**Ressort: Gesundheit**

# Umgang mit der Corona-Krise

**Wertvolle Tipps von den Klinikclowns**

Berlin, 19.03.2020, 22:26 Uhr

**GDN -** Trotz Corona hoffnungsvoll bleiben? ROTE NASEN Deutschland e.V., einer der größten Vereine von Klinikclowns in diesem Land, gibt aktuell wichtige Hinweise, wie man der Corona-Krise im Alltag mit dem "Clown-Spirit" begegnen kann.

Wie wäre es, wenn wir auch in Zeiten der Krise den Blick auf das lenken, was möglich ist? Wenn die eigene Handlungsfähigkeit im Vordergrund steht statt der Angst vor Kontrollverlust? Wenn wir Schönheit in kleinen Dingen sehen können, auch wenn sie sich nur in unseren Wohnzimmern befinden? Die Erfahrung der Klinikclowns wie ROTE NASEN macht das oft möglich. Denn die Künstlerinnen und Künstler sind Experten für den Umgang mit Krisen. Sie werten nicht, sondern sie akzeptieren. Sie nehmen die Dinge an, wie sie sind, wechseln die Perspektive und mobilisieren Ressourcen.

"Für die Künstlerinnen und Künstler, die als Clowns Kinder in Krankenhäuser und demenzkranke Menschen in Pflegeheimen besuchen, sind Krisen Alltag. Angehörige und Betroffene werden aus Ihrer vertrauten Umgebung herausgerissen und mit Angst, Schmerzen und mit großer Unsicherheit konfrontiert. In solche Momente bringt der Clown Hoffnung und Lebensfreude", so Reinhard Horstkotte, künstlerischer Leiter von ROTE NASEN.

Nun hat die Krise die gesamte Gesellschaft erreicht. Auch wenn ROTE NASEN zurzeit physisch die Menschen in Krankenhäusern und Pflegeeinrichtung nicht mehr besuchen können: wir sind davon überzeugt, dass der "Clown-Spirit" die Welt menschlicher macht und zum Wohlbefinden beiträgt.

Die ROTE NASEN Clown-Tipps:

- AKZEPTIEREN und HANDELN: Manches geht nicht mehr, vieles ist trotzdem noch möglich - wenn auch anders!

- PERSPEKTIVE WECHSELN: Die verrückte neue Welt entdecken! Den Fokus auf die schönen Dinge legen: Die Blume im Park im Detail sehen. Die Wohnung neu entdecken: Wie isst es sich in der Badewanne zu Abend?

- RESSOURCEN WAHRNEHMEN: Mit Fantasie das Wohnzimmer zum Kletterpark umgestalten, per Skype trösten: Plötzlich kann man vieles!

- GUT ZU SICH SEIN: Den positiven Blick auch auf sich selbst richten - denn nur wer gut zu sich selbst ist, kann auch gut zu anderen sein. Unsere Clown- und Humorexperten stehen für Interviews zur Verfügung.

ROTE NASEN ist eine künstlerische Organisation, die Menschen Lebensfreude und ein Lachen schenkt, wenn sie es am meisten brauchen. Sie ist Teil von RED NOSES Clowndoctors International. Zurzeit stellt ROTE NASEN seine Visiten von physisch auf digital um.

**Bericht online:**
https://www.germandailynews.com/bericht-123144/umgang-mit-der-corona-krise.html

**Redaktion und Veranwortlichkeit:**
V.i.S.d.P. und gem. § 6 MDStV: shg

**Haftungsausschluss:**
Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich. shg

**Editorial program service of General News Agency:**
UPA United Press Agency LTD
483 Green Lanes
UK, London N13NV 4BS
contact (at) unitedpressagency.com
Official Federal Reg. No. 7442619