

JULIA SCHMITZ

SPIELE,

STAUNE,

WACHSE!

EINFACH SEIN
OHNE SINN UND ZWECK

SHELLYGR

Julia Schmitz

Spiele, Staune, Wachse!

Einfach SEIN ohne Sinn und Zweck

Staunen als Schlüssel zu purer Lebensfreude

Impressum

Texte:

© 2022 Copyright by Julia Schmitz

Umschlag:

© 2022 Copyright by Julia Schmitz

Foto: Michelle Kuntzner

Autorin:

Julia Schmitz, info@julaschmitz.de

Julia Schmitz



*Der Mensch ist nur da ganz
Mensch, wo er spielt (Schiller).*

In der heutigen Zeit wird von uns so viel verlangt, dass wir uns oft selbst vergessen. Im Spielen und im Staunen sind wir ganz wir selbst.

Julia Schmitz hat durch eine Krankheit wieder zum Spielen, in ihrem Fall zum Jonglieren, zurückgefunden. Seitdem hat sie ihre Lebensfreude und Energie wieder und hilft anderen Menschen über [Inspirationscoaching@](mailto:inspirationscoaching@) alte Emotionen zu lösen und über das Gefühl des Staunens wieder in ihre Lebensfreude zu kommen. Des weiteren liebt sie Reisen. 2013/14 war sie auf Weltreise und 2017/2018 hat sie sich wieder eine Auszeit genommen und reiste als Social Circus Trainerin in soziale Zirkusprojekte in Kenia, Costa Rica und Südafrika, um Kindern aus benachteiligten Gebieten in der Welt über Zirkus, die Lebensfreude zu geben, die sie selbst geheilt und wachsen lassen hat. Ihre ganzen Erfahrungen steckt sie jetzt in [Workshops](#), in denen sie Menschen auf der Reise zu sich selbst begleitet. Ebenso coacht sie Menschen bei öffentlichen Auftritten in [Deutschlands 1. Moderatorenschule](#).

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	5
Ich liebe spielen – es lässt mich wachsen.....	6
Spiel dein Leben!.....	8
Mein Weg.....	9
Eine Krise wird zum Veränderungsprozess.....	11
Heilung durch meine Leidenschaft.....	14
Rückblick 1996.....	17
Entscheide dich mal!.....	20
Mein Zufluchtsort.....	21
Exkurs: Der Drang zur Kunst.....	23
Wie sieht die Praxis aus?.....	28
Staunen – mein Kompass im Leben	32
Was ist Staunen?.....	34
Kontaktiere mich	37
Ressourcen.....	38

Vorwort

Spielen und staunen - wie oft haben wir das als Kind gemacht. Jede Stunde, Minute, Sekunde... Wenn wir eine Schublade geöffnet, die Ameise am Wegrand beobachtet haben, ein Ball auf uns zugerollt kam oder wir im Zirkus einen Clown gesehen haben. Jeden Moment haben wir voll erLEBT.

Und heute?

Als Erwachsener machen wir das viel zu selten. Einfach mal etwas Neues lernen, zum Beispiel jonglieren oder fotografieren, eine neue Sportart oder eine Show anschauen, eine Reise machen, die einen ins absolute Staunen versetzt.

Spielen im weitesten Sinne. Das kann wirklich ein Kartenspiel in Gesellschaft sein, wenn Männer an ihren Motorrädern basteln, man abseits der Pisten in den Tiefschnee eintaucht.

Es geht einfach um die pure Freude im Moment!

Wenn Du bewusst spielst und staunst, kann das Deinem Leben eine enorme Kraft und kreative Dynamik geben und du wirst daran wachsen.

Ich liebe spielen – es lässt mich wachsen

Ich selbst empfinde diese pure Freude bei den verschiedensten Dingen: Reisen, Tiefschneefahren, Beachvolleyball spielen, bei einer Show von *Cirque du soleil*, beim Schwimmen im endlosen Ozean, beim Fotografieren und wenn ich Menschen eine neue Fertigkeit beibringe: z.B. Kindern im Sportunterricht, wenn sie den Handstand lernen oder den ersten Ball mit dem Schläger treffen; Menschen, die jonglieren lernen; Menschen, die das Filmemachen verstehen und dadurch Ihre Kreativität ausdrücken können – oder das erste Mal frei vor Menschen reden.

Ich habe erst vor einiger Zeit gelernt, bewusst wahrzunehmen, wie wichtig diese Momente für mein Leben sind und wie heilsam sie sein können.

Doch dazu später mehr.

Da ist die Begeisterung der Menschen, dass sie etwas geschafft haben, was ihnen vorher unmöglich schien und was sie nur gemacht haben, weil es sie gereizt hat, es auch zu können. WEIL es einfach SPAß macht. Das ist der Ursprung des Spielens. Spielen hat keinen Zweck und kein Ziel. Es ist einfach die pure Lust und das Versinken im Moment.

Meistens treibt einen aber genau das an, es mehr und mehr zu tun und dann in einer Sache besonders gut zu werden. Die meisten Künstler, Computerfreaks, Fotografen, Jongleure, Sportler, Wissenschaftler, Tüftler und Musiker sind so zu dem geworden, was sie sind. WEIL sie sich erlaubt haben, zu spielen, solange es ihnen gefallen hat.

Die Magie des Spielens und Neulernens ist dieses absolute Staunen, was man beim Anblick von etwas Außergewöhnlichem oder über sich selbst empfindet, wenn etwas Einzigartiges gelingt – wie ein Kind, das jeden Tag über seinen Körper staunt und merkt, was es mit Händen und Füßen anfangen kann.

Spiel dein Leben!

Jeder wird einen Bereich finden, wo er sich komplett wohlfühlt, *ganz bei sich* ist, wie es Psychologen nennen.

Spiel dein Leben! Du hast nur eins!

Ich habe einen Bereich in meinem Leben gefunden, der mein Leben verändert und mich am Ende sogar geheilt hat. Seitdem spiele ich nur!
Es ist eine Frage der Perspektive.

Jetzt teile ich es mit anderen und das schönste Feedback sind die strahlenden Augen und das Lachen der Menschen in der ganzen Welt.

Und mir tut es einfach gut.

Ich jongliere.

Ich reise.

Ich lasse mich von innovativer Bildung inspirieren und will sie mitgestalten.

Ich begleite Menschen in ihre Vision.

Mein Weg

Zirkus hat mich seit meiner Kindheit magisch angezogen. Ein ganz besonderer Moment hat den Funken bei mir entfacht: Ich war ungefähr 12 Jahre alt und hatte bereits von meiner Großmutter das Jonglieren mit 2 Bällen im Garten gelernt. Doch an einem Nachmittag ging ich mit ihr in den kleinen Tante-Emma-Laden am Eck. Es war um die Osterzeit. An der Kasse stand ein Mann hinter mir, der beim Warten mit einem Osterei, einem Feuerzeug und einem Joghurt jonglierte. Vor lauter Staunen bekam ich den Mund nicht mehr zu. Er sagte, wenn ich mehr davon sehen wolle, sollte ich in die Turnhalle kommen, da sei ein Jongliertreffen über Ostern, da seien 500 Jongleure! Ich kannte diese Halle nur vom Handballspielen, doch als ich an diesem Tag die Halle betrat, kam ich aus dem Staunen nicht mehr raus: Die Fläche war voll mit Menschen und ungefähr 5 Mal so viele Gegenstände flogen durch die Luft. Meine Großmutter blieb geduldig den ganzen Tag mit mir dort und ich durfte alles ausprobieren vom Diabolospielen bis zum Einradfahren. Von da an ließ mich der Zauber vom Zirkus nie wieder los.

Ich habe diese Faszination mehr als 20 Jahre gelebt – NEBEN meinem sicheren Lehrerberuf (für Französisch und Sport am Gymnasium) als

Varietékünstlerin¹. Meine Reisen waren auch hin und wieder mit Zirkus verbunden:

Entweder zu den großen Zirkusfestivals in Paris und Monte Carlo oder zu den olympischen Spielen. Ich war zweimal Volunteer in der Schlussfeier, in Athen 2004 und in Rio 2016. Für mich das größte internationale Show-Ereignis. Denn da kommen viele Artisten und Freiwillige zusammen, die alle die gleiche Leidenschaft haben: Spielen und staunen und etwas ganz Großes, Kreatives für die Welt erschaffen.

Ein friedliches und zugleich außergewöhnliches Miteinander.

Auch während meines Auslandssemesters im Studium, habe ich abends in einer Zirkusschule in Lausanne trainiert, die Atmosphäre eingesogen und meinen bis heute erfolgreichsten Show-Act kreiert: Die Tennisball-Nummer.

Ich habe mir Art eine „Perlenkette“ aus Zirkusereignissen um die Berge in meinem Leben gelegt: Abitur, Studium, Referendariat und Lehrerbjob. Ganz intuitiv, um mir das Leben bunter und leichter zu gestalten. Eine lange Zeit hat mir diese Taktik auch die nötige Energie gegeben.

¹www.juliaschmitz.de

Dennoch war es immer ein Traum von mir, durch die Welt zu reisen, andere Landschaften und Kulturen kennen zu lernen und die Menschen mit poetischen und berührenden Zirkusnummern zu begeistern.

Doch nie habe ich mich wirklich getraut, es war so unkonventionell mit Mitte 30 für so einen Kindheitstraum nochmal auszusteigen. Doch Achtung:

Der Körper schreit,

wenn du den Ruf der Seele nicht hörst...

Eine Krise wird zum Veränderungsprozess

2013/14 habe ich mir einen Traum erfüllt. Ein Sabbatjahr, um eine Weltreise zu machen. Orte, die mich schon lange fasziniert haben, die aber wenn wir in Deutschland Schulferien haben, schlecht zu bereisen sind: Südamerika, Australien, Neuseeland und die Südsee. Ich habe mich gefühlt, wie ein Fisch im Wasser. Mittlerweile, weiss ich auch warum: Stauen über gigantische Landschaften, inspirierende Begegnungen und außergewöhnliche

Naturspektakel. Freiheit pur, Abenteuer und Filme
drehen.

Und natürlich Zirkus- und Sportereignisse ansehen, die Menschen über sich hinauswachsen lassen, wie die Australien Open (Tennis) oder das Fringe Festival in Sydney, wo die modernsten Zirkus- und Theatershows gezeigt werden.

Am letzten und gleichzeitig schönsten Ort der Reise, auf den Cook-Inseln (Aitutaki) in der Südsee, wo das Wasser so klar und die Unterwasserwelt ein einziges Farbenspektakel ist, hat mir das Leben eine ordentliche Ohrfeige verpasst. Ein kleiner Mückenstich mit großen Folgen. Das Ausmaß erkannte ich erst viel später.



Ich hatte mir den Tropen-Virus West-Nil-Fieber, übertragen durch einen Mückenstich, eingefangen. Dieser geht über 6-9 Monate mit extremen Glieder- und Muskelschmerzen einher. Da diese Krankheit in Deutschland so selten ist, habe ich nach 3 Monaten (die ich vom Sabbatjahr noch übrig hatte und ich davon ausgegangen war, dass jede Krankheit irgendwann besser würde) wieder angefangen, Vollzeit als Lehrerin an einem Gymnasium zu arbeiten. Eine Alternative hatte ich nie in Erwägung gezogen, weil ich den Lehrerjob vermeintlich gerne machte. Dachte ich zumindest.

Ich hatte viele Ideen nach meiner Weltreise im Kopf, die ich mit den Schülern umsetzen wollte, doch das starre Schulsystem ließ meine Exkursions- und Projektideen nicht mehr zu. Ich durfte nicht mehr so viele Tage mit Schülern unterwegs sein, ich sollte mich bitte an den Pflichtunterricht halten! Außerdem fehlte mir die Bewegung und Kreativität im Sportunterricht, denn ich bekam nach meiner Rückkehr einen Stundenplan nur mit Französischklassen, keine einzige Sportklasse. Es war wie, als hätte man mir die Luft zum Atmen genommen und mich an den Schreibtisch gefesselt.

Ich bin Lehrerin geworden, weil ich Kindern die Welt zeigen, ihnen über besondere Erlebnisse, den Spaß

an Bewegung und Sprachen vermitteln und sie zu neugierigen Lernern erziehen wollte...

Es fühlte sich plötzlich alles so eng an. Wie ein Pulli, der nicht mehr richtig passte. Ich konnte meine Kreativität einfach nicht mehr nach meinen Vorstellungen einbringen und zusätzlich hielten diese extremen Schmerzen an. Eine teuflische Mischung, wie sich nach 6 Wochen herausstellte. Ich fiel in eine Erschöpfungsdepression.

Heilung durch meine größte Leidenschaft

Die Schmerzen waren durch die Belastung in der Schule schlimmer geworden. Ich verzweifelte mehr und mehr daran, weil ich es bisher nur kannte, dass jede Krankheit irgendwann besser wird und schon gar nicht 7 Monate anhält.

Bewegung, mein Lebenselixier, war nicht möglich, weil mir bei den kleinsten Anstrengungen der Schweiß ausbrach und es mir schwindelig wurde. Kurze Zeit später brach ich nach einem Schultag zu Hause unkontrolliert in Tränen aus und meine Fröhlichkeit und unbändige Energie waren komplett verschwunden.

Ich brauchte Hilfe. Das war mir schnell klar.

Doch einem Quirl wie mir, selbst einzugestehen, in eine Klinik zu gehen, war eine echte Hürde.

Ich werde nie den Spruch meiner Psychologin vergessen:

„Sie haben eine grandiose Weltreise hinter sich, aber jetzt beginnt eine noch viel spannendere Reise: Die Reise zu sich selbst....“

*Und glauben Sie mir:
Aus einer Krise geht man gestärkt heraus!“*

Ich glaube, das war das erste Mal, dass ich eine Idee davon bekam, was es bedeutet, sich auf die eigene Reise zu begeben, was mich ausmacht und was mein ganz eigener Wunsch vom Leben ist.

Es war wie ein Türspalt, der da in eine neue Welt aufging, die ich vorher noch nie betreten hatte.

Damals war mir das natürlich in keinster Weise klar und auch nicht, dass ich unbewusst immer eher das gemacht hatte, was 'man' halt so macht und was Freunde, Eltern oder Lehrer einem raten.

In der psychosomatischen Schmerzklinik fragte mich eine Psychologin, was ich als Kind stundenlang gemacht hätte.

Spontan rutschte es aus mir heraus: Jonglieren! Sie bat mich, ein paar Mal pro Woche zu jonglieren.

Ich konnte mir das in dem damaligen Zustand nicht vorstellen und sträubte mich erst, da ich täglich in den Schmerzen und völliger Antriebslosigkeit versank.

Doch nach einem 3-wöchigen Meditationstraining ließen die Schmerzen langsam nach und ich nahm die Bälle in die Hand. Nach 9 Monaten mit konstanten Gliederschmerzen war das wie ein Wunder.

Durch die Jonglage lachte mein Herz plötzlich zeitweise und ich entdeckte diese magische, alte Freude wieder, die ich bei meinem allerersten Auftritt in der Schule 1996 gespürt hatte und bei meinem ersten Betreten der Zirkusschule in Kapstadt 2005.

Bis heute sind die Schmerzen weg. Allerdings nehme ich mir bewusst Auszeiten, in denen ich jongliere, mir eine Show anschaue oder einen Workshop gebe. Ich gebe meiner Leidenschaft Platz in meinem Leben. Im September 2017 habe ich mir dann ein Jahr Auszeit genommen, um als Trainer in Social-Circus-Projekten die Welt zu bereisen. Ein Reiseabenteuer der ganz besonderen Art. Ich wollte Menschen die Lebensfreude wiederbringen.

Rückblick 1996

Ich werde den Augenblick nie vergessen, als ich das erste Mal mit vier Freunden in der Schule auf der Bühne stand. Niemand wusste von uns.

Dass „normale“ Schulkinder jonglieren und daraus eine Show machen, war 1996 ziemlich ungewöhnlich. Auch wenn der Auftritt über zwanzig Jahre her ist, spüre ich heute noch die Gänsehaut, das Herz, das mir bis zum Hals schlägt und diese prickelnde Vorfreude, dass ich jetzt endlich zeigen konnte, was wir so lange geübt hatten. Es ist als würde man Platzen vor Energie, weil das, was wir damals zeigten, einfach Spaß machte und irgendwie *schön* war...

Wir waren Nachmittage versunken im Tun; Im Spiel mit den Bällen und Diabolos - das Unmögliche zu meistern. Schritt für Schritt, immer wieder ein neuer Trick und dann dieses erhebende Gefühl, das Staunen über mich selbst, wenn ein Trick gelang, der vorher noch unerreichbar schien.

Dieses Gefühl war wie ein Kraftstoff, der mich immer weiter trieb.

Der Höhepunkt war ein Auftritt im Juni 1996, keiner wusste von uns. Im Programmheft stand vor der Pause: Varieté-AG.

Wir wussten nicht einmal, dass wir eine AG waren.

Ein Lehrer hatte uns auf dem Schulhof gesehen und uns 3 Monate Zeit gegeben. eine Show zusammenzustellen. Wir hatten mit voller Motivation fast jeden Nachmittag geübt.

Voller Begeisterung spielten wir unsere Show, hatten einfach Spaß ohne jeglichen Druck, einfach Spass am Spiel.

Die 15-minütige Show endete mit einem Finale aus allen Disziplinen (Einrad, Diablo, Zigarrenboxen, Bälle): jeder von uns zeigte nacheinander seine schwierigsten Tricks und ich stand am Ende da und hielt für 10 Sekunden 5 Bälle in der Luft. Die letzten paar Takte in der Musik ... tatatata... Aus!

Wir merkten erst jetzt, dass bereits die halbe Halle stand und mit dem Ende alle aufstanden und frenetisch klatschten. *Standing ovations!*

Ich hatte so etwas noch nie vorher erlebt! Das Gefühl war unbeschreiblich, die Menschen kamen danach auf uns zu und beglückwünschten uns. Wir wussten erst gar nicht wofür, wir hatten doch einfach gespielt mit ganz viel Leidenschaft!

In diesem Moment habe ich, glaube ich, das erste Mal gefühlt, was Glück und Erfüllung bedeutet.

Doch auch bei den Zuschauern hatte es genau das ausgelöst, was ich erst Jahrzehnte später verstand und was mich stetig angetrieben hatte, nachdem ich den Jongleur im Tante-Emma-Laden gesehen hatte.

Das absolute Staunen!

Die Wochen danach waren wie im Rausch: Lehrer, Eltern und auch manche Schüler unterhielten sich auf dem Schulhof und wir sahen immer wieder diese Handbewegung, um das Jonglieren zu zeigen. Wir durften die Show eine Woche später auf dem Abiturball einem noch größeren Publikum zeigen.

Daraus ergaben sich die ersten Auftritte auf Geburtstagen und Hochzeiten.

Ich stand das erste Mal nach einem Auftritt in der FAZ und bald folgte ein Auftritt auf dem Sommerfest der ZDF-Mitarbeiter in Mainz. Über viele Gespräche kamen dann einige Auftritte in

Kleinkunstabühnen im Rhein-Main-Gebiet
zustande.

Zu dem Zeitpunkt dachte ich, alles ist möglich! Mich
bei *cirque du soleil* zu bewerben, auf eine
Zirkusschule zu gehen oder in Varietés aufzutreten...

Entscheide dich mal!

Und dann kam der Hammer der Gesellschaft: Was
machst du denn nach dem Abi? Wirst du Künstler?
Wie kannst du das verbinden mit einem anderen
Job?

War denn Künstler kein „richtiger“ Job?

Bis dahin hatte ich mir wirklich wenig Gedanken
gemacht, denn ich spielte einfach weiter, ließ alles
auf mich zukommen. Außerdem wollte ich mich
nicht entscheiden für eine Sache, ich fand so vieles
interessant. Das Leben war so bunt!

Auch als unsere Gruppe direkt im Sommer 1996
zerfiel, weil zwei Mädels ins Ausland gingen, bekam
ich immer wieder Anfragen über die Tanzschule,
Kleinkunstabühnen und Eltern. Mein kleines
Unternehmen bildete sich, ohne dass ich es merkte.

Die Webseite www.juliaschmitz.de war das Geschenk von zwei Freunden von mir zu meinem 18. Geburtstag. Bis heute gehört mir die Domain:)

Als das Abi näher kam, stellte sich immer mehr die Frage, wie es weitergehen würde. Ich empfand Schule bis dahin auch als Spiel, meine Neugier wurde immer mal wieder gefüttert und ich hatte genug Freiraum, die Sporthalle zu benutzen, meine Jonglage an Jüngere weiterzugeben, ja sogar eine Show mit 100 Schülern zu kreieren!

Die Show hieß *Magic Moments*.

Das war mein Abschluss von der Schulzeit, nicht das Abi.

Mein Zufluchtsort

Die Jonglage war wie mein kleines Feuer und ich hielt es mit vielen Auftritten warm und war auch recht erfolgreich und auf großen Bühnen unterwegs (G8 Gipfel 1999, ZDF-Fernsehgarten, Hessenschau, Sommerfeste, Hochzeiten).

Ich spielte tatsächlich einfach weiter.

Nebenberuflich. Weil man ja was Anständiges machen soll, wenn man aus einer Akademikerfamilie kommt und auch auf ein humanistisches Gymnasium gegangen ist. Das meine ich ganz ohne Wertung. Meine Eltern kommen aus einer Generation, wo Sicherheit eine große Rolle spielte, sie wollten immer das Beste für mich. Außerdem kannte ich zu dem Zeitpunkt aus meinem Umfeld niemanden, der eine Künstlerkarriere eingeschlagen hatte.

Normal war, dass man nach dem Abitur studiert.

Sportlehrerin war der Kompromiss, da konnte ich „spielen“, forschen, wachsen und ein buntes Leben mit viel Bewegung führen. Am Ende des Studiums schrieb ich tatsächlich meine Examensarbeit über die *Bedeutung der Bewegungskünste für die Persönlichkeitsentwicklung.*

Diese Examensarbeit brachte mich gleichzeitig zum Entdecken eines anderen Landes: Der Schweiz. Ich verbrachte mein Fremdsprachenassistenten-Jahr in Lausanne, denn dort gab es zu dieser Zeit (2004) schon viele Zirkusschulen für Jugendliche, die den Fokus auf der Persönlichkeitsentwicklung hatten. Aus Deutschland kannte ich das gar nicht.

Es war herrlich. Vom ersten Tag an war ich sprachlos beim Anblick dieser wunderschönen Natur

am Ufer des Genfer Sees. Ich staunte ständig: Jeden Tag tauchte die Sonne, den Mont Blanc und die anderen 4000er auf der anderen Seeseite in die schönsten Farben. Der See war mal spiegelglatt wie das weite Meer und dann wieder total wild. Skifahren, wandern, Surfen, Beachvolleyball waren andere nette Nebenbeschäftigungen.

Gleichzeitig führte ich bewegende Gespräche für meine Examensarbeit, wo ich Euch später einige Auszüge zur Verfügung stellen werde, und konnte selbst in zwei Zirkusschulen mittrainieren.

Dort ist auch meine bis heute erfolgreichste Nummer „I feel good“, eine Jonglage mit den Tennisbällen und der Dose, entstanden.

Ein Jahr staunen, spielen und wachsen, dennoch in gesellschaftlich akzeptablem Rahmen.

Exkurs: Der Drang zur Kunst

Innerhalb dieses Rahmens erschuf ich mir ein sehr buntes Leben. Die Interviews für meine Examensarbeit, mit dem Schwerpunkt „die Bedeutung der Bewegungskünste für die

Persönlichkeitsentwicklung“ haben mich dabei sehr bereichert.

Wie ich auf dieses Thema gekommen bin?

Während der Vorbereitungen zweier Schulvarietés seit 1997 ist mir aufgefallen, dass die Zirkuskünste eine weitaus größere Bedeutung für die Kinder haben, als die außergewöhnlichsten akrobatischen Leistungen zu vollbringen oder mit drei und mehr Bällen zu jonglieren. Besonders zurückhaltende und eher unsportliche Kinder wurden selbstbewusster, präsentierten sich ohne Scheu vor einem Publikum und vollbrachten herausragende Leistungen. Die Zirkuskünste haben offensichtlich neben der Faszination durch den spielerischen und freudvollen Umgang mit Objekten und Partnern auch eine erzieherische Funktion. Die Kinder erlernen spielerisch Eigenschaften, die ihre Persönlichkeit prägen, wesentlich zu ihrer Entwicklung beitragen und ihnen für das spätere Alltags- und Berufsleben nützlich sein können: Selbstbewusstsein, Durchhaltevermögen, Teamwork und soziale Kompetenzen.

Trotz dieser wertvollen pädagogischen Aspekte führten die Bewegungskünste lange ein „Schattendasein“ in der sportpädagogischen Praxis.

Seit Ende der 90er Jahre gab es vermehrt Publikationen in Fachzeitschriften und einige zirkuspädagogische Projekte wurden ins Leben gerufen, die nun heute auf eine 20-jährige wertvolle pädagogische Arbeit zurückblicken können (CABUWAZI, ZipZap, [Elastique Citrique](#)).

Eine Sache faszinierte mich besonders bei Berichten, die ich gelesen oder gehört hatte: Das Gemeinschaftsgefühl, die besonderen Beziehungen, die durch jahrelange kreative Arbeit entstanden sind. Ich wollte diese Personen, die so einen Rahmen für Kinder erschaffen haben, kennenlernen und erfahren, was sie angetrieben hat, so einen artistischen Ort mit einer Art Spirit zu erschaffen, der Kinder so motiviert, dass sie gerne lernen und fast nebenbei ihre Persönlichkeit enorm entwickeln.

François Pythoud von der Zirkusschule *Elastique citrique* fasst das Wertvolle der Zirkusaktivitäten so in Worte:

„Für mich repräsentiert der Zirkus das Leben. Ich finde, dass die Weltkugel seltsamerweise an eine dicke Kugel erinnert, auf der sich der Mensch im Gleichgewicht zu halten versucht. Was mir im Zirkus gefällt, was mich im Zirkus träumen lässt, ist die Möglichkeit für Menschen, sehr unterschiedliche, sehr abwechslungsreiche, sehr originelle Dinge

ausdrücken zu können, häufig mit sehr viel Ehrlichkeit und auch mit dem Versuch, ihre Emotionen preiszugeben. Der Zirkus ist für mich eine vollkommene Kunst, wo man absolut alles vermischen kann, was man sich wünscht. Wohingegen andere Disziplinen relativ abgekapselt sind. Ich fand immer, dass es im Zirkus viel zu sehen und zu lernen gab und viele unterschiedliche Menschen zusammenkommen.“

Seine Mission ist:

„Das Ziel dieser Schule hier ist die Entfaltung des Individuums durch die Zirkusaktivitäten. Im Moment bildet unsere Schule keine Artisten heran. Sie erlaubt ungefähr 300 Menschen eine Erfahrung im Bereich der Zirkuskünste zu machen. Für uns ist wichtig, dass diese Leute kommen können, und dass der Arbeitsrahmen, die Arbeitsgruppe und die Mischung aller Leute sie für das alltägliche Leben formt und nicht nur auf der Zirkusebene. Persönlich interessiert es mich, Menschen in zwanzig Jahren zu sehen und ihre „Durchreise“ in unserer Schule immer als glänzende Erinnerung anzusehen und nicht als eine Arbeit, um eine sehr schwierige Nummer zu entwickeln.“

Wie trägt Staunen und Spielen in dieser zirkusischen Traumwelt zur Entwicklung bei?

Aus meinen Forschungen hatte sich ergeben, dass die Bewegungskünste eine ästhetische SELBSTERziehung herausfordern. Im spielerischen und kreativen Umgang mit der Bewegung lernen Kinder wichtige motorische Fähigkeiten und soziale Handlungskompetenzen.

Das heißt, das Künstlerische an den Zirkusdisziplinen animiert dazu, sich selbst zu erziehen - in der Bewegung mit ästhetischem Ausdruck.

Ästhetik ist immer verbunden mit dem Empfinden von etwas Schönerem. Es löst somit Gefühle aus oder anders ausgedrückt: es berührt die Seele.

Somit reizt es Menschen, etwas Ungewöhnliches zu meistern, was erst nicht möglich schien. Doch wenn es dann gelingt, wird eine Phantasie zur Realität und das wiederum stärkt das Selbstbewusstsein. Wenn das in der Bewegungskunst möglich ist, was ist dann im Alltag möglich? Demnach lernen sie in spielerischem Umfeld, erfolgreich zu sein. Aus Dranbleiben mit Motivation *erfolgt* etwas Positives, meist Schönes bzw. Außergewöhnliches.

Ein weiteres Phänomen steckt hinter dem menschlichen Drang zur Kunst. Der, der etwas Künstlerisches ausdrückt oder sich artistisch

bewegt, möchte eine bestimmte Wirkung beim Zuschauer erzielen. Staunen, Berührung, Überraschung.

Denn erst durch die Aufmerksamkeit anderer, die zuschauen und den Unterschied zum Gewöhnlichen bemerken, entsteht die Wirkung, die die Kunst ausmacht. Das ist übrigens auch der Unterschied zwischen *Bewegungskunst* und *Bewegungsmediation*.

Wenn dieses Element hinzukommt, wird Spiel zur Kunst und gibt dem Artisten den Sinn, die Freude und die Motivation, sich zu zeigen.

Wie sieht die Praxis aus?

Nach dem Studium hatte ich mein erstes soziales Zirkusprojekt besucht, die Zip Zap Circus School in Kapstadt. Ihr Slogan: Empowering kids for life! Ich hatte während meiner Recherchezeit in Lausanne mehrmals von ihnen gehört, mir wurde nahegelegt: „Geh dahin, es ist ein magischer Ort!“ Es ist eine Schule, wo farbige und weiße südafrikanische Kinder gemeinsam Zirkus machen, Toleranz, Respekt und Teamwork üben, ganz nebenbei ihre Persönlichkeit entwickeln und eine andere Perspektive für ihr Leben gezeigt entwickeln.

Ein Großteil der Kinder kommt aus dem größten Township Kapstadts: Khayelitsha (~400.000 Einw.)

Kaum betrat ich am ersten Tag den bunten Zirkusdom, fragte mich direkt ein kleiner afrikanischer Junge: „Hast du schon mal fliegendes Trapez ausprobiert?“

Ich verneinte. Er nahm mich an die Hand und sagte: „Es ist so einfach. Einfach fliegen!“ Keine Minute später sauste ich durch die Zirkuskuppel.

Dieses Flow-Gefühl habe ich nie mehr vergessen...

„I have been zapped!“ wie sie bei Zip Zap sagen.

Dieses Gefühl von der bunten Zirkuswelt war in diesem Moment für mich ein Symbol für ein freies, selbstbestimmtes, künstlerisches Leben geworden. Unbewusst. Ich träumte oft davon, meine eigene Zirkusschule aufzumachen oder mit Cirque du soleil um die Welt zu ziehen. Ich sehnte mich immer danach, hatte es mir allerdings nie erlaubt. Ich wollte insgeheim etwas Eigenes kreieren oder in solchen sozial wertvollen Projekten mitarbeiten.

Es hat weitere 12 Jahre gedauert, eine Weltreise und eine Krise später, bis ich endlich nochmal losgezogen bin.

Im Sommer 2017 habe ich eine Social Circus Trainerausbildung bei der École de cirque de Montreal gemacht und mir dann ein Jahr organisiert, in dem ich in Costa Rica, Kenia und Südafrika in Zirkusprojekten mitgearbeitet habe, um Kinder wieder zum Staunen und in ihre Lebensfreude zu bringen. Denn in den Umständen, in denen sie leben, gibt es wenige Möglichkeiten, in einer sicheren Umgebung zu spielen und schon gar nicht, sich im Zirkus auszuprobieren.

Mir geht es wieder so gut und ich gebe nun gerne zurück, was mir damals so gut getan hat.

In Costa Rica fragte ich einen Jungen, der in den Favelas lebt und 2x in der Woche zum Social Circus im „Parque de Liberdad“ kommt, was er am Zirkus so liebe.

„Da kann ich frei sein und träumen und wenn ich am Trapez hänge, glaube ich, dass ich fliegen kann. Alles ist irgendwie möglich – auch im Leben“, sagt er mit einem Lächeln und springt ans Trapez.

In Kenia war ich 6 Wochen Teil der Gruppe „Performers without Borders“. Wir haben ein Show und Workshops zusammengestellt, um Kinder aus den Townships, in Kranken- und Waisenhäusern in Kenia zu inspirieren. Insgesamt haben wir für 3074

Kinder unsere Show gespielt und 598 Kinder in 24 Projekten in Zirkusworkshops unterrichtet.

Unglaublich waren die strahlenden Kinderaugen und die unbändige Lust, diese ungewöhnlichen Bewegungen, die wir gezeigt hatten, auch einmal auszuprobieren.

In Kapstadt war 2018 ich zum vierten Mal bei Zip Zap. Dieses Mal für 2 Monate. Es war überwältigend zu sehen, wie sich dieses einzigartige Projekt in den letzten 3 Jahren entwickelt hatte. Sie haben ein professionelles Gebäude gesponsert bekommen, wo ein Training für große Shows nun sehr praktikabel ist und mittlerweile immer 5-10 Volunteers den Unterricht mit ihrer Kunst bereichern. Die Jugendlichen von damals (2005), mit denen ich trainiert habe, sind heute als Projekt-Manager angestellt und leiten ihren kleinen Bereich und werden sicher in ein paar Jahren, wenn Brent und Laurence van Rensburg sich zurückziehen, dieses wunderbare Projekt übernehmen. Mittlerweile erreichen sie 2000 Kinder in Kapstadts Umgebung und geben Kindern aus schwierigen Verhältnissen ein Familiengefühl und das Vertrauen, dass jeder mit seiner Einzigartigkeit, einen wertvollen Beitrag in der Welt leisten kann.

Ich war dieses Mal sechs Wochen lang für die Ausbildung der Trainer zuständig. So konnte ich all mein Wissen aus meiner Sportlehrertätigkeit und der Ausbildung an der École nationale de Cirque de Montréal einfließen lassen und wirklich kreativ und eigenständig mit spannenden Menschen arbeiten. Mein Herz ist wieder voll bereichernder Geschichten.





Staunen – mein Kompass im Leben

Ich merke immer mehr, dass das Staunen unter allem liegt, was ich liebe. Deswegen bin ich auch so neugierig. Ich habe einen unbändigen Drang, dieses Gefühl von „ohne Worte“ bzw. Ehrfurcht zu spüren und es auch anderen weiterzugeben und sie zum Staunen zu bringen.

Auf der PWB Kenia Tour konnte ich täglich Staunen erzeugen: die Gesichter der Kids und das Strahlen in ihren Augen sprachen Bände. Ich selbst war überwältigt von ihrer Begeisterung.

Danach ging es nach Sambia, um mir die Victoria Falls anzuschauen. Ein einziges Staunen über die Natur und die Gewalt des Wassers. Ich bin im Angels Pool an der Kante der Wasserfälle geschwommen und im Spritzwasser dieses unglaublichen Naturspektakel gewandert.

Einen Tag später war ich in Botswana im Chobe Nationalpark, wo es die größte Elefantenpopulation der Welt gibt. Auch hier war ich sekundlich am Staunen, über die wunderbare Natur (das saftige Grün nach der Regenzeit und den mächtigen Chobe River) und die Vielfalt der Tiere auf unserem Kontinent. Mich bringt es ordentlich zum Staunen, wenn ich ein Nilpferd, einen Elefanten oder einen sehr bunten Vogel sehe.

Das gleiche ein paar Tage später in Kapstadt. Der Tafelberg aus den verschiedensten Perspektiven und die Sonnenuntergänge in Südafrika lassen mich vor Begeisterung sprachlos werden. Doch ist es eher ein Art Ehrfurcht, die mich bei diesen Naturwundern berührt?





Was ist Staunen?

Ich frage mich, was dieses Gefühl so speziell macht?

Ich staune über die Landschaften dieser Erde, da fühlt es sich wie Ehrfurcht an und macht mich sprachlos.

Das, was mich dann aber berührt, ist auch gleichzeitig eine bestimmte Schönheit.

Die Farben des Meeres oder des Sonnenuntergangs, die bunten Kostüme von Zirkusartisten, die Einzigartigkeit ihrer Bewegungen

lässt mich immer wieder Staunen und alles drumherum vergessen.

Ich werde nie vergessen, als ich mit einem sehr guten Freund im Cirque du soleil war und er mich danach ansprach und meinte, mein Leuchten in den Augen und das „Im-Moment-Sein“, wenn ich einen Jongleur sehe, sei beeindruckend. Da kann ich wieder ganz Kind sein.

Staunen ist mehr als Faszination. Es berührt einen tief, vielleicht weil wir es dann empfinden, wenn große Träume angestoßen werden. Andere empfinden das absolute Staunen bei einem Musiker oder bei einem Bauwerk oder in einer Sportart. Seitdem ich mir das immer mehr bewusst mache, empfinde ich es in vielen Situationen und das Leben ist soviel bunter und ich bringe mich auch direkt in Situationen, um das Staunen zu erleben; Seit 2019 integriere ich die „WOW-Momente“ in meine Coaching-Events, wo Menschen spontan auf die Bühne springen können, ihre Talente zeigen, über sich hinauswachsen - und die anderen über ihren Mut und ihr Können staunen dürfen.

Aus der Krise damals ist bei mir eine Persönlichkeitsentwicklung angestoßen worden, die mich endlich meinen eigenen Weg gehen lässt.

Ich weiss nun, was mir gut tut und in welchen Situationen ich wachsen kann und andere zum Wachsen bringen kann. Staunen und spielen (Reisen ist im weitesten Sinne auch eine Form von Spielen) sind ein essentieller Teil davon.

Ich lebe meine Träume, lasse mich von Tag zu Tag überraschen und hoffe, dass mich diese Freiheit mit Menschen zusammenbringt, die Bildung, Abenteuer, Zirkus und Reisen lieben, und wir gemeinsam etwas kreieren, was einen Unterschied in der Welt macht.

Folge deinem Herzen –
Du hast nur dieses eine Leben!



Staune, was das Zeug hält und
Gestalte Dein Leben bunt und saftig!

Wie du mich kontaktieren kannst:

www.juliaschmitz.de

Wenn du meine Reiseinspirationen möchtest:

www.juggle4life.com

Buche gerne eine Coaching-Session für ein Inspirations-Coaching bei mir: [Termine für Erstgespräche](#)

Wenn du zum Visionsfestival nach Mallorca kommen möchtest:

[Hier geht es zur Anmeldung!](#)

Wenn Du tiefer in das Thema Spielen und Persönlichkeitsentwicklung einsteigen möchtest:

Die Bedeutung von Spielen und Bewegungskünsten für die Persönlichkeitsentwicklung (Julia Schmitz)

Wenn du mit mir jonglieren lernen willst:

Hier geht es zu meinem Online-Kurs!

Seminare und Kurse, die mich wachsen lassen haben²:

Ein Meditationskurs, der mir sehr geholfen hat:

[Gib Burnout keine Chance](#) (Jan Broders)

Ein Seminar, das mir Mut gegeben hat, meinen eigenen Weg zu gehen:

[Die Kunst, dein Ding zu machen!](#) (Christian Bischoff)

Ein Buch, das mir die Augen über das Staunen und die Liebe zum Zirkus geöffnet hat:

[Zirkus der Stille](#) (Peter Goldhammer)

Eine [Coachingmethode](#), die mein Leben verändert hat. Damals noch Herz über Kopf, heute Greater.com



² Diese Produkte sind sog. Affiliates. Ich bekomme eine kleine Provision, wenn Du über diesen Link dich für einen Kauf entscheidest. Für Dich ändert sich nichts am Preis. Ich empfehle sie, weil ich aus diesen Produkten einen großen persönlichen Nutzen gezogen habe und sie sehr wertvoll finde.