

CARE.CLOWN.POLIZEI.

Halten. Spielen. Grenzen.

Anti-Kurs · sechs einzeln buchbare Termine · Zürich 2027

Ein gehaltener Praxisraum für Beziehung, Care und Self-Care. Wir erkunden Fürsorge, Humor und klare Grenzen – mit Körper, Stimme, Stille und kleinen Versuchen im Alltag.

Keine Vorkenntnisse nötig. Jeder Termin folgt dem Fünfer-Rhythmus: Ankommen · Gemeinsam forschen · Integrieren · Würdigen · Alltagsschlussrunde.



Weniger perfekt – mehr verbunden.

Der rote Faden

Acht Kapitel. Viele Zugänge.

01 · Die Einladung

02 · Drei bewegliche Kräfte

03 · So arbeiten wir

04 · Anti-Kurs: sechs Termine

05 · 8R · Resonanz · 5S

06 · Rollenfiguren und Perspektiven

07 · Praxis und Forschung

08 · Mitmachen und Kooperation

Was braucht Beziehung, damit sie trägt?

Warum Anti-Kurs? Hier geht es um gemeinsames Erleben und Erproben. Du brauchst keine Vorkenntnisse und musst dich nicht beweisen. Eigene Fragen, Zuhören, Schweigen und Pausen haben Platz. Care und Self-Care dürfen ins Gleichgewicht kommen.

Wir laden ein, gemeinsam zu erproben, wie Fürsorge, Spielraum und Klarheit zusammenwirken. In einer Gruppe. Im Team. Im Alltag.

Manchmal tragen wir zu viel. Manchmal sagen wir unser Nein zu spät. Manchmal wird eine Rolle so ernst, dass kaum noch Bewegung möglich ist. Care · Clown · Polizei nimmt solche Situationen zum Ausgangspunkt: Wir hören hin, stellen sie szenisch in den Raum und probieren andere Antworten aus.

Die Projektidee verbindet Körperwahrnehmung, Begegnung, clowneskes Spiel und gemeinsame Reflexion. Es geht um kleine, erfahrbare Veränderungen: eine Bitte aussprechen, einen Auftrag klären, eine Grenze respektieren, nach einem Reifall wieder Kontakt aufnehmen.

Für wen?

Für Menschen aus Nachbarschaft, Bildung, Begleitung, Care-Arbeit, Kultur und Teams – und für alle, die Beziehung bewusster gestalten möchten.

Was bringst du mit?

Neugier und die Bereitschaft, die eigene Wirkung zu erkunden. Eine persönliche Szene ist willkommen, aber optional. Clownerfahrung ist keine Voraussetzung.

Wozu?

Care und Self-Care ins Gleichgewicht bringen, Verantwortung teilen und Entscheidungen so gestalten, dass Beziehung tragfähig bleiben kann.

Weniger perfekt – mehr verbunden.

Ein Herz. Eine Nase. Ein klares Stopp.

Care hält Beziehung. Clown öffnet Spielraum. Polizei steht hier für Grenze und geklärtes Mandat.



Rollen wechseln. Würde bleibt.

Die Clown-Polizei ist eine theatrale Forschungsfigur. Ihre Uniform ist ein Kostüm, ihre Autorität bleibt befragbar. Sie darf stoppen – und lässt sich selbst korrigieren. Das Projekt ist keine Polizeiausbildung.

Keine Kraft gehört einem bestimmten Geschlecht, Beruf oder Menschen. Alle können Care geben und empfangen, spielen, führen oder eine Grenze setzen. Der Rollenwechsel macht sichtbar, was eine Situation gerade braucht.

CARE · Beziehung halten

Was brauchst du – und was brauche ich? Zuhören, Unterstützung anbieten und Lasten teilen. Care braucht ein Ja; Self-Care gehört dazu.

CLOWN · Spielraum öffnen

Was wird möglich, wenn ich nicht perfekt sein muss? Status lockern, Nichtwissen zulassen und im Reinform wieder beweglich werden. Humor wahrt die Würde.

POLIZEI · Grenze klären

Wer hat hier welchen Auftrag? Stoppen, Einwilligung prüfen und Zuständigkeit klären. Eine Grenze darf klar sein und der Mensch ansprechbar bleiben.

Nacken weich. Grenze klar. Herz offen. Mandat sauber. Rote Nase auf.

Eine Szene. Mehrere Perspektiven.

Jeder der sechs Termine folgt demselben Fünfer-Rhythmus. Eine kurze Einführung und gemeinsame Absprachen ermöglichen den Einstieg ohne vorherige Teilnahme.

Wir erklären eine Situation nicht nur. Wir geben ihr Raum, Körper, Stimme und eine zweite Möglichkeit.

Zum Beispiel: Ein Team soll rasch entscheiden. Eine Person übernimmt ungefragt die Führung; eine andere kümmert sich um alle und wird still. Wir halten die Szene an. Die Clown-Polizei fragt nach dem Mandat, Care nach den übersehenen Lasten und der Clown nach dem Spielraum im vermeintlich Selbstverständlichen.

In Dyaden, Triaden und im Kreis wechseln wir die Perspektive. Sitzen, Stehen, Bewegung, Beobachten und Pausieren sind mögliche Beteiligungsformen. Berührung und körperliche Übungen werden vorher geklärt; ein Nein braucht keine Begründung.

Ankommen

Körper, Raum und Gegenwart wahrnehmen.

Gemeinsam forschen

Eine Frage oder Szene erkunden und Rollen wechseln.

Integrieren

Erlebtes einordnen und mit dem Alltag verbinden.

Würdigen

Berührung, Irritation und Unterschiede wahrnehmen.

Alltagsschlussrunde

Einen kleinen, selbst gewählten Versuch mitnehmen.

Zwischen den Terminen darf das Erlebte nachklingen. Ein kleiner Versuch im Alltag ist eine Einladung, kein Leistungsnachweis. Was trägt dich? Was möchtest du weiter erkunden?

Nicht überzeugen – gemeinsam untersuchen.

Sechs Termine. Einzelne einsteigen.

Ein Anti-Kurs in Zürich mit sechs einzelnen buchbaren Terminen. Jeder Termin ist in sich abgeschlossen und ohne Vorkenntnisse zugänglich.

Du kannst einen einzelnen Termin, mehrere oder die ganze Serie wählen. Frühere Termine sind keine Voraussetzung; die ganze Serie bietet Raum für Vertiefung. Zwischen den Begegnungen können kleine, selbst gewählte Experimente entstehen: früher Nein sagen, Care ansprechen, Rang benennen oder nach einer Irritation zurückfragen.

Der Pilot ist in Entwicklung. Daten, genauer Ort, Dauer, Kosten, Gruppengrösse und Leitung werden vor einer verbindlichen Anmeldung geklärt. Die Buchung öffnet, sobald Daten, Ort und Beitrag feststehen. Bis dahin kannst du unverbindlich Interesse mitteilen.

Inhaltliche Vorlage ist der laufende Anti-Kurs von GEMEINSCHAFT WAGEN: «Kein Kurs. Zum Glück.». Gemeinsam sind sechs einzeln zugängliche Termine, gemeinsames Erproben und der verlässliche Fünfer-Rhythmus. Die Themen von Care · Clown · Polizei bilden dabei einen eigenen Anti-Kurs.

01 · Ankommen & Wahrnehmen

Beziehung beginnt im Körper.

02 · Care & Self-Care

Wer trägt wen – und wie teilen wir Verantwortung?

03 · Polizei & Grenze

Klarheit ohne Demütigung.

04 · Clown & Reinfall

Vom Scheitern wieder in Bewegung.

05 · Rang, Rolle & Rahmen

Wer sitzt am Steuer – mit welchem Mandat?

06 · Integration & Feldpraxis

Erfahrungen verdichten und in den Alltag tragen.

Erst erleben. Dann entscheiden.

Orientierung für das, was zwischen uns geschieht.

Die 8R helfen, eine Situation aus verschiedenen Blickwinkeln zu betrachten. Sie sind ein Orientierungsmodell, keine Bewertung von Menschen.

Räume, Rollen, Rahmen, Rhythmen, Richtung, Reife, Rang und Reinfeld strukturieren unsere Fragen. Resonanz ist die Querdimension: Was antwortet, berührt, irritiert oder bleibt aus? Sie ist kein neuntes R und lässt sich nicht erzwingen.

Die 5S ergänzen die Frage: Wie sicher ist dieser Raum heute? Schutz, Stimme, Stopp, Stabilität und Selbstbestimmung werden konkret: Pausen sind möglich, Grenzen werden respektiert, Beteiligung wird gewählt und Zuständigkeiten sind ansprechbar.

Räume

Wo findet Begegnung statt – und wer hat Zugang?

Rollen

Wer übernimmt welche Aufgabe?

Rahmen

Was ist vereinbart?

Rhythmen

Welches Tempo ist tragfähig?

Richtung

Wohin wollen wir gemeinsam?

Reife

Was können wir heute tragen?

Rang

Wer bestimmt – und wer darf widersprechen?

Reinfeld

Was lernen wir, wenn der Plan nicht trägt?

Schutz · Stimme · Stopp · Stabilität · Selbstbestimmung

Menschen sind mehr als ihre Rolle.

Fünf bestehende, fiktive Forschungsfiguren öffnen unterschiedliche Spannungen. Sie laden zum Rollenwechsel ein.

Mauro, David, Reto, Ronny und Livio sind szenische Ausgangspunkte. Ihre Fragen können von Menschen jeden Geschlechts und jeder Lebensgeschichte gespielt, verändert oder ergänzt werden.

Die Bilder dieser Broschüre zeigen weitere, KI-generierte Rollenfiguren. Sie stehen für Vielfalt in Alter, Hautfarbe, Körper und Mobilität. Sie zeigen keine realen Teilnehmenden und sind keine Porträts der Projektleitung.

Mauro · Clown-Polizist

Grenze setzen und selbst korrigierbar bleiben.

David · Care-Koordinator

Auftrag klären und Verantwortung teilen.

Reto · Feuerwehrkommandant

Klar führen, wenn es nötig ist – danach die Runde hören.

Ronny Rocker · Der Übersehene

Sorge, Werte und eine konkrete Bitte hörbar machen.

Livio Generali · Der Mehrfach-Verantwortliche

Ein starkes Wort in einen nächsten Schritt übersetzen.

Welche Spannung kennst du gerade?

Erfahrung würdigen. Sorgfältig forschen.

Wie verändern Care, Humor und klare Grenzen die Zusammenarbeit? Das Projekt öffnet einen Forschungsraum für solche Fragen.

Eine Feldnotiz trennt Beobachtung, Interpretation und nächsten Prüfschritt. Was war wahrnehmbar? Welche Deutung gebe ich dem? Welche Perspektive fehlt? So wird aus einer Erfahrung eine überprüfbare Frage.

Teilnahme, Dokumentation und Veröffentlichung sind getrennte Entscheidungen. Eine Forschungsteilnahme braucht eigene Information und Einwilligung. Diese Website nimmt keine Forschungsabgaben entgegen. Notizen in den verlinkten Projektwerkzeugen können auf ausdrücklichen Knopfdruck lokal auf dem eigenen Gerät gespeichert werden; sie sind dort nicht verschlüsselt.

Öffentlich lesen

Impulse, Szenen und Fragen kennenlernen. Lesen ist keine Einwilligung.

Privat erkunden

Eigene Antworten können bei dir bleiben. Du wählst, was du teilst.

Forschung gesondert klären

Zweck, Datenumfang, Anonymisierung, Rückzug und spätere Verwendung vor einer Erhebung vereinbaren.

Beziehung trägt Entscheidung. Entscheidung schützt Beziehung.

Eine Frage genügt als Anfang.

Du möchtest schnuppern, eine eigene Szene einbringen oder einen Erfahrungsraum in deiner Organisation ermöglichen? Lass uns ins Gespräch kommen.

Care · Clown · Polizei ist eine Projektidee im Feld von GEMEINSCHAFT WAGEN und Verein Spürnasen. Der Anti-Kurs mit sechs einzeln buchbaren Terminen ist für 2027 in Entwicklung. Diese Ausschreibung lädt zur Teilnahme und zur Mitgestaltung des Piloten ein.

Für eine Kooperation klären wir gemeinsam Anliegen, Zielgruppe, Zugänglichkeit, Rollen, Zeitrahmen und Ressourcen. Eine Kontaktaufnahme verpflichtet weder zur Teilnahme noch zur Forschung.

Interesse am Pilot

Eine Nachricht mit deinem Interesse und deinen Fragen ist ein erster Schritt.

Einen Raum ermöglichen

Ein Team, eine Nachbarschaft oder eine Organisation kann einen Praxisraum anbieten.

An der Idee mitwirken

Erfahrungen aus Care, Clown, Bildung, Kultur und Zusammenarbeit sind willkommen.

Weniger perfekt – mehr verbunden.

Initiative: Christof Suppiger. Weitere Mitwirkende und die Leitung des Piloten werden im Aufbau vereinbart.

Kontakt aufnehmen

Christof Suppiger · 076 572 45 00

Weiter erkunden

Vertiefungen und Werkzeuge

Alle Vertiefungen, Rollenfiguren und interaktiven Werkzeuge findest du im ergänzenden Projektraum.

Werkzeuge und Vertiefungen öffnen

Der Projektraum kann eine Anmeldung bei ChatGPT verlangen.

Bilder: KI-generierte, fiktive Rollenfiguren. Keine Abbildungen realer Teilnehmender oder der Projektleitung. Stand der Projektausschreibung: 12. Oktober 2026.

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)