

Mein Weg zur Clownin



Heidi von Allmen

Dammweg 2
3073 Gümligen
079 208 39 14
paint.point@
bluemail.ch

Der Clown ist und bleibt meine Lieblingsfigur. Bereits als Kind zeichnete ich Walt Disney Figuren, später kreierte ich malerisch und zeichnerisch meine eigenen Clowns, dann sammelte ich Clownfiguren. Die Stummfilme mit Charly Chaplin, Stan Laurel und Oliver Hardy oder der Film von Patch Adams über den Clown in der Klinik haben mich begeistert. Der Wunsch reifte in mir, so ein Clown zu sein, aber er blieb lange Zeit im Verborgenen.

Das Leben – intensive Schulung und Erkenntnisweg

In der Kindheit wurden mir kulturelle, kreative und musische Werte, aber auch Leistung und sportliches Training vorgelebt und beigebracht. Von meinem Vater, der als begnadeter Laienschauspieler Hauptrollen spielte, lernte ich viel über die Schauspielerei. Selber traute ich mir das nicht zu, rein wegen dem Auswendiglernen und Lampenfieber. Doch das Schauspiel und der Clown begegneten mir erneut, als ich während meiner Ausbildung zur Kunst- und Gestaltungstherapeutin eine Gesichtsmaske aus Gips basteln musste. In Verkleidung mit dieser Maske, einer Mischung aus Walt Disney Figur und Clown, trat ich das allererste Mal an einem inszenierten Maskenball auf. Die Kunst faszinierte und begeisterte mich weiterhin so sehr, dass ich in zusätzlichen Weiterbildungen meine Fähigkeiten im Malen und Schreiben vertiefte. Ebenso lernte ich, wie man Emotionen mit Bewegung und Gesang schauspielerisch umsetzt. Das war eine Erfahrung, bei der ich innere Grenzen überwand und die Lust am Schauspiel entdeckte.

An Vortrags- und Präsentationstechnikkursen lernte ich, Hemmungen und Ängste abzubauen. Um jedoch von allem Wissen loslassen zu können, brauchte ich Mut und Vertrauen in mich selbst. Das wollte ich lernen. Ich erkannte, dass unsere Kreativität der Schlüssel zur Lebenskraft ist, eine nie versiegende Quelle, aus der man schöpft. Als ich meine Studienarbeit zum Thema: ‚Der Weg des Herzens, die wahre Kraft‘ schrieb, wurde mir bewusst, wie ich auf schöpferische Art und Weise auf der Erde heilend wirken kann.

Anfangs 2010 forderte mich die japanische Künstlerin, Sanae Sakamoto auf, offiziell als Jodlerin aufzutreten. Sie sagte zu mir, ich solle einfach ‚vom Herzen her jodeln‘. Das war für mich ein Schlüsselerlebnis. Meine Kreativität brannte auf einmal mit mir durch. Ich wollte ausbrechen aus dem konservativen Stil des Jodelns, zumal Jodeln in der Gesellschaft auf einmal ‚modern‘ wurde. Das motivierte mich, mit meiner Jodelstimme zu improvisieren, etwas Eigenes zu komponieren. Dieses Bewusstsein ‚aus dem Herzen heraus‘ gab mir Mut und Vertrauen.

Nach mehreren öffentlichen Auftritten als Solojodlerin in Tracht folgte im Oktober 2010 mein erster Auftritt als Clownin Heidula vor 100 Leuten. Diese Rolle kam einfach so an mich heran, sie entstand aus dem Nichts heraus, aber ich wusste, das war es. Ich traute mir diesen Auftritt als Clownin voll zu.

Das war meine Rolle. Erst als ich im Umkleide- raum so dastand in meinem Kostüm, spürte ich pure Angst: Was passiert, wenn ich in dieser Verkleidung unter die Leute gehe, wie reagieren sie auf mich? Was mache ich überhaupt, ich habe kein einstudiertes Programm, nichts? Am liebsten wäre ich nach Hause gegangen. Aber es war zu spät. Doch die ‚rote Nase‘ gab mir die notwendige Kraft, ich blühte auf, und der Abend wurde ein voller Erfolg. Mit Menschen in Beziehung zu treten, sie zum Lachen zu bringen, mit Ihnen zu spassen, Humor und Leichtigkeit

in die Gesellschaft zu bringen, das war meine Aufgabe.

Heute blicke ich zurück auf viele weitere Auftritte als Clownin Heidula: Meine Stärke ist, aus dem Nichts heraus zu improvisieren, zu spüren, was für Energien da sind, oder zu spüren, was ein Mensch braucht oder ihm gut tut.

Die rote Nase

Die rote Nase ist phänomenal, sie verändert mich und das Umfeld. Grimmige Gesichter fangen an zu lächeln, die Energie erhebt sich wie eine Spirale zu Lebensfreude. Es ist faszinierend, wie Menschen auf die rote Nase reagieren. Irgendwie fühlen sie sich zurückversetzt in ihre Kindheit, in dieses spielerische, aus dem Bauchnabel heraus gelebte, offene und reine Kindeswesen, das sich im Clown spiegelt. Es ist unser innerstes Kind, das wir in uns tragen, das aus sich heraus sich selbst sein möchte. Und doch wird dieses Wesen von vielen Menschen vernachlässigt. In unserer Gesellschaft wird es abgetötet ... Verstand, Materie und Leistungsstreben zählen mehr als Kreativität. Bewertungen und Verurteilungen blockieren uns, so zu leben, wie wir von Natur aus sind.

Die Rolle des Clowns – ein sozialkünstlerisches Engagement

Mit den vielen Erfahrungen hat sich meine Rolle zunehmend entwickelt und ausgeweitet. Obwohl ich jedes Mal Lampenfieber habe, wachse ich über meine Fähigkeiten hinaus und koste meine Freiheiten aus. Als Clownin ist einfach alles erlaubt: ich darf Fehler machen, Schwächen zeigen, meine vielen Gefühle ausleben und mich blamieren, das gehört dazu.

In der Rolle als Clownin klappt alles! Begabungen und Fähigkeiten lassen sich in dieser Rolle integrieren. Wenn ich Herzen berühre oder mit meinem Gesang Gänsehaut auslöse, ist das etwas vom Höchsten, was ich erlebe. Was mir zusätzlich Vertrauen und Mut gibt, ist der Satz: „Es ist so, wie es ist – und gut so“. Ich schöpfe voll aus dem Augenblick heraus, bin

total inspiriert und überwinde eigene Grenzen. Im Nachhinein denke ich oft, wie habe ich das nur gemacht? Was ist mir da nur eingefallen, das war ja total professionell! Ich habe enorm viel Spass und Freude!

Diese Kraft des inneren Kindes spüre ich stark in mir, versuche, sie im Alltag zu leben, nicht erst in der Rolle als Clown. Offen sein für Neues, authentisch und wahrhaftig sein ist so wichtig in unserer Gesellschaft. Das Leben ist ein Schulungsweg, ja gar ein „Einweihungsweg“ zum „heil sein“, was für mich bedeutet, mit sich selbst ins Reine zu kommen, sich selbst zu sein. Da entfaltet sich uns das Leben in seiner ganzen Fülle, alles ist da: Liebe, Freude, Gefühle, Schwingungen, Klänge und Farben.

Das wünsch ich uns allen

Es wäre sinnreich, dass jeder Mensch in seinem Leben ab und zu ‚eine rote Nase‘ aufsetzt, Ängste und Hemmungen dadurch abbaut und mal über sich selbst lacht... Die Rolle des Clowns ist so heilsam, bringt Heiterkeit und Humor in unser Leben. Einem Clown ist man nie böse, er lebt von der Tollpatschigkeit, von all dem, was man nicht zu leben wagt. Deshalb bringt er uns zum Lachen. Und dieses Lachen möchte ich noch mehr in vielen Gesichtern entdecken. Wenn sich Menschen für eine kurze Zeit verändern, ihre Sorgen und Schmerzen vergessen, wenn sie sich selbst sein können, und daraus Kraft schöpfen. Das sehe ich als Sinn meines Daseins. Diese Kräfte aus dem Herzen heraus in unserem Umfeld einzusetzen und so heilend auf dieser Erde zu wirken.