

Was ist ein Gesundheit!Clown?

Gesundheit!Clown bedeutet, dass wir uns mit dem gesunden Anteil des Menschen widmen und versuchen mit dem zu arbeiten, was noch funktioniert und in Takt ist. An dem anzuknüpfen und Emotionen zu berühren, das Gegenüber kriegt die Möglichkeit Mauern abzubauen und zuzulassen.

Im Gegensatz dazu, wenn man sonst auf der Bühne steht als Clown oder man einen Auftritt hat, liegt die Hauptaufgabe vom Gesundheit!Clown in der Kontaktarbeit. Das heisst, wir versuchen individuell und mit viel Feingefühl den Kontakt herzustellen zu den Menschen. Wir versuchen auch eine soziale Eingliederung der einzelnen wieder herzustellen, z.B. in Pflegeheimen aber pflegen auch immer den Einzelkontakt. D. h. Wir besuchen auch z.B. schwerdemente in den Zimmern. Unsere Grundhaltung ist immer die echte innere Freude unsererseits, mit welcher wir die ganze Atmosphäre versuchen anzustecken. Wir besuchen Menschen in Pflegeheimen, Behindertenheimen, Kinder im Spital, Schulen, Sprachheilkindergarten usw...

Es ist wichtig, dass unsere Emotionen authentisch sind, weil wir so nahe mit den Menschen zusammenarbeiten und die das auch spüren ob jemand echt oder gespielt ist. Und wirklich erreichen tun wir die Menschen mit der Echtheit und die kommt aus dem Herzen. Durch unsere authentische Freude werden beim Gegenüber die Spiegelneuronen aktiviert im Hirn und die Emotion wird vom gegenüber übernommen. Als Improvisationskünstler sind wir verpflichtet auf unsere Intuition zu vertrauen, aus jedem Moment das zu machen, was stimmt und das Gegenüber so wahrzunehmen, damit ein Kontakt hergestellt werden kann.

Kontakt geschieht an der Grenze, jeder Mensch hat eine andere Grenze. Unser Anliegen ist, die Grenze des Gegenübers wahrzunehmen und zu akzeptieren. Genau zu spüren was es jetzt braucht um die Emotion zu aktivieren und zu berühren beim Gegenüber. Menschen, die sich abgekapselt haben, oder die eine Mauer gebaut haben, versuchen wir rauszulocken in ein anderes System und die Emotionen zu aktivieren, egal welche auch immer. Es hat alles seinen Platz. Wir wollen einen anderen Rahmen schaffen, dass nicht immer nur die Krankheit im Mittelpunkt steht. Wir arbeiten auch immer ganzheitlich, d.h. das Pflegepersonal, Angehörige usw. werden integriert. Wir versuchen die Atmosphäre zu verändern, die häufig herrscht in Institutionen.

Zimmerlesen bei Demenzkranken, versuchen Erinnerungen zu wecken mit Musik, Thema, Kleider...

Kleider sind sehr ordentlich, aber doch clownesk. Z.B. Spitzenhosen, Erinnerungen der alten Frauen...

Wir arbeiten über basale Stimulation, nonverbal häufig. Über die Sinne.

Nach einem Besuch findet immer eine eigene Reflektion statt, manchmal gibt es auch einen Austausch mit dem Pflegepersonal, Supervision untereinander von Zeit zu Zeit dient als Qualitätssicherung.

Was bewirken die Gesundheit!Clowns in Pflegeheimen?

- Eigene Lebensfreude wirkt ansteckend, Spiegelneuronen
- fördert soziale Kontakte u. Gemeinschaftsgefühl
- bringt Entspannung und Spass
- Über Erinnerung werden Emotionen aktiviert, damit Prozesse im Hirn angeregt
- Der Geist wird angeregt, Denken, Fühlen... geförderte Teilnahme am Geschehen angeregt
- Interesse am Leben wird aktiviert
- demente Menschen in den Moment holen
- Depressionen reduzieren

Wir haben keine Erwartungen, wir wollen etwas geben an die Menschen, welche wir besuchen.

Sogar medizinisch hat das Lachen eine Wirkung

Herzfrequenz: steigt, bessere Durchblutung und mehr Sauerstoff. BD sinkt und normalisiert sich.

Lunge: zeigt bessere Atmung, da mehr CO₂ abtransportiert wird. Feuchtigkeitsgehalt sinkt und bakt. Besiedelung u. Infektionsgefahr der Lunge geht zurück.

Gut fürs Immunsystem: steigert Abwehrkräfte.

Beruhigende Wirkung: da sich viele Muskeln anspannen, stimuliert auch Parasympathikus

Lachen gegen Stress

Lachen gegen Schmerzen: Verspannungen werden abgebaut und Schmerzempfindlichkeit herabgesetzt.

Psychische Stimulation: Lachen hat Wirkung auf Abgabe von Serotonin, Endorphin u. Adrenalin

Wir arbeiten nach den Ethischen Richtlinien der Humorcare. (siehe Kopie)