

## Vermischtes

### Clown: Jeder Mensch ist „lebensfroh“

epd-Gespräch: Judith Kubitscheck

Freudenstadt (epd). Nach Ansicht von Clown David Gilmore aus Loßburg (Landkreis Freudenstadt) ist jeder Mensch von Natur aus „lebensfroh“, weil er ja lebt. Zwar gebe es zu Beginn eines jeden Jahres Gründe, den Humor zu verlieren, sagte Gilmore im Gespräch mit dem Evangelischen Pressedienst (epd). „Doch eines ist tröstlich: Wenn einem das Lachen vergehen kann, dann muss es zuvor dagewesen sein.“ Wichtig sei, sich nicht auf das Negative zu fokussieren, sondern zu schauen, wo es Spielräume gebe, „damit wir uns lebendig fühlen und die Freude nicht verloren geht.“

Eine gute Beziehung zu sich selbst zu haben, findet Clown Gilmore wichtiger, als Vorsätze für das neue Jahr zu fassen. Denn wer mit sich selbst zufrieden sei, habe auch bessere Voraussetzungen für gute Beziehungen zu anderen. „Wenn man sich wie ein Clown selbst umarmt, kann man auch andere umarmen und sein Lachen und Lächeln an andere weitergeben.“

Für Gilmore, der eine Humor- und Lebensschule anbietet, passen Clownsein und Glaube gut zusammen. In beidem gehe es um Grundvertrauen. Jüdischer Glaube sei letzten Endes das tiefe Vertrauen, dass man einen Halt hat in Gott, egal was die Zukunft bringt, sagte Gilmore, der selbst Jude ist. Das habe Jüdinnen und Juden durch viele Prüfungen getragen. (0004/02.01.2022)

### Clown: „Wer sich selbst umarmt, kann auch andere umarmen“

Tipps für einen gelassenen Start ins neue Jahr

epd-Gespräch: Judith Kubitscheck

Freudenstadt (epd). Jeder Mensch ist von Natur aus „lebensfroh“, ist Clown David Gilmore aus Loßburg (Landkreis Freudenstadt) überzeugt. Im Gespräch mit dem Evangelischen Pressedienst (epd) gibt er Tipps, wie mit mehr Lebendigkeit und Lebensfreude in das Jahr 2022 gestartet werden kann.

epd: Herr Gilmore, Sie sind Clown von Beruf und bieten eine „Humor- und Lebensschule“ an. Was hilft aus Ihrer Sicht, trotz Corona-Pandemie positiv ins neue Jahr zu blicken?

Gilmore: Auch ohne Covid oder Omikron-Variante stellt sich diese Frage, glaube ich, jedes Jahr. Es gibt einfach so viele Gründe, weshalb man den Humor verlieren könnte. Doch eines ist tröstlich: Wenn einem das Lachen vergehen kann, dann muss es zuvor dagewesen sein. Der Clown steht für Lebensfreude, und ich gehe davon aus, dass jeder Mensch „lebensfroh“ ist - weil er ja lebt. Wir atmen. Wir müssen in gewisser Weise nichts dafür tun, dass wir leben, aber wie so viele vermeintlich selbstverständlichen Dinge geht das im Trubel des Alltags unter.

Wichtig ist, sich nicht auf das Negative zu fokussieren, sondern zu schauen, wo es Spielräume gibt, damit wir uns lebendig fühlen und die Freude nicht verloren geht. Ich spiele zum Beispiel gerne Oboe, das bringt mich zum Schwingen.

epd: Die Feiertage sind vorbei, der Alltag hat uns wieder - was können wir von einem Clown lernen, um den Alltag gut zu meistern?

Gilmore: Ein Clown lebt in der Gegenwart: Nur so entstehen Witz und Spielideen ohne zu wissen, wohin sie führen. Das Im-Jetzt-Leben ist eine wesentliche Eigenschaft des Clowns - kann aber auch eine befreiende Lebensweise sein. Manchen hilft es außerdem, in der Hosentasche eine Rote Nase zu haben.

Diese kann helfen, wenn man den Humor verliert, da der Mensch vor mir mich gerade zur Weißglut bringt. Ich kann mich in dem Moment entscheiden: Will ich in einen nervenaufreibenden Schlagabtausch gehen, oder halte ich inne, öffne das Fenster und überlege mir, was das Bedürfnis sein könnte, das zum Beispiel hinter einer sturen Haltung meines Gegenübers liegt?

epd: Was halten Sie als Clown von Vorsätzen für das neue Jahr? Ist es eine

gute Idee, sich beispielsweise vorzunehmen, im nächsten Jahr ein paar Kilo abzunehmen?

Gilmore: Es kommt darauf an, ob ich mit mir selbst im Reinen bin: Wenn ich mich selbst nicht in Ordnung fühle, dann werden daran auch drei Kilo weniger nichts ändern. Es braucht eine viel bessere Beziehung zu sich selbst. Wenn ich mit mir zufrieden bin, habe ich auch bessere Voraussetzungen für gute Beziehungen zu anderen. Wenn man sich wie ein Clown selbst umarmt, kann man auch andere umarmen und sein Lachen und Lächeln an andere weitergeben.

epd: Clownsein und Glaube - passt das für Sie zusammen?

Gilmore: Ja, sogar sehr gut. Bei beidem geht es um Grundvertrauen, das auch ein Clown besitzt. Mir gefällt der Satz: „Du kannst nicht tiefer fallen als in die Hand Gottes.“ Ich bin kein Christ, sondern Jude, und in der jüdischen Erfahrung gehört zu dem Gottesbild dazu, dass Menschen immer wieder dazu gebracht werden, neues Land zu betreten. So erscheint Gott beispielsweise Abraham und sagt zu ihm in etwa: „Verlasse dein Land, ich werde dich führen“. Gott sagt nicht wohin, sondern verlangt sein Vertrauen.

Jüdischer Glaube ist letzten Endes das tiefe Vertrauen, dass man einen Halt hat in Gott, egal was die Zukunft bringt. Das hat Jüdinnen und Juden durch viele Prüfungen getragen.

Auch als Clown, wie ich ihn verstehe, lässt man ungute Prägungen hinter sich und das, was den Alltag bestimmt, und öffnet sich für die grundlegend wichtigen Dinge und basiert darauf sein Leben. Dann kann vieles schiefgehen, und das haut einen dann doch letzten Endes nicht um. (0005/02.01.2022)