

Südkurier 16.10.2006

# Eigene Lebendigkeit wieder neu entdecken

100 Gäste bei **Erlebnismittag** mit David Gilmore – Zum Welttag der seelischen Gesundheit im Begegnungszentrum in Sigmaringen



David Gilmore in seiner Rolle als Clown, der Lachen schenkt.

**Sigmaringen** – Rund 100 Gäste haben sich zum Welttag der seelischen Gesundheit im Begegnungszentrum für psychisch kranke Menschen in Sigmaringen eingefunden, um das besondere Highlight dieses Tages mitzuerleben. David Gilmore zeigte dem Publikum, zusammen mit seinem Ensemble, einen Weg zu mehr Lebendigkeit.

Der Arbeitskreis „Welttag der seelischen Gesundheit“ hat diesen Event organisiert. David Gilmore ist Clown, Theatertherapeut und -pädagoge sowie Regisseur in einer Person. Er ist gebürtiger Engländer, wohnt und arbeitet heute in seiner Wahlheimat Freudenstadt, wo er 15 Jahre in einer Psychiatrie gearbeitet hatte. Die Mitglieder seines Ensembles „Moving Stages“ sind hauptberuflich als Lehrer, Sozialarbeiter oder in der freien Wirtschaft tätig und haben bei David Gilmore eine ein- bis zweijährige Ausbildung durchlaufen.

Bei seinen Darbietungen geht es David Gilmore vor allem um drei Er-

fahrungen: Zum einen soll der Mensch wieder spüren, dass er lebt, seine Lebendigkeit entdecken. Zum Zweiten geht es um Kontakt, um Beziehung, dass das Gegenüber einem so sieht und sehen darf, wie man ist. Um all das zu tun braucht der Mensch Freiheit, die Freiheit, sich auszudrücken.

Der Theatertherapeut und sein Ensemble lassen die Zuschauer nicht nur passiv konsumieren, sondern fordern diese selbst zum Mitmachen heraus, beziehen sie mit ein. In der ersten Einheit lässt Gilmore das Publikum erleben, wie der Spaß anfängt, wie es sich anfühlt, wenn wir unsere eigene Lebendigkeit entdecken. „Wenn du deine Lebendigkeit fühlst, da kommt ein Lächeln“, sagt er. „Wenn du spürst, dass jemand dich nimmt wie du bist, da kommt ein noch größeres Lächeln. Und wenn du deine Freiheit spürst, kommt da noch mal ein Lächeln.“

Spielerisch erfahren die Zuschauer, wie einfach es sein kann, über sich

selbst zu lachen und, dass unser Denken oft unsere Lebendigkeit, unsere Erlebnisfähigkeit, blockiert. „Wir müssen ja Ernst sein, um ernst genommen zu werden. Es ist anscheinend so, dass Lachen ausgeschlossen wird, wenn man ernst ist“, gab Gilmore zu bedenken. Man könne sich durchaus ernsthaft unterhalten und dennoch miteinander lachen.

Das Ensemble stellte eindrucksvoll die verschiedensten Gemütszustände dar, führte dem Publikum vor Augen, wie sich mit der Körperhaltung die Wirkung auf unser Umfeld verändert. Der Zuschauer wurde aufgefordert, selbst verschiedene Haltungen einzunehmen und zu spüren, wie er sich dabei fühlt. Es war verblüffend, wie alle mitmachten und sich dabei köstlich amüsierten.

Nach einer kleinen Pause ging es weiter mit der zweiten Lektion, die Gilmore mit „Wann hört der Spaß auf?“ betitelte. Dabei erklärte er zunächst die Bedeutung des Wortes Humor.

„Humor heißt fließen. Wenn man nicht mehr flüssig ist, fällt es schwer zu lachen“, meint der Clown. Lachen ist eine Kraft, aus der wir schöpfen, die uns Leben gibt.

Wieder war das Ensemble gefordert, dem Zuschauer Episoden aus dem Leben in überzogener Weise darzustellen. Gilmore gibt den lachenden Zuschauern zu bedenken, dass jeder einen solchen „Esel“ in sich habe, der sich dagegen sträubt, sein wahres Gesicht zu zeigen, dem Leben entgegen zu gehen. „Und wenn wir uns stets verstellen, uns nie zeigen wie wir sind, auf einer stetigen Bühne des Lebens stehen, dann ist der Punkt erreicht, an dem der Spaß aufhört.“

Gilmore gibt dem Zuschauer mit auf den Weg, doch einfach mal mit der eigenen Persönlichkeit zu spielen und die Freude am Spiel zu entdecken. Denn: „Es ist nicht das Leben, das sich ändert. Es sind die Menschen und ihre Reaktion“, meint der erfahrene Therapeut und Clown.

# Sigmaringen

SCHWÄBISCHE ZEITUNG  
Dienstag, 17. Oktober 2006 / Nr. 240

## ► Aufgeschnappt

### ZITAT DES TAGES

„Humor heißt fließen.  
Wenn man nicht mehr flüs-  
sig ist, fällt es schwer zu la-  
chen...“

erklärt Theatertherapeut David  
Gilmore die Bedeutung des Wor-  
tes Humor.