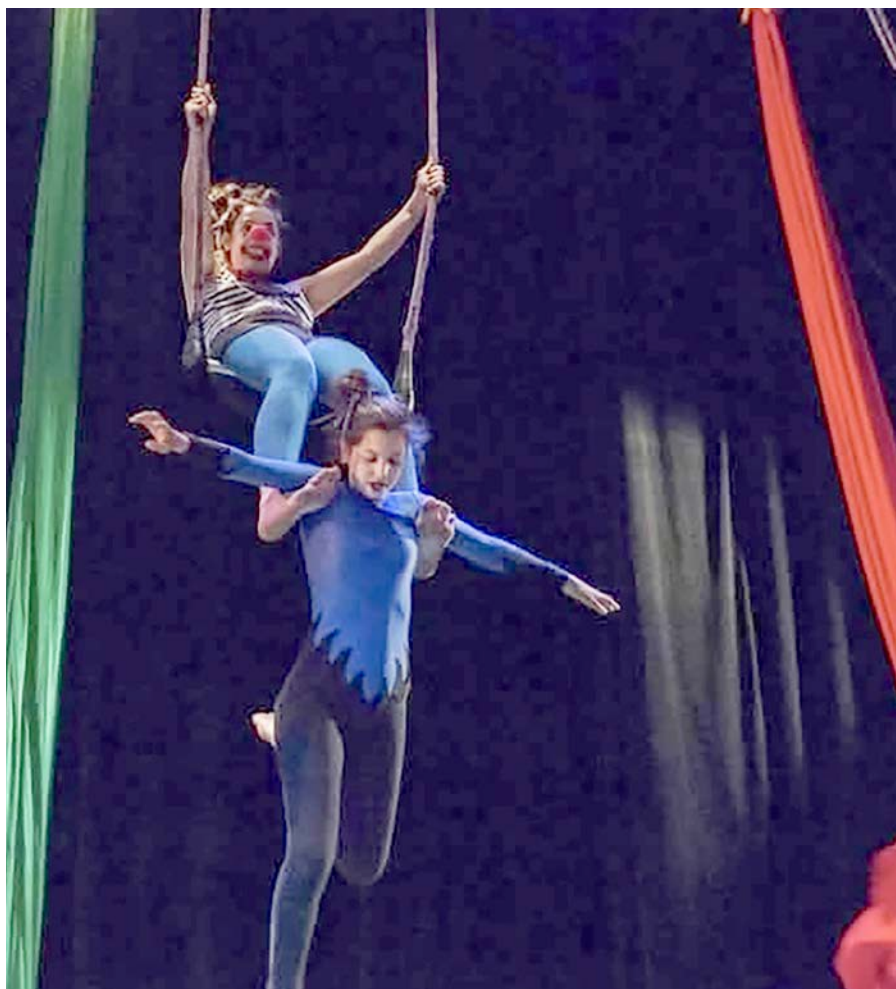


red nose

#9
June 2025



Content | Inhalt

3	By way of introduction Zum Geleit	3
4–9	Members of the working group for clowns Mitglieder des Arbeitskreises Clown	4–9
4	Jessica Ferré (Pitanga)	4
5	Michael Jenitschonok	5
6	Eva Paula Pick	6
7	Claudia Santos (Roberta)	7
	Working Group for Clowns Arbeitsgruppe für Clowns	
10	First Meeting in Person Erstes reales Treffen	12
	Essay	
14	Laughter is the best medicine Lachen ist die beste Medizin	18
22	Clown Courage	24
26	Humour and Humanity – universal experiences Humor und Menschheit – universelle Erfahrungen	28
	Place of Work Arbeitsfeld	
30	Fool Dawn Nilo Närrin Dawn Nilo	31
	Performance Aufführung	
32	Bucketloads of time Eimerweise Zeit	33
	Humor	
34	Clowning and eurythmy humoresque Clownspiel und Eurythmie-Humoreske	35
	Poem Gedicht	
36	the clown der clown	37
	Project Projekt	
38	‘When we meet. A clown tells her story’ ‘In Begegnung. Eine Clownin erzählt’	38
39	Donation Spende	39
39	Publication Information Impressum	39
40	Land art performance ‘Alvaret: An Open Fairy Tale’ Landart-Aufführung ‘Alvaret: An Open Fairy Tale’	40

Cover

On the road with a circus: Jessica Ferré on trapeze (page 4), photo: provided
Mit einem Zirkus unterwegs: Jessica Ferré auf Trapez (Seite 4), Foto: z. V. g.

By way of introduction

Dear clowns

What energy! What power! What a will to want to work!

When clowns improvise in a room, something of the immense creative power of human beings becomes tangible. Whether at the first physical meeting of our international clown working group or when creating this issue – each time I felt that something bigger was in the pipeline. Will it be a humour conference, a humour festival – or just a clown colloquium? Or everything, but one step at a time?

Imagination? When I started this issue of ‘red nose’, I was practically faced with nothing. After a ‘call for papers’, the contributions started coming in. And what a lot of them! The discussions about the fundamentals and realisation of our profession go deep, delving into the human condition.

And we are not alone. Philipp Busche, head physician at the Arlesheim Clinic (CH), spoke at the clinic’s health forum about humour and laughter in medicine (pages 14–17, 18–21) and concluded with a diabolical performance on the subject of ‘How to become an anthroposophist’; he used to attend pantomime and clown courses. When I met Angelika Schmitt from the management of the Rudolf Steiner Archive in Dornach (CH), it turned out that she is not only a trained artist (I knew that) but also a clown.

But where are clowns in the ‘non-Western’ world? I found a clue in the Museum der Kulturen Basel (CH): Catur Kuncoro has redesigned the jester and servant figures of the Javanese shadow theatre ‘wayang kulit’. Will anyone join the search? | *Sebastian Jüngel*

Contact sebastian.juengel@goetheanum.ch

Zum Geleit

Liebe Clowninnen und Clowns

Was für eine Energie! Was für eine Kraft! Was für ein Wille, wirken zu wollen!

Wenn Clowninnen und Clowns in einem Raum improvisieren, wird etwas erlebbar von der ungeheuren Schöpferkraft des Menschen. Ob beim ersten physischen Treffen unseres internationalen Arbeitskreises Clown oder beim Erstellen dieser Ausgabe – jedes Mal spürte ich: Größeres will werden. Wird es eine Humor-Tagung, ein Humor-Festival – oder erst einmal ein Clown-Kolloquium? Oder alles, aber Schritt für Schritt nacheinander?

Einbildung? Als ich mit dieser Ausgabe von ‘red nose’ begann, stand ich praktisch vor dem Nichts. Nach einem ‘Call for Paper’ kamen die Beiträge. Und was für welche! Die Auseinandersetzungen mit den Grundlagen und der Umsetzung unseres Berufs gehen tief, gehen dem Menschsein nach.

Und wir sind nicht allein. Philipp Busche, Chefarzt an der Klinik Arlesheim (CH) sprach beim Gesundheitsforum der Klinik über Humor und Lachen in der Medizin (Seiten 14–17, 18–21) und schloss mit einer Diabol-Einlage zum Thema ‘Wie werde ich Anthroposoph?’, er hat früher Pantomime- und Clownkurse besucht. Als ich Angelika Schmitt von der Leitung des Rudolf-Steiners-Archivs in Dornach (CH) begegnete, stellte sich heraus, dass sie nicht nur ausgebildete Artistin (das wusste ich), sondern auch Clownin ist.

Doch wo sind Clowninnen und Clowns in der ‘nichtwestlichen’ Welt? Eine Spur fand ich im Museum der Kulturen Basel (CH): Catur Kuncoro hat die Spaßmacher- und Dienerfiguren des javanischen Schattentheaters ‘wayang kulit’ neu gestaltet. Macht jemand bei der weiteren Suche mit? | *Sebastian Jüngel*

Kontakt sebastian.juengel@goetheanum.ch

English by Peter Stevens

Jessica Ferré (Pitanga)

* 1989

Ich bin Lehrerin an der Rudolf-Steiner-Waldorfschule von Uruguay in Ciudad de la Costa. Ich bin auch Schauspielerin und beschäftige mich seit 2005 mit Theater und Zirkus; ich habe verschiedene Ausbildungen in diesen Bereichen in Form von Arbeitsgruppen und Kursen gemacht.

Seit 2012 mache ich verschiedene Darbietungen, die mit Theater und Zirkus zu tun haben.

Ich möchte diese wunderbare und große Kunst vertiefen und von ihr lernen.

Sprache Español

Kontakt jessicaferre1989@gmail.com



Aus dem Spanischen

Michael Jenitschonok

* 1976

Meine Kindheit verlief glücklich zwischen Ostberliner Vorstadtidylle, Berliner Mauer und Christengemeinschaft (DE). Dann in Dresden (DE) Jugend in der Wendezeit – Montagsdemos, Sprechchöre, Radioansprachen... Ich erlebe ein großes Maskenablegen und -abreißen – ein authentischer Moment der Geschichte, wenn auch flüchtig.



Ein spirituelles Erlebnis bricht in mein Leben herein, ein Vorhang reißt auf: Ich fühle einen liebenden Blick in meinen tiefsten Herzensgrund, ohne den Hauch eines Urteils. Ich erlebe eine vollkommene Annahme meines Seins, ohne das leiseste Aber. Das bringt mich zur Krankenpflege, entfacht aber auch himmelhohe Ideale, unbändigen Helferwillen und ungebremsen Missionierungsdrang: Welt, jetzt rette ich dich! Da rettet mich der Clown. Ich entdecke einen Flyer für einen Workshop: «Narrenfreiheit – oder: Die Kunst, selbst die eigenen Fehler zu genießen». Das klingt unerhört, irgendwie unverschämt. Es lockt mich. Die Seminare von Eva Paula Pick (Kaiserslautern, DE, Seite 6): eine Befreiung! Und: Da sind sie wieder, die bergenden Arme. Meine ganzen «Aber» und Urteile werden hier zum herrlichsten Spielball – entfesseln ungeahntes Potenzial. Der rote Faden: Mut zur Authentizität!

Nach vielen Jahren in diesen (und später auch Angela Hopkins) Seminaren, an den Krankenbetten und Totenlagern, Beatmungsmaschinen und Absauggeräten, Gräbern und Altären, Priesterträumen und Schicksalsängsten, der eigenen Hochzeit und ihrer Folgen (drei wunderbare Kinder und noch viel mehr), Höhenflügen und Scheitern, (Kirchen-)Forum-Gründung und Solotheater und unzähligen Beulen – da schält sich langsam etwas heraus, wie eine aufkeimende Erinnerung an etwas schon einmal Gewusstes, aber lang Vergessenes. Inzwischen gebe ich selbst Clown-Seminare, gern auch innerhalb der Christengemeinschaft und dem anthroposophischen Umfeld.

Sprachen Deutsch

Kontakt Balanceakt@web.de

Es steckt noch so viel Potenzial in mir, in jedem Einzelnen und überall. Wir können es befreien – durch die Sanftheit der bergenden Arme, dem Mut zum scheinbar Unvollkommenen und mit der Un-Verschämtheit des Clowns.

Eva Paula Pick

* 1957

Mein Clownleben begann mit einer Ausbildung als Theaterpädagogin und mit dem bewussten Kennenlernen der «Null», des fruchtbaren Scheiterns und der Kraft des Umschlagpunkts während meiner leibpsychotherapeutischen Ausbildung bei Peter Schellenbaum (Psychoenergetik, Tessin, CH). Viele weitere (körper)psychotherapeutische und «echte» Clownweiterbildungen folgten.



All dies zusammen lässt mich nun seit einigen Jahrzehnten selbst Seminare anbieten. Seminare, in welchen Menschen das Ja zu sich selbst aufstöbern, Präsenzerfahrungen «sammeln», ihren Doppelgänger/den Schatten mit Neugier entdecken können, Mut zum Nichts (tun müssen, sein müssen, denken müssen ...) umtasten können, sich frei spielen können von Erwartungen und Wertungen und in die eigene Wahrheit eintreten können. Und das in Leichtigkeit und Liebe (die Freude und das sich dabei gebärende Lachen inbegriffen).

Ab und zu trete ich auch als Clownin selber auf.

Öfter allerdings fließt die freie Haltung des Clowns in mein künstlerisches Schaffen als Schriftstellerin und Performerin ein.

Kontakt e-pick@web.de

Web eva.pick-goettel.de

Web kuenstlerwerkgemeinschaft.de/works/eva-paula-pick

Film «Das rote Ding» (Teaser) www.youtube.com/watch?v=U3_fMguVZmE
(Nünnerich-Asmuss-Verlag & Media)

Claudia Santos (Roberta)

* 1968

Meine Erfahrungen als Clownin: Ich habe 1994 angefangen, bei Raquel Sokolowicz zu lernen, dann habe ich Workshops bei Cristina Moreira, Cris Marti, Marina Barbera, Gabriel Chame, Daniel Casablanca, Sue Morrison und Wendy Ramos besucht. Sie alle waren große Lehrer/innen für mich.

Ich habe bei Aufführungen auf der Buchmesse in Buenos Aires (AR) und an verschiedenen Solidaritätsveranstaltungen für sozial benachteiligte Menschen mitgewirkt.

Heute gebe ich Schauspielunterricht an einer Waldorfschule.

Ich sehe die Aufgabe des Clowns darin, ein wahres Bild für die persönliche Entwicklungsarbeit zu sein. Deshalb bin ich sehr froh zu wissen, dass auch an anderen Orten in dieser Richtung gearbeitet wird.

Sprache Português, Español

Kontakt coutosantosclaudia68@gmail.com



Aus dem Spanischen

Members of the working group for clowns

| Mitglieder des Arbeitskreises Clown

Ruth **Albertin** (Dr. Krümmel): lara-finn@web.de > red nose #8
Fionn Crombie **Angus**: fionnathan.productions@gmail.com > red nose #4 (associate)
Jonathan **Angus**: fionnathan.productions@gmail.com > red nose #4 (associate)
Marjolein **Baars** (Brdgmrgr, say: Brudgemurg): tinyhero@planet.nl > red nose #1
Bianca **Bertalot**: biancabertalot@gmail.com > red nose #2
Leo **Beth** (Capt. Joep; kurz: Joep): leo.beth@hetnet.nl > red nose #1
Anke **Bittkau** (Pimpinelly) > red nose #7
Mike **Bogil** (Bogy): mdbogy5353@gmail.com > red nose #2
Lisa **Bohren**-Harjes (Lisette): lis-boh@web.de > red nose #7
Roswitha von dem **Borne**: Rovdb@gmx.de > red nose #1 (associate)
Ursula **Brando** (Avestruz): ursula.brando@gmail.com > red nose #4
John **Browning**: johnlbrowning@fastmail.fm > red nose #1
Catherine **Bryden**: catherinebryden@playisseriousbusiness.info > red nose #1
Enrica **Dal Zio**: www.arteevita.net/clown.html > red nose #4
Abigail **Dancey**: abcardan@gmail.com > red nose #5
Luana **Dee**: luanadee6@gmail.com > red nose #2
Robert **Eisele** (Robert Agosto): info@clownrobert.de > red nose #2
Jessica **Ferré** (Pitanga): jessicaferre1989@gmail.com > red nose #9
Angie **Foster** (Andrea Stonorov): 4angiefoster@gmail.com > red nose #1
Laura **Geilen**: laura@nosetonose.info > red nose #2
Imke Wendela **Glasl** (Cipollina): imke.glasl@gmail.com > red nose #1
Ralf **Gleisberg** (Ratsch): kontakt@clownspirit.de > red nose #6
Christoph **Handwerk** (Ernst Ludwig): cbhandwerk@posteo.de > red nose #1 (associate)
Christiane **Harrer** (Karfunkelstein): christiane.harrer@karfunkelstein.net > red nose #1
Simone **Hoffmann** (Petite Fleur): simone.hoffmann34@gmx.de > red nose #4
Lot **Hooghiemstra**: hooghiemstra.lot@gmail.com > red nose #1
Angela Francisca **Hopkins** (La): info@clownforschung.de > red nose #1
Michael **Jenitschonok**: Balanceakt@web.de > red nose #9
Gabriela **Jüngel** (Vanilli): juengel@gmx.ch > red nose #1
Sebastian **Jüngel** (Topolino): juengel@gmx.ch > red nose #1
Debora **Kleinmann** (Libella): info@begegnungsarten.net > red nose #1
Markus **Krüger**: kruegerma@web.de > red nose #2 (associate)
Volker David **Lambertz** (Cäpt'n Hääh?): vdlbodensee@googlemail.com > red nose #2
Charly **Lanthiez**: charly.lanthiez@hotmail.fr > red nose #4
Peta **Lily** (Dot): petalily@gmail.com > red nose #2
Peter **Lutzker**: lutzker@freie-hochschule-stuttgart.de > red nose #2

Blondine **Maurice** (Bizou): info@buildingbridgeswithblondine.com > red nose #1

Robert **McNeer**: rmcneer@icloud.com > red nose #1

Csaba **Méhes**: csaba@mehes.hu > red nose #3

Dawn **Nilo**: mail@dawnnilo.com > red nose #1

Florian **Osswald**: pf.osswald@bluewin.ch > red nose #2 (associate)

Eva Paula **Pick**: eva.pick-goettel.de > red nose #9

Enelin **Pruul**: enelinpruul@gmail.com > red nose #4

Jutta **Reda**: jutta.reda@t-online.de > red nose #1

Katrin **Rohlf**s (Pollina): info@clownpollina.de > red nose #3

Tanja **Rost** (Pipo Pipolinchin Poetikuss): knoepfle112@gmail.com > red nose #7

Claudia **Santos**: coutosantosclaudia68@gmail.com > red nose #9

Ernst Ullrich **Schultz** (Ernesti): eusidee@web.de > red nose #2

Fernán Rodríguez **Villalobos** (Buendía): fejourovi@gmail.com > red nose #1

Yvette de **Vries** (Karfunkelstein): yv@live.nl > red nose #1

Angie **Wakeman** (Angeliqua Cakeman): angie.wakeman@hotmail.co.uk > red nose #1

Barbara **Wegener**: barbarawegener@bluewin.ch > red nose #1

Madeleine **Wulff** (Malle): info@inspel.nl > red nose #1

Verstorbene

Irene **Haas** (Pimpernella) > red nose #1



From a calender by the clown Pimpinelly (© Anke Bittkau, «red nose» #7)
Aus einem Kalender der Clownin Pimpinelly (© Anke Bittkau, «red nose» #7)

Working Group for Clowns: First Meeting in Person

Deutsche Textfassung >>> Seite 12

Sebastian Jüngel

After two video conferences seven clowns of the international clowning group in the Section for Performing Arts at the Goetheanum met for the first time in person on 10 May 2025.

A curtain. In front of it a stool and a wooden chest. On the floor by a wall juggling balls and a large ball of wool. On a chair an overtone flute, a rauschpfeife and a small hurdy-gurdy.

A few minutes later: seven people sit in a circle on the floor each of them holding a soundbellow in one hand that looks like a coloured light bulb. They make music together. Although they don't know each other and have not practised before it always sounds good. A clowning trick? In this case rather due to the pentatonic mood.

Immediacy, intensity, self-criticism

Forty-five minutes later: The seven clowns move around the room, interact with gestures, improvise freely sometimes in parallel groups, then together again, until another group splits off. Motifs appear such as wonder, dying, entangling (and disentangling again), forming and playing with imagined objects. They use an accordion, a hurdy-gurdy, soundbellows and their own voice so that it occasionally sounds like a dramatic opera production.

After another hour: professional sharing of experiences. 'Professional' refers to the way we look at qualities we achieved

such as immediacy, intensity, the themes we addressed, as well as self-criticism such as 'we just played away without a theme'.

The seven clowns wish for more practical exchange of this kind in the future, even in such a rather small groups, maybe as a step towards something bigger like a conference. Having the possibility to experience development through clowning on a regular basis makes us feel connected. There is also a need for research, for instance on clowning in connection with the path of inner development.

If you find this idea strange consider that Rudolf Steiner viewed humour as prerequisite to spiritual development, for instance as a means of rising above things that are not worthy of us. He also created with Edith Maryon the sculpture of the Representative of Humanity, which includes a being growing out of a rock that is often referred to as the 'world humour' ('red nose' #2).

Step forward after five years of preparation

It has been exactly five years since Stefan Hasler as head of the Section for Performing Arts at the Goetheanum encouraged me to find other clowning

Oben:
Gabriela Jüngel,
Michael Jenitschonok,
Barbara Wegener,
Dawn Nilo,
Abigail Dancey
Unten:
Eva Pick,
Sebastian Jüngel



colleagues. Since then more than 50 such colleagues have joined the work group. Prior to August 2021 we had two video conferences and since June 2021 nine editions of the pdf magazine ‘red nose’ have come out.

When a colleague announced in 2025 that she was planning to come to the Goetheanum I spontaneously sent out invitations to a small in-person meeting of the clowning group. ‘Small’ because with so little notice it was unlikely that many could come. But seven clowns came to the Goetheanum. Their cultural backgrounds are Canadian, American, German and Swiss. Each spoke in their own language, which was no problem because everyone understood German and English.

Contact juengel@gmx.ch

First published ‘Anthropsophie Worldwide’ No. 6/2025

English by Margot M. Saar

Statement by Abigail Dancey

“It was such a joyful experience to join the first meeting of the working group for the Performing Arts Section chapter for clowns. Although tentative at first, after a full 45 minute improvisation, we all loosened up!

It was wonderful to just be in the room with such a variety of types of clowns, and to feel the commitment to this baffling art form. This was perhaps the strongest impression for me, and that commitment is what resonated in a place such the Goetheanum where commitment has played such a significant role in the foundation of many impulses.

With this commitment, I imagine the intention to form a clown day at the Goetheanum where the spirit of the clown along with themes such as humor and the inner life are celebrated, will most certainly come to fruition.”

Arbeitskreis Clown: Erstes reales Treffen

English Version >>> page 10

Sebastian Jüngel

Nach zwei Videokonferenzen trafen sich am 10. Mai 2025 erstmals sieben Clown/inn/en im Rahmen des internationalen Arbeitskreises Clown der Sektion für Redende und Musizierende Künste am Goetheanum.

Im Saal: ein Vorhang. Vor ihm ein Hocker mit einer Holzkiste. Auf dem Boden an einer Wand: Jonglierbälle und ein großes Wollknäuel. Auf einem Stuhl eine Ober-tonflöte, eine Rauschpfeife und eine Kastendrehleier.

Wenige Minuten später: Sieben Personen sitzen im Kreis auf dem Boden und haben je eine an eine farbige Glühlampe erinnernde Sound Bellow in der Hand (einen auf einen bestimmten Ton gestimmten Blasebalg). Sie musizieren zusammen. Ohne dass sie sich kennen und ohne dass sie geübt haben, klingt es immer gut. Einer der 'Tricks' im Clowning? In diesem Fall: eine pentatonische Stimmung.

Unmittelbarkeit, Intensität, Selbstkritik

Eine Dreiviertelstunde später: Die sieben bewegen sich im Raum, interagieren gestisch, improvisieren frei, mal in parallelen Gruppen, dann wieder zusammen, bis sich wieder eine Gruppe eigenständig macht. Dabei spielen Motive hinein wie Staunen, Sterben und Sichverknotten (und daraus Wieder-Lösen), Formen von und Spielen mit imaginierten 'Gegenständen'. Zum Einsatz kommen Akkordeon, Kastendrehleier, Sound Bellows und die menschliche Stimme, sodass zu-



weilen der Eindruck einer dramatischen Opernproduktion entstehen kann.

Wiederum ein Stunde später: professioneller Austausch über das Erlebte. 'Professionell' meint hier den Blick auf die entstandenen Qualitäten wie Unmittelbarkeit, Intensität und Themen des Spieles sowie selbstkritische Aspekte wie 'Wir spielten drauflos ohne Thema'.

Die sieben Clowninnen und Clowns wünschen sich zukünftig den praktischen Austausch auch in solch eher kleinen Gruppen – gern als Stufe hin zu etwas Größerem wie einer Tagung. Durch den Clown den Menschen immer wieder als einen Entwicklungshelfer erlebbar zu machen, ist ein einigendes Moment, Forschung etwa zur Verbindung des Entwicklungsweges mit Clowning ein weiteres Bedürfnis.

Wem Letzteres komisch vorkommt: Rudolf Steiner sah als eine Voraussetzung für die spirituelle Entwicklung den Humor, etwa als ein Mittel, um sich über das zu erheben, was unserer nicht würdig ist. Dazu passend hat er mit Edith Maryon in der 'Menschheitsrepräsentant' genannten Figurengruppe ein Felsenwesen geschaffen, oft Weltenhumor genannt ('red nose' #2).



Schritt nach fünf Jahren Aufbau

Bis auf einen Tag genau war es fünf Jahre her, dass Stefan Hasler als Leiter der Sektion für Redende und Musizierende Künste am Goetheanum mich ermutigt hatte, nach Kolleginnen und Kollegen aus dem Arbeitsfeld Clown zu suchen. Seither haben sich über 50 Kolleginnen und Kollegen dem Arbeitskreis angeschlossen. Bis August 2021 gab es zwei Videokonferenzen; seit Juni 2021 sind neun Ausgaben der PDF-Zeitschrift ›red nose‹ erschienen.

Als eine Kollegin 2025 ankündigte, bald am Goetheanum zu sein, lud ich spontan zu einem kleinen physischen Treffen des Arbeitskreises ein. ›Klein‹, weil kaum zu erwarten war, dass mit einer so kurzen Vorlaufzeit viele kommen könnten. Doch sieben Clowninnen und Clowns kamen ans Goetheanum. Ihre kulturellen Hintergründe sind Kanada, USA, Deutschland und die Schweiz mit aktuellen Lebensschwerpunkten in Deutschland und der Schweiz. Gesprochen wurde in der jeweils eigenen Sprache, was möglich war, weil alle Deutsch und Englisch verstanden.

Kontakt juengel@gmx.ch

Quelle ›Anthroposophie weltweit‹ Nr. 6/2025

Stimme von Abigail Dancey

«Die Teilnahme am ersten [physischen] Treffen der Arbeitsgruppe Clown der Sektion für Redende und Musizierende Künste war eine sehr freudvolle Erfahrung. Obwohl wir anfangs zurückhaltend waren, wurden wir nach einer 45-minütigen Improvisation alle lockerer! Es war wunderbar, einfach in einem Raum mit einer solchen Vielfalt von Clowntypen zu sein und das Engagement für diese verblüffende Kunst zu spüren. Das war vielleicht mein stärkster Eindruck – und dieses Engagement ist es, was an einem Ort wie dem Goetheanum mitschwingt, wo Engagement eine so bedeutende Rolle bei der Gründung vieler Impulse gespielt hat. Auf Grundlage dieses Engagements kann ich mir vorstellen, dass die Idee, einen Clownstag am Goetheanum zu gestalten, an dem der Geist des Clowns mit Themen wie Humor und Innenleben gefeiert wird, ganz sicher in Erfüllung gehen wird.»

Deutsch von Sebastian Jüngel

Bilder Dawn Nilo und Abigail Dancey, Barbara Wegener und Eva Pick

Essay: Laughter is the best medicine

Deutsche Textfassung >>> Seite 18

Philipp Busche

For the Arlesheim Clinic (CH), humour is part of health education. Internist Philipp Busche spoke at the health forum on 26 March 2025 in Arlesheim about 'Laughter is the best medicine – the importance of humour in medicine'.

Humour can be approached from different angles.

Characteristics are the ability to recognise and cheerfully deal with contradictions ('Duden'), the ability to 'find or express something that is funny or amusing' ('Oxford Dictionary') and to 'look at something with cheerful composure and amuse others with wit' ('Brockhaus').

From a psychological perspective, humour is a cognitive ability that is based on the perception of incongruence, represents a coping strategy and thus serves to psychologically relieve pent-up tension.

From a social science perspective, humour is a means of communication that connects groups, relaxes hierarchies and reduces tensions, varying according to culture, context and social environment.

Physiological effects

The effect of laughter can be measured. The prefrontal cortex recognises the joke or the absurd situation. The limbic system is responsible for the emotional evaluation. The hormone dopamine is released, a gift from the reward system, which physiologically explains the positive feeling of laughter.



Foto: Sabine Schönenberger/Klinik Arlesheim

In addition, laughter causes rhythmic contractions of the diaphragm and intercostal muscles, often accompanied by irregular inhalation and exhalation. The shortness of breath leads to a kind of temporary hyperventilation. The facial muscles, especially the zygomaticus major muscle when smiling, are active.

In addition, heart rate and blood pressure rise briefly, comparable to the changes during physical activity. This is usually followed by a parasympathetic relaxation response, which causes the heart rate and blood pressure to drop again. This can have a stress-relieving effect. The levels of stress hormones also change: Cortisol and adrenaline fall in the course of laughter; at the same time, the levels of endorphins, the body's own happiness hormones, and dopamine rise.

Some of these effects can be described as side effects: The increase in blood pressure and heart rate can – with the appropriate pre-existing condition – represent a cardiovascular burden that is not usually problematic. In the case of chronic lung diseases, laughter can

As a rule,
laughter promotes bonding,
reduces tension and
is often used unconsciously
to defuse social situations.

possibly trigger breathing problems. It can also lead to psychological overstimulation, misunderstandings and the impression of being excluded from a group, for example because the funny comment is to the detriment of one's own group.

The importance of humour in human development

It is interesting to note that humans laugh up to 30 times more often in company than alone – an indication of its interpersonal function.

In early childhood (in the first year of life), smiling is a social signal in the sense of 'you belong'. Infants smile during sleep, when they are full, when they are touched and when they hear a voice. From the second month onwards, it gives visual and acoustic signals; 'peek-a-boo' games give it pleasure.

By the age of two, the first forms of humour are added and the imagination is used: A banana 'serves' as a telephone(receiver) – the child 'produces' humour himself.

By the age of five, language is discovered as a playing field, word games and absurd language combinations play a role, rules are broken, such as connecting a dog's head with a human body. Laughing together now strengthens social skills and creativity.

Psychological 'mechanisms' work in adulthood: In the surprise effect, unexpected twists or contradictions in a story or statement play a role, as with puns and punchlines. Sigmund Freud described humour as a way of relieving psychological tension. A well-built expectation that is then resolved in a surprising way often leads to laughter. According to the mirror neuron model, laughter is contagious: when others laugh, we find it easier to laugh along because our brain imitates social signals.

Situational comedy, i. e. funny, often absurd or unexpected events in everyday life such as slapstick or mishaps, is also used, as well as wordplay, double entendres and exaggerations on a linguistic level and the tension between what is said and what is meant, such as

in irony and sarcasm. Self-irony, where people laugh at their own mistakes or weaknesses and present them in a humorous way, is more subtle. On the other hand, there is schadenfreude, where people laugh at the misfortune of others – hopefully as long as it is not too serious.

Applications at different stages of life

Clowns in paediatric hospitals can ensure that children have less anxiety, show improved ‘adaptation’ and thus experience less stress, tiredness and crying and even less pain. This is the finding of Luís Carlos Lopes-Júnior et al. In addition, sleep improves and the length of stay decreases, according to Maya Shimshi-Barash et al.

For adults, a group led by Jinping Zhao has found that humour and laughter interventions reduce depression and anxiety and improve sleep quality.

Caroline Kaercher Kramer and Christiane Bauermann Leitao have shown that spontaneous laughter lowers cortisol levels. Robin E. Ferner and Jeffrey K. Aronson have shown that humour can reduce stress, anxiety and depression and improve cardiovascular and pulmonary function.

In old age, laughter remains relevant and beneficial to health. Kei Hayashi et al have found that laughter improves the subjective perception of health in older adults. In addition, laughter (with others and alone) ensures that functional limitations are reduced in old age, according to a study by Yudai Tamada.

A team led by Lucy A. Morse has investigated the effect of improvisational theatre for older people on health and found that positivity, self-confidence, social integration and problem-solving skills are promoted and the social network is expanded.

The SMILE study on the effects of Laugh-Active and humour therapy shows that laughter reduces depression, agitation and neuropsychiatric symptoms.

In an eight-week humour intervention programme in nursing homes, Jinping Zhao's team found that participants learned to show emotions and that this resulted in fewer cognitive impairments and confusion.

Pia Kontos and others have investigated the effect of clowns in nursing homes for the elderly. The team of authors found that there were fewer behavioural problems and an improvement in the quality of life of residents. In addition, negative emotions, cognitive impairments and pain can be reduced, and life satisfaction and quality of life increased, according to the results of the team led by Juan Xu et al.

Practising humour

If you want to practise humour beyond the stylistic devices mentioned, there are many ways to do so. For example, you can

- plan a five to ten-minute humour break every day
- Write down and tell jokes
- Meet humorous people
- Discover the funny in everyday life
- Celebrate mistakes and look at them lightly
- Observe children: The joy of simplicity

Philipp Busche is Head of Internal Medicine at the Arlesheim Clinic (CH). He is a specialist in internal medicine/gastroenterology, with additional qualifications in emergency medicine and anthroposophic medicine.

Contact Philipp.Busche@klinik-arlesheim.ch

Photos Philipp Busche; Clowns Vanilli & Topolino



Foto: Sabine Schönbauer/Klinik Alesheim

Literature

Robin E. **Ferner**, Jeffrey K. Aronson: Laughter and MIRTH (Methodical Investigation of Risibility, Therapeutic and Harmful): Narrative Synthesis, in: *BMJ (Clinical Research Ed.)*, 2013 Dec 12, 347: f7274, doi:10.1136/bmj.f7274.

Kei **Hayashi**, Ichiro Kawachi, Tetsuya Ohira et al: Laughter and Subjective Health Among Community-Dwelling Older People in Japan: Cross-Sectional Analysis of the Japan Gerontological Evaluation Study Cohort Data, in: *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 2015 Dec, 203(12): 934–942, doi: 10.1097/NMD.0000000000000399

Caroline **Kaercher Kramer**, Cristiane Bauermann Leitao: Laughter as Medicine: A Systematic Review and Meta-Analysis of Interventional Studies evaluating the Impact of Spontaneous Laughter on Cortisol Levels, in: *PloS One*, 2023, 18(5): e0286260. doi: 10.1371/journal.pone.0286260

Pia **Kontos**, Karen-Lee Miller, Romeo Colobong et al: Elder-Clowning in Long-Term Dementia Care: Results of a Pilot Study, in: *Journal of the American Geriatrics Society*, 2016 Feb, 64(2): 347–53, doi: 10.1111/jgs.13941

Luís Carlos **Lopes-Júnior**, Emiliania Bomfim, Karin Olson et al: Effectiveness of Hospital Clowns for Symptom Management in Paediatrics: Systematic Review of Randomised and Non-Randomised Controlled Trials, in: *BMJ (Clinical Research Ed.)*, 2020 Dec 16, 371: m4290, doi:10.1136/bmj.m4290

Lucy A. **Morse**, Linda Xiong, Vanessa Ramirez-Zohfeld et al: Humor Doesn't Retire: Improvisation as a Health-Promoting Intervention for Older Adults, in:

Archives of Gerontology and Geriatrics, 2018 Mar-Apr 75: 1–5, doi: 10.1016/j.archger.2017.10.013

Maya **Shimshi-Barash**, Ido Orlin, Tali Jacob et al: Medical Clowns Improve Sleep and Shorten Hospitalization Duration in Hospitalized Children, in: *Scientific Reports*, 2024 Jan 29, 14(1): 2357, doi: 10.1038/s41598-024-52943-2

Yudai **Tamada**, Chikae Yamaguchi, Masashige Saito et al: Does Laughing With Others Lower the Risk of Functional Disability Among Older Japanese Adults? The JAGES Prospective Cohort Study, in: *Preventive Medicine*, 2022 Feb, 155: 106945. doi: 10.1016/j.ypmed.2021.106945

Juan **Xu**, Yu-Xiang Guan, Wen-Tao Liu et al: Intervention and Application of Clown Care in Nursing Homes: A Scoping Review, in: *Aging Clinical and Experimental Research*, 2023 May, 35(5): 937–952, doi: 10.1007/s40520-023-02376-0

Jinping **Zhao**, Huiyu Yin, Guangwei Zhang et al: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials of Laughter and Humour Interventions on Depression, Anxiety and Sleep Quality in Adults, in: *Journal of Advanced Nursing*, 2019 Nov, 75(11): 2435–2448, doi: 10.1111/jan.14000

Jinping **Zhao**, Huiyu Yin, Xinxin Wanget al: Effect of Humour Intervention Programme on Depression, Anxiety, Subjective Well-Being, Cognitive Function and Sleep Quality in Chinese Nursing Home Residents, in: *Journal of Advanced Nursing*, 2020, 76(10): 2709–2718, doi: 10.1111/jan.14472

English by Peter Stevens

Essay: Lachen ist die beste Medizin

English Version >>> page 14

Philipp Busche

Für die Klinik Arlesheim (CH) gehört Humor zur Gesundheitsaufklärung. So sprach der Internist Philipp Busche beim Gesundheitsforum am 26. März 2025 in Arlesheim über «Lachen ist die beste Medizin – die Bedeutung des Humors in der Medizin».

Humor lässt sich von verschiedenen Seiten nähern.

Merkmale sind der erkennende und heitere Umgang mit Widersprüchen («Duden»), die Fähigkeit, «etwas zu finden oder auszudrücken, das lustig oder amüsant ist» («Oxford Dictionary») und etwas «mit heiterer Gelassenheit zu betrachten und andere mit Witz zu erheitern» («Brockhaus»).

Aus psychologischer Perspektive ist Humor eine kognitive Fähigkeit, die auf der Wahrnehmung von Inkongruenz beruht, eine Bewältigungsstrategie darstellt und so der psychischen Entlastung von aufgestauten Spannungen dient.

Aus Sicht der Sozialwissenschaften ist Humor ein Kommunikationsmittel, das Gruppen verbindet, Hierarchien aufweicht und Spannungen reduziert und dabei je nach Kultur, Kontext und sozialem Umfeld variiert.

Physiologische Wirkungen

Die Wirkung des Lachens lässt sich messen. Der präfrontale Kortex erkennt den Witz oder die absurde Situation. Das limbische System ist für die emotionale Bewertung zuständig. Das Hormon



Foto: Sabine Schönenberger/Klinik Arlesheim

Dopamin wird ausgeschüttet, eine Gabe des Belohnungssystems, das das positive Gefühl beim Lachen physiologisch erklärt.

Darüber hinaus kommt es beim Lachen zu rhythmischen Kontraktionen des Zwerchfells und der Zwischenrippenmuskulatur, oft begleitet von unregelmäßigem Ein- und Ausatmen. Die Kurzatmigkeit führt zu einer Art vorübergehender Hyperventilation. Die Gesichtsmuskeln, beim Lächeln besonders der Musculus zygomaticus major, sind aktiv.

Zusätzlich steigen Herzfrequenz und Blutdruck kurzfristig an, vergleichbar mit den Änderungen bei körperlicher Aktivität. Danach folgt meist eine parasympathische Entspannungsreaktion, wodurch Herzfrequenz und Blutdruck wieder sinken. Das kann stressabbauend wirken. Zudem ändern sich die Spiegel von Stresshormonen: Cortisol und Adrenalin sinken im Zuge des Lachens; Gleichzeitig steigen die Spiegel für Endorphine, die körpereigenen Glückshormone, und das Dopamin.

Manche dieser Wirkungen kann man als Nebenwirkungen bezeichnen: Die Steigerung von Blutdruck und Herzfrequenz kann – bei entsprechender Vorerkrankung – eine kardiovaskuläre Belastung darstellen, die in der Regel nicht problematisch ist. Bei chronischen

In der Regel fördert Lachen Bindung, baut Spannungen ab und wird oft unbewusst eingesetzt, um soziale Situationen zu entschärfen.

Lungenerkrankungen können durch das Lachen möglicherweise Atemprobleme ausgelöst werden. Zudem kann es zu einer psychischen Überstimulation, zu Missverständnissen und dem Eindruck kommen, aus einer Gruppe ausgeschlossen zu werden, etwa weil die komische Bemerkung zu Lasten der eigenen Gruppe geht.

Verankerung des Humor in der Entwicklung des Menschen

In der Regel fördert Lachen Bindung, baut Spannungen ab und wird oft unbewusst eingesetzt, um soziale Situationen zu entschärfen. Dabei ist interessant: Der Mensch lacht bis zu 30-mal häufiger in Gesellschaft als allein – ein Hinweis auf seine zwischenmenschliche Funktion.

In der frühen Kindheit (im ersten Lebensjahr) ist Lächeln ein soziales Signal im Sinne von «Du gehörst dazu». Das Kleinkind lächelt im Schlaf, bei Sättigung sowie bei Berührung und beim Hören einer Stimme. Ab dem zweiten Monat gibt es visuelle und akustische Signale von sich; «Kuckuck»-Spiele machen ihm Freude.

Bis zum zweiten Lebensjahr kommen erste Humorformen hinzu, die Fantasie wird genutzt: Eine Banane «dient» als Telefon(hörer) – das Kind «produziert» selbst Humor.

Bis zum fünften Lebensjahr wird dann Sprache als Spielfeld entdeckt, Wortspiele und absurde Sprachkombinationen spielen eine Rolle, Regelbrüche kommen vor, etwa einen Hundekopf mit dem Körper des Menschen zu verbinden. Das gemeinsame Lachen stärkt nun soziale Fähigkeiten und Kreativität.

Im Erwachsenenalter wirken psychologische «Mechanismen»: Beim Überraschungseffekt spielen unerwartete Wendungen oder Widersprüche in einer Geschichte oder Aussage wie bei Wortspielen und Pointen eine Rolle. Sigmund Freud beschrieb Humor als eine Möglichkeit, psychische Spannungen abzubauen. Eine gut aufgebaute Erwartung, die dann auf überraschende Weise aufgelöst wird, führt oft zu Lachen. Nach dem Modell der Spiegelneuronen erweist sich Lachen als ansteckend: Wenn andere lachen, fällt es uns leichter mitzulachen, da unser Gehirn soziale Signale imitiert.

Zur Anwendung kommen auch Situationskomik, also lustige, oft absurde oder unerwartete Ereignisse im Alltag wie im Slapstick oder bei Missgeschicken, auf sprachlicher Ebene Wortspiele, Doppeldeutigkeiten und Übertreibungen sowie das Spannungsfeld zwischen Gesagtem und Gemeintem wie bei Ironie und Sarkasmus. Feiner ist Selbstironie, bei der Menschen über eigene Fehler oder Schwächen lachen und dies humorvoll

präsentieren. Auf der anderen Seite steht Schadenfreude, bei der man über das Missgeschick anderer – hoffentlich solange es nicht zu ernst ist – lacht.

Anwendungen

in verschiedenen Lebensaltern

Clowns im Kinderspital können dafür sorgen, dass Kinder weniger Angst haben, eine verbesserte ‚Anpassung‘ zeigen und damit weniger Stress, Müdigkeit und Weinen auftreten und sie sogar weniger Schmerzen haben. Das ist das Ergebnis von Luís Carlos Lopes-Júnior et al. Zudem verbessert sich der Schlaf und die Aufenthaltsdauer nimmt ab, so das Ergebnis von Maya Shimshi-Barash et al.

Für Erwachsene hat eine Gruppe um Jinping Zhao festgestellt, dass Humor und Lachinterventionen Depression und Angstzustände reduzieren und die Schlafqualität verbessern. Caroline Kaercher Kramer und Christiane Bauermann Leitao haben belegt, dass spontanes Lachen den Cortisolspiegel senkt. Auch Robin E. Ferner und Jeffrey K. Aronson haben gezeigt, dass Humor Stress, Ängste und Depression reduzieren kann und die kardiovaskuläre und pulmonale Funktion verbessert.

Auch im Alter bleibt Lachen relevant und gesundheitsfördernd. Kei Hayashi et al haben festgestellt, dass Lachen bei älteren Erwachsenen das subjektive Gesundheitsempfinden verbessert. Zudem sorgt Lachen (mit anderen und allein) dafür, dass die funktionale Einschränkung im Alter reduziert wird, so eine Studie von Yudai Tamada.

Ein Team um Lucy A. Morse hat die Wirkung von Improvisationstheater für Ältere auf die Gesundheit untersucht und festgestellt, dass Positivität, Selbstbewusstsein, soziale Integration und Problemlösungsfähigkeit gefördert sowie das soziale Netz vergrößert werden.

In der SMILE-Studie zur Wirkung von LaughActive beziehungsweise zu Humor-Therapie wird aufgezeigt, dass Lachen Depression, Agitation und neuropsychiatrische Symptome vermindert.

Bei einem achtwöchigen Humor-Interventionsprogramm in Pflegeheimen zeigte sich dem Team von Jinping Zhao, dass die Teilnehmenden lernten, Emotionen zu zeigen, und dass dadurch weniger kognitive Einschränkungen und Verwirrungszustände auftraten.

Pia Kontos et al haben die Wirkung von Clowns im Alterspflegeheim untersucht. Dabei stellte das Autorenteam fest, dass es bei Bewohnerinnen und Bewohnern zu weniger Verhaltensauffälligkeiten und zu einer Verbesserung der Lebensqualität kam. Außerdem können nach Juan Xu et al negative Emotionen, kognitive Beeinträchtigungen und Schmerzen reduziert werden; auch dieses Team stellte fest, dass Lebenszufriedenheit und Lebensqualität zunahmen.

Humor üben

Wer über die genannten Stilmittel hinaus Humor üben möchte, hat dazu viele Möglichkeiten. So kann man zum Beispiel

- eine fünf- bis zehnminütige Humor-pause pro Tag planen
- Witze aufschreiben und erzählen
- Humorvolle Menschen treffen
- das Komische im Alltag entdecken
- Fehler feiern und mit Leichtigkeit betrachten
- Kinder beobachten: Freude am Einfachen

Philipp Busche ist Chefarzt Innere Medizin an der Klinik Arlesheim (CH). Er ist Facharzt für Innere Medizin/Gastroenterologie, Zusatzbezeichnung Notfallmedizin, und für anthroposophisch erweiterte Medizin.

Kontakt Philipp.Busche@klinik-arlesheim.ch

Fotos Philipp Busche; Clowns Topolino & Vanilli



Foto: Sabine Schönenberger/Klinik Arlesheim

Literatur

Robin E. **Ferner**, Jeffrey K. Aronson: Laughter and MIRTH (Methodical Investigation of Risibility, Therapeutic and Harmful): Narrative Synthesis, in: *BMJ (Clinical Research Ed.)*, 2013 Dec 12, 347: f7274, doi:10.1136/bmj.f7274.

Kei **Hayashi**, Ichiro Kawachi, Tetsuya Ohira et al: Laughter and Subjective Health Among Community-Dwelling Older People in Japan: Cross-Sectional Analysis of the Japan Gerontological Evaluation Study Cohort Data, in: *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 2015 Dec, 203(12): 934–942, doi: 10.1097/NMD.0000000000000399

Caroline **Kaercher Kramer**, Cristiane Bauermann Leitao: Laughter as Medicine: A Systematic Review and Meta-Analysis of Interventional Studies evaluating the Impact of Spontaneous Laughter on Cortisol Levels, in: *PloS One*, 2023, 18(5): e0286260. doi: 10.1371/journal.pone.0286260

Pia **Kontos**, Karen-Lee Miller, Romeo Colobong et al: Elder-Clowning in Long-Term Dementia Care: Results of a Pilot Study, in: *Journal of the American Geriatrics Society*, 2016 Feb, 64(2): 347–53, doi: 10.1111/jgs.13941

Luís Carlos **Lopes-Júnior**, Emilian Bomfim, Karin Olson et al: Effectiveness of Hospital Clowns for Symptom Management in Paediatrics: Systematic Review of Randomised and Non-Randomised Controlled Trials, in: *BMJ (Clinical Research Ed.)*, 2020 Dec 16, 371: m4290, doi:10.1136/bmj.m4290

Lucy A. **Morse**, Linda Xiong, Vanessa Ramirez-Zohfeld et al: Humor Doesn't Retire: Improvisation as a

Health-Promoting Intervention for Older Adults, in: *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 2018 Mar-Apr 75: 1–5, doi: 10.1016/j.archger.2017.10.013

Maya **Shimshi-Barash**, Ido Orlin, Tali Jacob et al: Medical Clowns Improve Sleep and Shorten Hospitalization Duration in Hospitalized Children, in: *Scientific Reports*, 2024 Jan 29, 14(1): 2357, doi: 10.1038/s41598-024-52943-2

Yudai **Tamada**, Chikae Yamaguchi, Masashige Saito et al: Does Laughing With Others Lower the Risk of Functional Disability Among Older Japanese Adults? The JAGES Prospective Cohort Study, in: *Preventive Medicine*, 2022 Feb, 155: 106945. doi: 10.1016/j.ypmed.2021.106945

Juan **Xu**, Yu-Xiang Guan, Wen-Tao Liu et al: Intervention and Application of Clown Care in Nursing Homes: A Scoping Review, in: *Aging Clinical and Experimental Research*, 2023 May, 35(5): 937–952, doi: 10.1007/s40520-023-02376-0

Jinping **Zhao**, Huiyu Yin, Guangwei Zhang et al: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials of Laughter and Humour Interventions on Depression, Anxiety and Sleep Quality in Adults, in: *Journal of Advanced Nursing*, 2019 Nov, 75(11): 2435–2448, doi: 10.1111/jan.14000

Jinping **Zhao**, Huiyu Yin, Xinxin Wanget al: Effect of Humour Intervention Programme on Depression, Anxiety, Subjective Well-Being, Cognitive Function and Sleep Quality in Chinese Nursing Home Residents, in: *Journal of Advanced Nursing*, 2020, 76(10): 2709–2718, doi: 10.1111/jan.14472

Essay: Clown Courage

Deutsche Textfassung >>> Seite 24

Angela Hopkins

Facing everyday problems with feeling, showing empathy towards our fellow human beings – the clown shows us how we can make life easier.

The clown enters the stage with a groping step. Curious, he looks around his new world. Oh, a white feather – there, on the floor! He picks it up carefully and looks questioningly at the audience – and back to the feather. Who could have lost it?

The clown comes to life through eye contact with his audience. Intuitively, out of the moment, he enters into a relationship with other people. He is not so much concerned with what he does, but rather with how he does it. He steps off the train of linear time and dances with the present moment...

To do this, he needs a strong presence, he needs to be awake in his senses. He doesn't plan, but he teaches us to see the world with new eyes – his eyes. He enjoys fool's licence!

The clown does not become static. He makes big things small and small things big. This is possible because, on the one hand, he is completely centred in himself and, on the other, he is in relationship with the world around him. From his naivety, he reflects what is happening around him. He himself becomes a feather, a joy or a hero: He succeeds in transforming objects as well as all living things.

Problems as a gift

As he lives in the magical world of the moment, the clown is completely ab-

sorbed by trivialities. He plays in images and imaginations, is flexible in the world of the in-between and is open to constant change.

The clown likes to accept conflicts and enjoys problems: They are almost a gift for him because he can live out his joy of playing in them. He reflects what he perceives without judgement or evaluation and does not look for solutions. Solutions can become intuitively visible through play – the clown is then surprised himself!

The naivety of the clown invites us to rediscover the world by encountering it without preconceptions or plans. We learn to explore instead of making hasty judgements. How we like to stay in control! But now we can let go by refining our perception. We can then reconnect with things and understand them more precisely in a different way.

Clowns are excellent at conveying completely absurd and complex views of the world. They reveal to us in play the difficulties that we incur by incessantly interpreting the world.

Ultimately, however, the clown's unshakeable optimism wins the day and enables him to stumble upon a solution. We can laugh with the clown and experience our own folly.

His only rules are: Don't hurt anyone and don't damage anything. And: 'Drop down from your head to your heart' – let go of your head, awaken your heart!

Courage to be

Clowns focus strongly on the personal and social aspects of our lives. They do not shy away from showing the audience how they feel at any given moment. What diversity! And they experience every emotion with all their heart.

The clown is an empathic being, because he feels the joy, sorrow and amazement

of his fellow human beings. He sensitively captures the feelings of others and makes them visible.

The French and English word 'courage' is derived from the Latin 'cor' for heart. This heart connection from feeling to courage is what the clown needs, indeed what we all need: the courage to be who we really are. This allows us to trust ourselves and life. 'Taking heart' is an inner development. It is also an invitation to shed the fears that prevent us from being present in the 'here and now'.

The clown therefore has two partners: the audience – and his body, which allows him to visualise improvisation in his adventures with emotional expression and empathy. He stays completely with what is happening to him, without worrying about whether it makes sense or is the right thing to do.

Self-acceptance in letting go – surrendering to spontaneity

The clown's red nose changes the player and unleashes creativity. The jester in us gives wings to our imagination, and yet he keeps both feet on the ground. The clown links fantasy to reality. With the smallest mask in the world, he can show and hide himself at the same time, he becomes more himself than he ever imagined... and can indulge in spontaneity.

He aims not to do funny things, but to lead us gently from superficial appearances to the human core. Behind his search, his chaotic endeavours, his lack of restraint... is self-acceptance. He can let go and invites us to follow him in this: This can have a healing effect in laughter.

By experiencing pathetic, poetic or catastrophic adventures on stage, he tickles our laughter muscles. He exposes the pitfalls of everyday life, we recognise ourselves and that gives us relief. By devoting himself to a situation and seizing the freedom it offers, he never leads us astray,



Foto: Mildred Klaus

Angela Hopkins, born in Bristol (UK) in 1971 ('red nose' #1). She grew up partly in the United Kingdom and partly in Germany. This clown is the founder of the 'werkstatt für clownforschung' ('red nose' #3), a small clown school for adults located on the Holm in Schleswig (DE). She is the artistic director and host. Angela completed the facilitators training in London (GB) with 'NosetoNose', leads clowning workshops and training courses throughout Germany and internationally on site and in-house; she also offers clown visits on the palliative care ward in hospitals, care facilities and hospices regionally in the Schleswig area on request.

Contact clownforschung@gmail.com

but savours the creative potential in his infectious joy of playing and transforms our worries.

In this way, he provides insights into his boundlessly paradoxical nature between vulnerability, naivety, amazement and living with failure.

Living in the pleasure of the moment

When a ray of sunlight suddenly crosses the room, the clown feels and shows happiness, as if this were the greatest and most beautiful thing he has ever seen in his life. Clowns react with intense emotions to events that often seem trivial to normal people. We, the audience, also find pleasure in their genuine joy and gain new insights into what it means to be human.

English by Peter Stevens

Essay: Clown Courage

English Version >>> page 22

Angela Hopkins

Den Problemen im Alltag mit Gefühl begegnen, dem Mitmenschen Empathie entgegenbringen – der Clown zeigt, wie wir das Leben leichter nehmen können.

Tastenden Schrittes betritt der Clown die Bühne. Neugierig schaut er sich um in seiner neuen Welt. Oh, eine weiße Feder – da, am Boden! Er nimmt sie behutsam auf und blickt fragend zu den Zuschauern – und wieder zur Feder. Wer hat sie wohl verloren?

Im Blickkontakt mit seinem Publikum wird der Clown lebendig. Intuitiv aus dem Moment heraus tritt er zu anderen Menschen in Beziehung. Es geht ihm nicht so sehr darum, was er tut, sondern vielmehr darum, wie er es tut. Er steigt aus dem Zug der linearen Zeit aus und tanzt mit dem gegenwärtigen Moment...

Dafür braucht er eine starke Präsenz, muss wach in seinen Sinnen sein. Er plant nicht, aber er lehrt uns, die Welt mit neuen Augen zu sehen – mit seinen Augen. Er genießt Narrenfreiheit!

Der Clown bleibt nicht statisch. Er macht große Dinge klein, und kleine Dinge groß. Das geht, weil er einerseits ganz in sich zentriert ist, andererseits in Beziehung steht mit seiner Mitwelt. Aus seiner Naivität spiegelt er, was um ihn herum geschieht. Er wird selbst zur Feder, zur Freude oder zum Helden: Ihm gelingt die Anverwandlung von Objekten ebenso wie die alles Lebendigen.

Probleme als Geschenk

Da er in der magischen Welt des Augenblicks lebt, ist der Clown völlig von Kleinigkeiten eingenommen. Er spielt in Bildern und Vorstellungen, geht beweglich in der

Welt des Dazwischen auf und ist offen für stete Veränderungen.

Der Clown nimmt Konflikte gern an und erfreut sich an Problemen: Sie sind geradezu ein Geschenk für ihn, weil er seine Spielfreude darin ausleben kann. Er spiegelt das, was er wahrnimmt, ohne Wertung oder Urteil, sucht nicht nach Lösungen. Im Spiel können Lösungen intuitiv sichtbar werden – der Clown ist dann selbst überrascht!

Die Naivität des Clowns lädt uns ein, die Welt neu zu entdecken, indem wir ihr ohne Vorurteile oder Pläne begegnen. Wir lernen, erkundend vorzugehen, statt voreilig zu urteilen. Wie gern behalten wir die Kontrolle! Jetzt aber dürfen wir loslassen, indem wir unsere Wahrnehmung verfeinern. Wir können uns dann wieder neu mit den Dingen verbinden, sie auf andere Art genauer verstehen.

Clowns sind sehr gut darin, völlig absurde und komplexe Ansichten über die Welt zu erzählen. Die Schwierigkeiten, die wir uns durch unentwegtes Interpretieren der Welt einhandeln, offenbaren sie uns im Spiel.

Letztlich gewinnt aber der unerschütterliche Optimismus des Clowns und ermöglicht ihm, über eine Lösung zu stolpern. Wir können mit dem Clown lachen und darin unsere eigene Torheit erleben.

Seine einzigen Regeln sind: Niemandem wehtun und nichts beschädigen. Und: «Drop down from your head to your heart» – lass den Kopf los, wecke dein Herz!

Mut zum Sein

Clowns wenden sich stark den persönlichen und sozialen Aspekten in unserem Leben zu. Sie scheuen nicht davor zurück, dem Publikum in jedem Moment zu zeigen, was sie fühlen. Welche Vielfalt! Und sie erleben jedes Gefühl mit ganzem Herzen.

Der Clown ist ein empathisches Wesen, denn er empfindet des Mitmenschen Freude, Leid und Staunen mit. Sensibel fängt er die Gefühle des anderen ein und macht sie sichtbar.

Das französische und englische Wort «courage» (vom Lateinischen «cor» für Herz herzuleiten) meint Mut. Diese Herzensverbindung vom Gefühl zum Mut braucht der Clown, ja brauchen wir alle: den Mut zu sein, wer wir wirklich sind. Somit können wir uns selbst und dem Leben vertrauen. «Sich ein Herz fassen» ist eine innere Entwicklung. Es ist ebenso eine Einladung, die Ängste abzulegen, die uns davon abhalten, im «Hier und Jetzt» präsent zu sein.

Zwei Partner hat der Clown also: das Publikum – und seinen Körper, der ihm das Improvisieren in seinen Abenteuern mit emotionalem Ausdruck und Einfühlung sichtbar zu machen erlaubt. Er bleibt ganz bei dem, was ihm geschieht, ohne Sorge darüber, ob es Sinn ergibt oder das Richtige ist, was er gerade tut.

Selbstakzeptanz im Loslassen – Hingabe an die Spontanität

Die rote Nase des Clowns verändert den Spielenden und entbindet Kreativität. Der Narr in uns verleiht unserer Vorstellungskraft Flügel, und doch bleibt er mit beiden Füßen auf dem Boden. Der Clown knüpft die Fantasie an die Realität. Mit der kleinsten Maske der Welt kann er sich zeigen und verbergen zugleich, er wird mehr er selbst, als er je ahnte... und kann sich an die Spontanität hingeben.

Sein Ziel ist nicht, lustige Dinge zu tun, sondern er führt uns von oberflächlichen Erscheinungen sacht auf den menschlichen Grund. Hinter seiner Suche, seinem chaotischen Bemühen, der Hemmungslosigkeit... steht Selbstakzeptanz. Er kann loslassen und lädt uns ein, ihm darin zu folgen: Dies kann im Lachen eine heilsame Wirkung entfalten.

Indem er pathetische, poetische oder katastrophale Abenteuer auf der Bühne erlebt, kitzelt er unsere Lachmuskeln. Er entlarvt die Tücken des Alltags, wir erkennen uns wieder und das verschafft uns Erleichterung. Durch die Hingabe an eine Situation und das Ergreifen der darin liegenden Freiheit führt er uns nie in die

Irre, sondern kostet das kreative Potenzial in seiner ansteckenden Spielfreude aus und verwandelt unsere Sorgen.

So gewährt er Einblicke in sein grenzenlos paradoxes Wesen zwischen Verletzlichkeit, Naivität, Staunen und Leben mit dem Scheitern.

Leben im Glück des Augen-Blicks

Wenn plötzlich ein Sonnenstrahl den Raum durchquert, empfindet und zeigt der Clown Glück, als ob dies die größte und schönste Sache wäre, die er jemals in seinem Leben gesehen hat. Clowns reagieren mit intensiven Emotionen auf Ereignisse, die den normalen Menschen oft trivial erscheinen. An ihrer echten Freude finden auch wir Zuschauer/innen Vergnügen und nehmen neue Erkenntnisse über das Menschsein mit.



Foto: Mildred Klaus

Angela Hopkins, 1971 in Bristol (UK) geboren («red nose» #1). Sie wuchs teils in Großbritannien, teils in Deutschland auf. Die Clownin ist Gründerin der «werkstatt für clownforschung» («red nose» #3), eine kleine Clownschule für Erwachsene auf dem Holm in Schleswig (DE). Sie hat die künstlerische Leitung und ist Gastgeberin. Angela absolvierte mit «NosetoNose» das facilitators training in London (GB), leitet Clowning-Workshops und -Fortbildungen deutschlandweit und international vor Ort und inhouse; zudem bietet sie Clownvisiten auf der Palliativstation in Krankenhäusern, Pflegeeinrichtungen und Hospizen regional in Raum Schleswig auf Anfrage an.

Kontakt clownforschung@gmail.com

■ Essay: Humour and Humanity – universal experiences

Deutsche Textfassung >>> Seite 28

Catherine Bryden

Perhaps it is more interesting to look at universal aspects of being human as to look at personal or cultural differences.

We laugh. We love to laugh. We start early with gleeful giggles as babies. I love laughing until I have tears streaming down my face, I can hardly breathe, and the laughter takes over my body till I am rolling on the ground.

At a recent Intercultural Clowning workshop at La luna nel pozzo, a biodiverse cultural center founded by Pia Wachter and Robert McNeer (‘red nose’ #2), there were all kinds of laughter and tears.

People from all occupations with an age range from 7 months (still in the womb) to 70+, from as far as Brazil and as close as the next village met in this magical natural wonderland to play, dance, and clown. This line of work, theater clowning à la Jacques Lecoq, transformed through the visions of each facilitator is a deep nosedive into our authentic selves in the presence of others.

Culturally anchored laughter?

As the week unfolded, we explored ourselves and discussed the topic of humour. What makes us laugh? What tickles our funny bone? What are the common elements that touch the hearts of people who are British, Brazilian, Italian, German, French, Swiss, Ameri-

can and Canadians? Are there common elements? How about people who are neurologically diverse? How about people who have emigrated, learned a foreign language, do they laugh at the same things in the new country?

I experience laughter as movement: something from outside or inside touches me, moves me, changes me, and often it has something to do with the deep absurdities of life and living. During the workshop, there were often waves of eruptions of laughter triggered by a subtle moment: a look into the audience that shared a wave of panic, a declaration of truth or exasperation, etc. Crying and laughing were sometimes so deeply interwoven, we didn’t know which was which. And it made no difference. Wow.

The week unfolded, our hearts opened and softened, we created shared experience after shared experience. Conversations became livelier and laughter moved more freely through our beings, dancing in the spaces between us, up through the trees around us.

Stay with a problem

Which brings me to this adventure called life. It can be tragic. Heart wrenchingly tragic. And at the same time, explosively hilarious. The suspicion is

I do think that when laughter erupts, we are tickling and giggling with universal truths about what being human involves.

that one is not possible with the other. All the aspects of being human are deeply interwoven. I do think that when laughter erupts, we are tickling and giggling with universal truths about what being human involves. In clowning, this often involves a struggle, a blooper, an impossible feat, or deep yearning. The more the clown struggles, genuinely struggles – not a buffoon or circus performance –, the more the audience is moved.

Theater clowns are invited to stay with a problem, stay with the discomfort and share it with the audience. Staying with a problem creates a new dynamic and relationship to the problem. Celebrating a problem, living intensively through a problem, while being witnessed with an audience which is oozing with loving curiosity and empathy brings the fun factor way way up. And we laugh together. Not at the clown on stage, at ourselves, our humanity, our similarities, our perfectly imperfect human struggles on this planet.

Treat myself with love and humour

Healing. A positive, humorous view of your own situation has a healing effect. Healing in this context means feeling more whole, connected and reconciling with us and a situation. In this approach

to clowning and to make space for a healing process, I invite myself to be generous, forgiving, and treat myself with love and humour.

In this workshop, I witnessed deep waves of goodwill and benevolence from people playing together who would in not necessarily be having conversations with each other on the street. Here they were playing, suffering, singing, and laughing together. Wow.

The consensus at the end of this week regarding humour was that these inner and outer movements are inter-human, they happen on levels of our beings that go far beyond our individual differences and tastes in humour, and deeper than our intellectual and cultural backgrounds. When we laugh, we ‘re-create’ as Gabor Mate coined ‘the myth of normal’, a form of recreation, of play, that reconnects us to ourselves and to others?

Mate Gabor: The Myth of Normal. Trauma, Illness & Healing in a Toxic Culture, Penguin Random House, New York 2022

Contact zuluayo@hotmail.com

Essay: Humor und Mensch- heit – universelle Erfahrungen

English Version >>> page 26

Catherine Bryden

Vielleicht ist es interessanter, die universellen Aspekte des Menschseins zu betrachten als persönliche oder kulturelle Unterschiede.

Wir lachen. Wir lieben es zu lachen. Wir fangen schon als Babys mit fröhlichem Kichern an. Ich liebe es zu lachen, bis mir die Tränen über das Gesicht laufen, ich kaum noch atmen kann und das Lachen meinen Körper ergreift, bis ich mich auf dem Boden wälze.

Bei einem interkulturellen Clowning-Workshop, der kürzlich im La luna nel pozzo, einem von Pia Wachter und Robert McNeer gegründeten biodiversen Kulturzentrum (<red nose> #2), stattfand, gab es alle möglichen Formen des Lachens und der Tränen. Menschen aus allen möglichen Bereichen, zwischen sieben Monaten (noch im Mutterleib) und über 70 Jahre alt, aus Brasilien oder dem nächsten Dorf trafen sich in diesem magischen Naturwunderland, um zu spielen, zu tanzen und zu clownen. Dieser Arbeitsbereich – Theaterclowning nach Jacques Lecoq – wird durch die Visionen jedes Kursgebers in der Gegenwart anderer zu einem tiefen Sturzflug in unser authentisches Selbst.

Kulturell verankertes Lachen?

Im Laufe der Woche haben wir uns selbst erkundet und uns über Humor ausgetauscht. Was bringt uns zum Lachen?

Was kitzelt unsere Lachmuskeln? Was berührt gleichermaßen die Herzen von Menschen aus Großbritannien, Brasilien, Italien, Deutschland, Frankreich, der Schweiz, den USA und Kanada? Gibt es gemeinsame Elemente? Was ist mit neurodiversen Menschen? Wie sieht es mit Menschen aus, die ausgewandert sind und eine Fremdsprache gelernt haben – lachen sie in ihrem neuen Land über dasselbe?

Für mich ist Lachen eine Aktivität: etwas von außen oder innen berührt mich, bewegt mich, verändert mich, und oft hat es etwas mit den tief greifenden Absurditäten des Daseins und des Lebens zu tun. Während des Workshops gab es oft Wellen von Lachausbrüchen, die durch etwas Subtiles ausgelöst wurden: einen Blick ins Publikum, der eine Welle der Panik teilte, das Festhalten einer Wahrheit oder Verzweiflung und anderes. Weinen und Lachen waren manchmal so eng miteinander verwoben, dass wir nicht wussten, was was war. Und das machte keinen Unterschied. Wow!

Die Woche entwickelte sich, unsere Herzen öffneten und erweichten sich, wir machten eine gemeinsame Erfahrung nach der anderen. Die Gespräche wurden lebhafter und das Lachen durchdrang freier unser Wesen, tanzte durch die Bäumen um uns herum.

Bei einem Problem bleiben

Das bringt mich zum Abenteuer namens Leben. Es kann tragisch sein. Herzerreißend tragisch. Und gleichzeitig explodierend komisch. Der Verdacht liegt nahe, dass das eine ohne das andere nicht möglich ist. Alle Aspekte des Menschseins sind tief miteinander verwoben. Ich glaube, wenn das Lachen ausbricht, kitzeln und kichern wir mit universellen Wahrheiten darüber, was Menschsein bedeutet. Im Clownspiel geht es oft um

Ich glaube, wenn das Lachen ausbricht, kitzeln und kichern wir mit universellen Wahrheiten darüber, was Menschsein bedeutet.

ein Ringen, eine Panne, eine unerreichbare Leistung oder eine tiefe Sehnsucht. Je mehr sich der Clown, die Clownin anstrengt, und zwar richtig anstrengt: nicht als Possenreißer/in oder in einer Zirkusvorstellung, desto mehr wird das Publikum innerlich bewegt.

Theaterclowns verweilen bei einem Problem, bleiben beim Unbehagen und teilen es mit dem Publikum. Das Ausharren bei einem Problem schafft eine neue Dynamik und eine neue Beziehung zu diesem Problem. Ein Problem zu feiern, ein Problem intensiv zu durchleben und dabei von einem Publikum voller liebevoller Neugier und Empathie wahrgenommen zu werden, erhöht den Spaßfaktor um ein Vielfaches. Und wir lachen gemeinsam. Nicht über den Clown auf der Bühne, sondern über uns selbst, unser Menschsein, unsere Gemeinsamkeiten, unsere vollkommen unvollkommenen menschlichen Kämpfe auf der Erde.

Sich selbst mit Liebe und Humor be- gegnen

Heilung. Eine positive, humorvolle Sicht auf die eigene Situation hat eine heilende Wirkung. Heilung bedeutet in diesem Zusammenhang, sich «ganzer», verbundener und versöhnter mit sich und einer Situation zu fühlen. Bei diesem Ansatz

für das Clownspiel und das Raumschaffen für einen Heilungsprozess lade ich mich selbst ein, großzügig zu sein, zu vergeben und mir selbst mit Liebe und Humor zu begegnen.

In diesem Workshop erlebte ich tief gehende Wellen des Wohlwollens und der Güte von Menschen, die miteinander spielten, aber auf der Straße nicht unbedingt miteinander reden würden. Hier spielten, litten, sangen und lachten sie zusammen. Wow.

Am Ende dieser Woche über den Humor war klar, dass diese inneren und äußeren Bewegungen zwischenmenschlich sind, dass sie in Schichten unseres Wesens stattfinden, die weit über unsere individuellen Unterschiede und Geschmäcker bezüglich Humor hinausgehen und tiefer als unsere intellektuellen und kulturellen Hintergründe reichen. Wenn wir lachen, «erschaffen» wir, wie es Gabor Mate als «Mythos des Normalen» formulierte, eine Form der Erholung, des Spiels, was uns wieder zu uns selbst führt und mit anderen verbindet?

Mate Gabor: The Myth of Normal. Trauma, Illness & Healing in a Toxic Culture, Penguin Random House, New York 2022

Kontakt zuluayo@hotmail.com

Deutsch von Sebastian Jüngel

Field of work: Fool Dawn Nilo

Deutsche Textfassung >>> Seite 31

Sebastian Jüngel

Dawn Nilo (‘red nose’ #1) was invited to the meeting of anthroposophical media professionals KoPRA on 8 and 9 May 2025 at the Goetheanum to mirror the events at suitable moments.

Almost 40 media professionals came together for two days at the Goetheanum. They were just reporting on what was on their minds when someone with a white cap and red nose spoke up: ‘I’m the surprise. I am a premature birth. I am anthroposophy.’ This is how Dawn Nilo began her first intervention. A surprise had been announced in the invitation; at the same time, a meeting of midwives was taking place at the Goetheanum. And anthroposophy? It had been called for in various speeches. But even without these references, there is a lot of wisdom in this triad.

What can be experienced on a sub-level

Dawn Nilo has already accompanied many an anthroposophical event. These are often dense in content and the speeches are eloquent and engaging. ‘Anthroposophy is sexy – and very intellectual. Maybe a bit funny.’ This or something similar is how Dawn Nilo characterised everything that could be experienced in the room, the sentences quickly follow.

As a fool, she reads subtext and emphasises what she is addressing with body images. Later, she has a smartphone in her hand. “When I met a journalist, she talked about how anthroposophy is: distracted, insecure, hostile, angry, trusting ...”. She reads (fictitious) content from the screen, assumes increasingly enraptured postures and sings “Keep on the sunny side of life”.



Foto: Birgit Thiemann

Transformation into a picture

Dawn Nilo opens the second day with the words: “Where am I today? I thought I was in an East Room. I drank so much wine from biodynamic winemakers that I couldn’t figure it out.” Once again, the topics covered the previous day are summarised. And so it goes on: “Freedom is yesterday’s news. We are learning to be fellow citizens, everyone must be included: Integration into society. Where is society in simple language while Christ is with me? Inclusive.” When summarised like this, what is being said seems absurd. And isn’t it sometimes?

But the fool would not be a fool if she did not perform a turnaround, a kind of healing through reflection, through finding images: “When the valley has disappeared from under your feet, you can lie down on the ground.” She lies down on the ground. “The warmth will turn me into a medicine. With a glass of wine! Now we have an image: the person lies on the ground, filled with warmth. Silence speaks to me in simple language, with Eros! ‘Are you there?’ ‘Yes, the thought!’ What you can’t talk about, you don’t have to be silent about.” The media representatives applaud vigorously.

Contact mail@dawnnilo.com **Web** dawnnilo.com

English by Peter Steven

Arbeitsfeld: Närrin Dawn Nilo

Deutsche Textfassung >>> Seite 30

Sebastian Jüngel

Dawn Nilo ('red nose' #1) war beim Treffen anthroposophischer Medienschaffender Ko-PRa am 8. und 9. Mai 2025 am Goetheanum eingeladen, an geeigneten Momenten das Geschehen zu spiegeln.

Fast 40 Medienschaffende kamen für zwei Tage am Goetheanum zusammen. Gerade berichteten sie davon, was sie beschäftigt, da meldet sich jemand mit weißer Kappe und roter Nase zu Wort: «Ich bin die Überraschung. Ich bin eine Frühgeburt. Ich bin die Anthroposophie.» So begann Dawn Nilo ihre erste Intervention. In der Einladung war eine Überraschung angekündigt worden, zeitlich parallel fand am Goetheanum ein Hebammentreffen statt. Und die Anthroposophie? Sie war in verschiedenen Voten eingefordert worden. Doch auch ohne diese Bezüge steckt viel Weisheit in diesem Dreiklang.

Was auf einer Subebene erlebbar ist

Dawn Nilo hat schon manche anthroposophische Veranstaltung begleitet. Diese sind oft inhaltlich dicht, das Gesprochene ist eloquent und engagiert vorgetragen. «Die Anthroposophie ist sexy – und sehr intellektuell. Vielleicht ein bisschen lustig.» So oder so ähnlich charakterisierte Dawn Nilo, was inzwischen noch so alles im Raum erlebbar war, die Sätze folgten rasch.

Sie liest als Närrin Subtext und unterstreicht mit Körperbildern, was sie anspricht. Später hat sie ein Smartphone in der Hand. «Als ich eine Journalistin traf, sprach sie davon, wie die Anthroposophie sei: abgelenkt, unsicher, feindselig, zornig, vertrauensvoll ...». Vom Bildschirm liest sie (fiktive) Inhalte ab, geht in immer verzücktere Körperstellungen und singt «Keep on the sunny side of life».



Verwandlung ins Bild

Den zweiten Tag eröffnet Dawn Nilo mit den Worten: «Wo bin ich heute? Ich dachte in einem Ostsaal. Ich habe so viel Wein von biodynamischen Winzern getrunken, dass ich nicht mehr herausfand.» Wieder erfolgt ein Zusammenziehen von am Vortag behandelten Themen. Und so geht es weiter: «Freiheit ist die Nachricht von gestern. Wir lernen, Mitbürger zu sein, alle müssen dabei sein: Integration in die Gesellschaft. Wo ist die Gesellschaft in einfacher Sprache, während der Christus bei mir ist? Inklusiv.» So zusammengezogen, wirkt das Angesprochene absurd. Und ist es das nicht zuweilen auch?

Doch die Närrin wäre kein Narr, wenn sie nicht eine Wende vollziehen würde, eine Art Heilung durch Reflexion, durch das Finden von Bildern: «Wenn das Tal unter den Füßen verschwunden ist, kann man sich auf die Erde legen.» Sie legt sich auf den Boden. «Die Wärme wird mich in ein Arzneimittel verwandeln. Dazu ein Wein! Jetzt haben wir ein Bild: Der Mensch liegt auf dem Boden, von Wärme erfüllt. Die Stille spricht mit mir in einfacher Sprache, mit Eros! «Bist du da?» «Ja, der Gedanke!» Worüber man nicht reden kann, darüber muss man nicht schweigen.» Die Medienschaffenden applaudieren kräftig.

Kontakt mail@dawnnilo.com **Web** dawnnilo.com

Performance: Bucketloads of time

Deutsche Textfassung >>> Seite 33

Katrin Rohlf

‘Eimerweise Zeit’ premiered in Basel (CH) on March 19, 2025: The clown performance by and with Sebastian Jüngel (Tröte) and Katrin Rohlf (Tüte) is about dealing with time, friendship and rhythm.

It’s amazing that progress can be made even when you think you’re treading water. Blind alleys also have to be spotlighted. That was the case during the creation of ‘Eimerweise Zeit’.

To ensure equal opportunities in cultural education, the Department of Education of the Canton of Basel Stadt (CH) enables teachers of music and movement/music to invite musical projects and performances to their schools. The clown play ‘Eimerweise Zeit’ was created with this target audience in mind.

Children live in the moment

What themes interest children between the ages of 6 and 12? Sebastian and I explored different directions in our search. It became clear that children’s perspectives of homeland or identity are very different from those of adults, who may live between different worlds. Children live in the moment. This means that their current lives present them with challenges and these often lie in the interpersonal sphere.

Sebastian and I had incredible fun sharpening our characters (‘red nose’ #5) into an extremely slow Tröte (toad) and an extremely fast Tüte (bag). As a result, the conflicts came naturally. I also find it amazing how the human downfalls spice up the stage action so much that the whole audience gets excited and expresses its opinion at the top of its voice. And that we can sense the effect on an audience in advance from experience.



Merciless cheating

To compensate for the other’s slowness and speed, respectively, Tröte and Tüte cheat and deceive each other mercilessly when playing together, leading to massive mutual accusations and a serious breakdown in their relationship. Their basic mutual sympathy helps them to overcome the conflict. They even find a common tempo that allows them to play together successfully.

The use of an alarm clock plays a decisive role here – it sets the pace with its tick-tock. It also leads the way to the big question of where time comes from. But not from these different tins and boxes? Or does it? The children’s answers make us wonder: from the games console, from the mobile phone, from America, from their parents, from the heartbeat, from the Middle Ages or from the clock. All plausible, right?

The joy of playing with yellow buckets is infectious – what can you get out of them and put into them, and they give the piece a red – or should I say yellow? – thread.

Put together and amplified with sound and music – and voilà, the journey through the school buildings begins, each performance different. A gift from Sparkasse Weil am Rhein (DE) enables us to perform for a further 320 children at the TAM theatre in Weil am Rhein.

Contact Katrin.Rohlf@mud-home.de

English by Peter Stevens

Aufführung: Eimerweise Zeit

English Version >>> page 32

Katrin Rohlf's

Am 19. März 2025 hatte «Eimerweise Zeit» in Basel (CH) Premiere: Im Clownsstück von und mit Sebastian Jüngel (Tröte) und Katrin Rohlf's (Tüte) geht es um den Umgang mit Zeit, Freundschaft und Rhythmus.

Es ist doch erstaunlich, dass es auch vorangeht, wenn man denkt, man tritt auf der Stelle. Sackgassen müssen auch beleuchtet werden. So war es im Entstehungsprozess von «Eimerweise Zeit».

Um Chancengleichheit in kultureller Bildung zu gewährleisten, ermöglicht das Erziehungsdepartement des Kantons Basel Stadt (CH) den Lehrpersonen in Musik und Bewegung/Musik, musikalische Projekte und Performances in ihre Schulhäuser einzuladen. Mit diesem Zielpublikum entstand das Clownsstück «Eimerweise Zeit».

Kinder leben im Moment

Welche Themen beschäftigen Kinder im Alter zwischen 6 und 12? Auf der Suche danach haben Sebastian und ich in verschiedenen Richtungen exploriert. Dabei wurde deutlich, dass die Perspektive von Kindern auf Heimat oder Identität sich ganz anders gestaltet als bei Erwachsenen, die unter Umständen zwischen Welten leben. Kinder leben im Moment. So stellt sie das aktuelle Leben vor Herausforderungen und die liegen oft im zwischenmenschlichen Bereich.

Sebastian und ich hatten unglaubliche Freude, unsere Charaktere («red nose» #5) in einen extrem langsamen «Tröte» und eine extrem schnelle «Tüte» zu schärfen. Daraus folgend kamen die Konflikte wie von allein. Ebenfalls erstaunlich finde ich, wie die menschlichen Abgründe dem Bühnengeschehen so gute Würze geben, dass ein ganzes Publikum echauffert und lauthals Stellung bezieht. Und dass wir aus der Erfahrung heraus im Vorhinein die Wirkung auf ein Publikum erspüren können.



Gnadenloses Schummeln

Um die Langsamkeit beziehungsweise Schnelligkeit des anderen zu kompensieren, schummeln und hintergehen Tröte und Tüte sich beim gemeinsamen Spiel gnadenlos, sodass es zu massiven gegenseitigen Vorwürfen und einer schlimmen Zerrüttung ihrer Beziehung führt. Ihre gegenseitige grundlegende Sympathie hilft ihnen, den Konflikt zu überwinden. Sie finden sogar ein gemeinsames Tempo, das sie mit Erfolg zusammen musizieren lässt.

Dabei spielt der Gebrauch eines Weckers eine entscheidende Rolle – er gibt mit seinem Ticktack das Tempo vor. Außerdem legt er die Spur zur großen Frage, wo die Zeit herkommt. Doch nicht etwa aus diesen unterschiedlichen Dosen und Schachteln? Oder doch? Die Antworten der Kinder lassen uns nachdenklich werden: aus der Spielkonsole, aus dem Handy, aus Amerika, von den Eltern, vom Herzschlag, aus dem Mittelalter oder von der Uhr. Alles plausibel, oder?

Die Spielfreude mit gelben Eimern steckt an – was lässt sich da alles herausholen und hineintun, und sie geben dem Stück einen roten – oder sollte ich sagen gelben? – Faden.

Zusammengekittet und verstärkt mit Klang und Musik – und voilà beginnt die Reise durch die Schulhäuser, jede Aufführung anders. Ein Geschenk der Sparkasse Weil am Rhein (DE) ermöglicht uns, im TAM-Theater in Weil am Rhein für weitere 320 Kinder zu spielen.

Kontakt Katrin.Rohlf's@mud-home.de

Humour: Clowning and eurythmy humoresque

Deutsche Textfassung >>> Seite 35

Gabriela Jüngel

Eurythmy humoresques are sometimes reminiscent of clownery. The Light Eurythmy Ensemble Dornach-Arlesheim (CH) on 1 March 2025 and the Eurythmeum Stuttgart (DE) on 2 March 2025 in Dornach (CH) provided an opportunity to compare the expressive means of eurythmy and clownery.

Humour plays an important role in eurythmy. Rudolf Steiner (1861–1925) drew forms for the creation of texts and music, including the so-called humoresques. In his time and afterwards, it was also common for a serious eurythmy programme to be followed by humoresques, reminiscent of the theatre culture of antiquity.

Similarities

In the programmes of the Eurythmeum Stuttgart ('Heitere Eurythmie zu Fasching') and the Lichteurythmie-Ensemble Dornach-Arlesheim ('Fernöstlich köstlich – westlich') I noticed how many similarities there are between eurythmy humoresques and clown play. Here are a few examples:

Both arts use gaits to characterise the figure and create comedy through one-sidedness. This includes emphatically small and emphatically sweeping movements. In the humoresque, they are often used in connection with animals. No wonder: eurythmy humour and clown play are about emotions, their exaggeration, their caricature. After all, both arts are familiar with the element

of surprise, such as coquettishly bending a leg before the exit or reappearing shortly after the exit. So no difference? Well, actually yes.

Differences

In eurythmy, existing works of art are interpreted. The movement is 'sounded through' in the presentation of a text and 'sounded through' in the presentation of a piece of music; it is 'fulfilled'. The clown being does not interpret a piece, it is the piece itself — in this respect, the clown being is closer to the human being.

In eurythmy, the movement is in the flow of sound and music. In terms of content, failure, i.e. something going wrong, is central to clowning, and so interruptions and spaces in between tend to play a greater role. In the eurythmy humoresque, it is more about the characterisation of the figure as such, also in its relation to other figures.

In eurythmy, the forms describe a choreography; coordinating the forms with several performers is quite complex. Timing is, of course, also important in clown play, but it is not based on any such form — the play allows for improvisation.

While facial expressions do not usually play a role in eurythmy, this is not the case with humoresques. Here too, eye contact can be made with the audience, a technique regularly used by clowns.

I have seen masks or half-masks in eurythmy humour shows, but none with a clown's nose. Is this — despite all the similarities — the most obvious distinction?

Contact juengel@gmx.ch

English by Peter Stevens

Humor: Clownspiel und Eurythmie-Humoreske

English Version >>> page 34

Gabriela Jüngel

Eurythmie-Humoresken erinnern zuweilen an das Clownspiel. Das Licht-Eurythmie-Ensemble Dornach-Arlesheim (CH) bot am 1. März 2025, das Eurythmeum Stuttgart (DE) am 2. März 2025 in Dornach (CH) Anlass, die Ausdrucksmittel von Eurythmie und Clownspiel zu vergleichen.

Humor hat in der Eurythmie eine wichtige Stellung. Rudolf Steiner (1861–1925) zeichnete Formen für die Gestaltung von Texten und Musiken, darunter auch die sogenannten Humoresken. Zudem war es zu seiner Zeit und danach üblich, dass auf ein ernstes Eurythmieprogramm Humoresken folgten, was an die Theaterkultur der Antike erinnert.

Ähnlichkeiten

Bei den Programmen vom Eurythmeum Stuttgart (‘Heitere Eurythmie zu Fasching’) und dem Lichteurythmie-Ensemble Dornach-Arlesheim (‘Fernöstlich köstlich – westlich’) fiel mir auf, wie viele Ähnlichkeiten zwischen Eurythmie-Humoresken und dem Clownspiel bestehen. Hier ein paar Beispiele:

Beide Künste nutzen Gangarten, um die Figur zu charakterisieren und durch Einseitigkeit Komik zu erzeugen. Dazu gehören betont kleine und betont ausladende Bewegungen. Sie werden in der Humoreske gern auch in Zusammenhang mit Tieren gemacht. Kein Wunder: Bei der Eurythmie-Humoreske und im Clownspiel geht es um Emotionen, um ihre Überzeichnung, um ihre Karikatur.

Schließlich kennen beide Künste das Mittel der Überraschung (Surprise), etwa vor dem Abgang noch einmal ein Bein kokett anwinkeln oder kurz nach dem Abgang wieder erscheinen. Also kein Unterschied? Das dann doch.

Unterschiede

In der Eurythmie werden bestehende Kunstwerke interpretiert. Die Bewegung ist ‘durchlautet’ bei Darstellung eines Textes und ‘durchtönt’ bei der Darstellung eines Musikstücks; sie ist ‘erfüllt’. Das Clownwesen interpretiert kein Stück, es ist das Stück selbst – in dieser Beziehung ist das Clownwesen dem Menschen näher.

In der Eurythmie steht die Bewegung im Strom der Laute und des Musikalischen. Inhaltlich ist das Scheitern, also dass etwas schief geht, beim Clownwesen zentral, und so spielen Unterbrechungen und Zwischenräume tendenziell eine größere Rolle. In der Eurythmie-Humoreske geht es mehr um die Charakterisierung der Figur als solche, auch in ihrem Verhältnis zu anderen Figuren.

Bei der Eurythmie beschreiben die Formen eine Choreografie; das Abstimmen der Formen bei mehreren Mitwirkenden ist durchaus aufwändig. Natürlich ist Timing auch im Clownspiel wichtig, ihm liegt jedoch keine solche Form zugrunde – das Spiel erlaubt Improvisation.

Während in der Regel in der Eurythmie Mimik keine Rolle spielt, ist das bei Humoresken anders. Auch hier kann durchaus der Blickkontakt zum Publikum aufgenommen werden, ein Mittel, das das Clownwesen regelmäßig anwendet.

Ich habe in Eurythmie-Humoresken zwar Masken oder Halbmasken gesehen, aber keine mit Clownnase. Ist diese – bei allen Ähnlichkeiten – dann doch die offensichtlichste Unterscheidung?

Kontakt juengel@gmx.ch



the clown
searching for a being

it is in me
within
concealed

arouses love
builds connection
sets the innermost free
through self-forgetfulness

he is radical
in his acceptance
his devotion
his attention

he fails at everything and overcomes everything thereby

everything is a mystery to him
everything awakens his amazement

he is happy in joy
he cries in pain

he is infinitely vulnerable and no one can harm him

all becomes and is one in him

laughing and weeping
question and answer
crooked and straight
hideous and beautiful
inside and outside
empty and full
to lose and to find

you and I

These verses by Annette Bammer arose in connection with the clown seminar 'Heart to heart with my clown' by Michael Jenitschonok on 15 and 16 March 2025 in the Christian Community Kassel (DE) with twelve participants.

English by Peter Stevens



der clown

suche nach einem wesen

in mir steckt er
drinnen
verborgen

weckt liebe
stellt verbindung her
befreit innerstes
durch selbstvergessenheit

er ist radikal
in seiner akzeptanz
seiner hingabe
seiner aufmerksamkeit

er scheitert an allem und bewältigt dadurch alles

alles ist ihm ein rätsel
alles weckt sein staunen

er ist froh mit der freude
er weint mit dem schmerz

er ist unendlich verletzlich und keiner kann ihm etwas anhaben

alles wird eins in ihm

lachen und weinen
frage und antwort
krumm und gerade
hässlich und schön
innen und außen
leer und voll
verlieren und finden

ich und du

Diese Verse von Annette Bammer entstanden im Zusammenhang mit dem Clown-seminar 'Herz an Herz mit meinem Clown' von Michael Jenitschonok am 15. und 16. März 2025 in der Christengemeinschaft Kassel (DE) mit zwölf Teilnehmenden.

Project: ‘When we meet. A clown tells her story’



Projekt: ‘In Begegnung. Eine Clownin erzählt’

Deutsche Textfassung >>> Seite 38

Sebastian Jüngel

Debora Kleinmann has repeatedly reported anecdotally in ‘red nose’ about her time as clown Libella in the elderly/care sector. Now she is giving a comprehensive insight into this work with readings.

Debora Kleinmann has gathered and written down a wide range of observations and experience in dealing with various manifestations of old age, not least dementia. Now she shares her experiences, supplemented with photos from her work. Her empathic side and her approach become clear: awakening the powers of childhood in old people. This is because the powers of clowning, such as interest and joy, activate the restorative, regenerative powers.

She categorises what she has experienced with old people. “What the clown shows here in play is demanded by life for ageing people”: “major changes, adjustments and transitions”. Clown visits make it possible “to be unsettled in a safe environment”, which can be seen as “a special form of preparation for death”.

Together with the specialised literature included, the space for understanding also creates a space for action. Debora Kleinmann thus provides inspiration for the unforeseeable situations in retirement or nursing homes – and also for other situations –, such as readings in connection with old age, care and dementia (on request).

Contact info@begegnungsarten.net

English by Peter Stevens

English Version >>> page 38

Sebastian Jüngel

Debora Kleinmann hat in ‘red nose’ immer wieder anekdotisch über ihre Zeit als Clownin Libella im Alten-/Pflegebereich berichtet. Nun gibt sie in Form von Lesungen einen umfassenden Einblick in diese Arbeit.

Debora Kleinmann hat vielfältige Beobachtungen und Erfahrungen im Umgang mit verschiedenen Erscheinungsformen des Alters, nicht zuletzt der Demenz, gesammelt und aufgeschrieben. Nun teilt sie ihre Erfahrungen, ergänzt mit Fotos aus ihrer Arbeit. Dabei wird ihre empathische Seite und ihr Ansatz anschaulich: ein Erwecken der Kindheitskräfte auch im alten Menschen. Denn vom Clownwesen gelebte Kräfte wie Interesse und Freude aktivieren die aufbauenden, regenerativen Kräfte.

Sie ordnet ein, was sie bei alten Menschen erlebt hat. «Was der Clown hier im Spiel zeigt, wird bei alternden Menschen vom Leben gefordert»: «große Veränderungen, Anpassungen und Übergänge». Clownvisiten ermöglichen, «sich in einem sicheren Rahmen verunsichern zu lassen», was nicht zuletzt «als eine besondere Form der Hinführung auf den Tod angesehen werden» könne.

Zusammen mit der einbezogenen Fachliteratur entsteht mit dem Verständnis zugleich ein Handlungsraum. So gibt Debora Kleinmann Inspirationen für die unvorsehbaren Situationen in Alters- oder Pflegeheimen – und auch sonst, etwa bei Lesungen im Zusammenhang von Alter, Pflege und Demenz (auf Anfrage).

Kontakt info@begegnungsarten.net

■ Donation | Spende

Donations to the working group for clowns and for 'red nose'
| Spenden an den Arbeitskreis Clown und für 'red nose':

Switzerland and non-EU countries | Schweiz und Nicht-EU-Länder

Allgemeine Anthroposophische Gesellschaft, Postfach, 4143 Dornach/Schweiz

Bank Raiffeisenbank Dornach, CH-4143 Dornach

BIC RAIFCH22

IBAN CH54 8080 8001 1975 4658 2

Note | Verwendungsgrund 60310 / 1460

EU countries incl. Germany | EU-Länder inklusive Deutschland

Allgemeine Anthroposophische Gesellschaft, Postfach, 4143 Dornach/Schweiz

Bank GLS Gemeinschaftsbank eG, DE-44708 Bochum

BIC GENODEM1GLS

IBAN DE53 4306 0967 0000 9881 00

Note | Verwendungsgrund 60310 / 1460

■ Publication Information / Impressum

The magazine 'red nose' is published on demand within the Section for the Performing Arts at the Goetheanum on behalf of the working group for clowns.

| Die Zeitschrift 'red nose' erscheint nach Bedarf. Sie wird für den Arbeitskreis Clown in der Sektion für Redende und Musizierende Künste am Goetheanum herausgegeben. **Web** srnk.goetheanum.org/projekte/arbeitskreis-clown

Editorial / Redaktion Sebastian Jüngel, sebastian.juengel@goetheanum.ch

Translations / Übersetzungen Peter Stevens, Sebastian Jüngel

© Goetheanum, Section for the Performing Art / Sektion für Redende und Musizierende Künste



Documentation of the land art performance 'Alvaret: An Open Fairy Tale' (2022) by Dawn and Johannes Nilo on the island of Öland at the Alvaret preserve, Mörbylånga, Sweden. One part of this performance: The fool walked by with a lantern and created a portal to another reality. Afterwards the group discussed the island's future. Photo by Johannes Nilo (detail)

Dokumentation der Landart-Aufführung 'Alvaret: An Open Fairy Tale' (2022) von Dawn und Johannes Nilo auf der Insel Öland in der Alvaret-Schutzzone in Mörbylånga, Sweden. Zur Performance gehörte, dass der Narr mit einer Laterne vorbeikam und ein Portal in eine andere Wirklichkeit schuf. Danach sprach die Gruppe über die Zukunft der Insel. Foto: Johannes Nilo (Ausschnitt)