



Veröffentlicht am [30. April 2018](#) von [Birke Wolf](#)

## **Geh aus dem Haus, geh aus dir raus! Mach einfach mal was nur für dich!**

Einfach mal nur an dich denken und ein Seminar belegen, das tut so unendlich gut und lässt dich innerlich einen Meter mindestens wachsen.

Hier teile ich meine Eindrücke vom vergangenen Wochenende mit euch, an dem ich an einem Clownsseminar teilnehmen durfte. Unendlich viele Danke an Thaddäus! Für Kindersitting und Hauscleaning und Geburtstagspartyvorbereitungen!

Dank dir durfte ich einfach Mensch sein, Clown sein, mal wieder nur ich sein. Ohne "ich plus Kind", wie ich mich die letzten Jahre immer definiert habe.

Clown sein.

Lustig sein.

Betrachtet werden, Beifall kriegen.

Weinen Lachen, Gefühle haben, Gefühle zeigen, Gefühle übertreiben.

Einfach ich sein.

Ideen haben. Ideen haben dürfen.

Alles rauslassen.

Gross sein und stark sein und großartig sein.

Keine Angst vor zu gut sein. Keine Angst vor schlecht sein.

Keine Angst vor Bewertung und pures Glück.

Andere Menschen kennenlernen, mich zeigen.

Mich lieben. Nur für mich den Kurs machen.

Zeit mit meinem Bruder genießen. Ihn bewundern.

Mich an ihm und seinem Einfallsreichtum freuen.

Rote Nase versteckt anziehen und nach dem Absetzen verstecken.

Sie überrascht, sie bringt zum Schmunzeln.

Sie erlaubt. Quatsch zu machen, Fehler zu machen, ja sich über sie zu freuen.

Sie zu verstärken.

Trottelig, tollpatschig erwünscht.

Laut sein dürfen, Leise sein dürfen. Alles ist ok.

Clownsein ist ein Verhaltensmikroskop. Vergrößert und macht sichtbar.

Auf der Bühne stehen, andere erfreuen. Andere zum Lachen bringen.

Merken, dass ich gut ankomme, geliebt, gemocht werde.

Neue Leute mit roten Nasen kennen und lieben lernen.

Jeder ist für sich eine Clownsnummer.

Jedem steht die Nase gut.

Herrlich zu beobachten, wie die anderen an sich selbst wachsen, in die Clownsrolle hineinwachsen.

Mich auch dabei beobachten und mich daran freuen.

Mutig sein. Energie spüren.

Sprechen wenn die Zeit genau richtig ist.

Nichts verschlucken. Die eigene Meinung, die eigene Wahrheit rauslassen.

Aufrecht sein. Stolz sein, mutig sein.

Das Leben lieben und jede Sekunde genießen und einfach SEIN.

Jede Idee wird gesehen. Darf da sein. Ist willkommen.

Ideen sind gut.

Gefühle sind gut.

Jubeln ist gut.

Leben und Hingeben.

Alles ist gut.

Ein Clown wird geboren.

Eine Clownin hat Geburtstag.

Ich liebe den Frühling.

Meine verschiedenen Rollen, all die Gefühle, die in mir Achterbahn fahren.

Die verschiedenen Übungen sind Erlebnisse.

Ich erlebe mich, wie ich mich noch nie erlebt habe.

Und all die anderen Menschen begleite ich dabei, wie sie Seiten an sich erleben, die ihnen vorher unbekannt waren.

Sich Selbst erkennen. Sich Selbst entwickeln. Den Clown finden. Ihm begegnen. Überrascht sein über ihn und den Rest der da in mir drin auftaucht.

Wie kraftvoll auch die Übung war, als wir mit dem Gesicht der Hand des anderen gefolgt sind!

Die widersprüchlichsten Gefühle und Gedanken toben in mir:

Liebe für die schöne Hand und dass sie mich führt, mir die Verantwortung abnimmt.  
Mitgefühl, das in Hass umschlägt, als ich mich bevormundet fühle und merke, dass ich nichts mehr selbst entscheiden kann.

Ich bin der Chef, ich weiß wo es lang geht!

Ich bin dabei!

Ach wie gut fühlen sich die Rollen an, alle.

Wie glücklich macht mich die Bühne, das gesehen werden, das Sehen.

Ich liebe Kunst. Sie verändert den Blick auf die Welt.

Genauso das Seminar diesmal.

Nun kann ich unentwegt meine Kinder noch mehr lieben und bewundern.

Weil sie mit einem, zwei und fünf Jahren unentwegt die tollsten Clownsnummern spielen!

Unabsichtlich und ohne langes Einstudieren, aber perfekt von Anfang bis Ende!

**Unsere tolle, wunderbare Seminarleiterin Susanne findet ihr [hier](#).**