eigene Psychohygiene

## Methodik und Werkzeuge

### Die Spielfreude des Clowns...

hilft, unseren inneren lebendigen und kommunikativen Spielraum (wieder) zu entdecken, unser Leben zu wandeln und den Alltag mit Sinn zu beleben. Der Clown lehrt das unbeschwerte Spiel, die wiederentdeckte Unschuld, das Vertrauen in das Leben und das herzhafteste, befreiende, verbindende Lachen.

### Die Perspektive des Narren...

hilft, Manches anders zu sehen und anders auf Situationen zu reagieren, frisch und frech die Dinge auf den Kopf zu stellen, um wahrhaftig und grundsätzlich zu handeln. Der Narr steht für den Mut, Wahrheiten ins Auge zu schauen. Er schafft den freien Raum, um den nötigen Sprung zu wagen und schafft dadurch seinen Freiraum. Er vertraut der Weisheit und dem Gleichmut des Herzens und hat den Mut, dem Herzen zu folgen.

### Das angewandte Theater...

- zur Stärkung der Körperwahrnehmung und des bewussten Körperausdrucks
- zum Entdecken von Ressourcen und von Freiraum im „Theater des Alltags“
- im Theaterraum können sowohl Freiräume als auch Abläufe und Wirkung erprobt werden
- zur Nutzung der Bühne sowohl ein Spiegel zum Reflektieren der Wirklichkeit
- als Ressource für den Umgang mit Mustern und als lösungsorientierter Ansatz
- zum Umgang mit dem eigenen „Esel“ und zur Wirksamkeit im Umgang

*„So kann die ursprüngliche Begeisterung für die Arbeit mit Menschen angefacht werden und können eventuell Anregungen für kreative Lösungen im Alltag gefunden werden.“*

## Kosten

€ 380,00 inkl. 10% MwSt.

## Termin

27. – 28.02.2019

Mi, Do 09:00 – 17:00 Uhr (16 UE)

## Anmeldeschluss

13.02.2019

## Anzahl der TeilnehmerInnen

mind. 14, max. 20 Personen

## Ort

pro mente Akademie  
Grüngasse 1A  
1040 Wien

## Zielgruppe

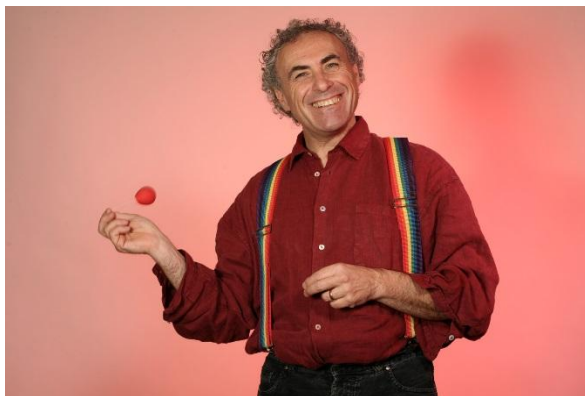
Alle interessierten Personen

## Referent

### David Gilmore

David Gilmore vermittelt mit spielerischen Mitteln den Humor, den wir in allen Aspekten unseres Lebens brauchen. Er kam 1972 nach dem Studium Moderner Sprachen, Literatur und Geschichte (M.A.) am Christ's College, Cambridge, nach Westberlin, wo er zunächst in der Erwachsenenbildung (u.a. beim Sender Freies Berlin) tätig war.

Seine Verbindung von persönlichem und kreativem Prozess bietet er seit 1983 bei



Seminaren, Auftritten und Fortbildungen zum Thema: „Die Kraft des Lachens“ an. Von 1983-1999 war er in der Psychiatrie in Freudenstadt auf allen Stationen als Improvisationskünstler, Theatertherapeut, Clown und närrischer Begleiter im Alltag tätig und zusätzlich in weiteren zwei psychosomatischen Kliniken. Komik als heilsames Mittel brachte er im Rahmen seines Projekts: „Moving Stages“ in viele

Bereiche des öffentlichen, pädagogischen, sozialen und heilberuflichen Lebens.

Veröffentlichung: „Der Clown in uns – Humor und die Kraft des Lachens“, München 2007

## Information & Anmeldung

pro mente Akademie GmbH  
Grüngasse 1A, 1040 Wien  
T +43 1 513 15 30-113  
E [info@promenteakademie.at](mailto:info@promenteakademie.at)  
[www.promenteakademie.at](http://www.promenteakademie.at)