ALTONAER THEATER

# Das Kind in mir will achtsam morden



© G2 BARANIAK

**Nach dem Roman von Karsten Dusse**
**Erstaufführung**

# Das Kind in mir will achtsam morden

**Erstaufführung**
**Nach dem Roman von Karsten Dusse**
**Für die Bühne bearbeitet von Axel Schneider**

| | |
|---|---|
| **Björn Diemel** | Dirk Hoener |
| **Joschka Breitner, Laura, Boris u.a.** | Georg Münzel |
| **Katharina, Emily, Sascha u.a.** | Chantal Hallfeldt |
| **Statisterie, Kostüm- und Requisitenwechsel** | Dirk Treichel, Jacqueline Böning, Peter Offergeld |



| | |
|---|---|
| **Regie und Bühnenfassung** | Axel Schneider |
| **Kostüme** | Laura Loehning, Jessica Freise |
| **Produktionsdramaturgie** | Stine Kegel |
| **Regieassistenz** | Rosalie Antonella Cella |
| **Licht / Ton** | Corin Anderson, Yannick Bomm, Jasper Giffey, Axel Ariel Fernandez-Osorio |
| **Technischer Leiter** | Carsten Lucke |
| **Produktionsleiterin** | Ricarda Lutz |
| **Requisite** | Kinga Abigél Csiki, Inga Braun |
| **Maske** | Biljana Ristić-Hippler, Maria Heidemann und das Maskenteam Altonaer Theater |

# ERSTAUFFÜHRUNG
# AM 7. SEPTEMBER 2024

**Aufführungsdauer: ca. 2 Stunden und 10 Minuten, inklusive Pause**

**Aufführungsrechte: Karsten Dusse, vertreten durch die Agentur Marcel Hartgens, vertreten durch die Gustav Kiepenheuer Bühnenvertriebs-GmbH, Berlin, www.kiepenheuer-medien.de**

# Auf der Suche nach dem inneren Kind

In Podcasts, Büchern oder auf Instagram, überall ist von ihm die Rede: dem „inneren Kind". Sich mit ihm zu beschäftigen, so heißt es zumindest in etlichen Ratgebern, könne zu einem glücklicheren Leben verhelfen. Stimmt das wirklich? Und was genau ist überhaupt „das innere Kind"?

Eine einheitliche Definition gibt es nicht. „Es handelt sich um eine Metapher, mit der einige Psychotherapeutinnen und -therapeuten arbeiten", sagt Wolfgang Lutz, Leiter der Abteilung für Klinische Psychologie und Psychotherapie an der Universität Trier. „Das innere Kind ist kein Therapiekonzept im klassischen Sinn. Deshalb kann es auch nicht auf seine Wirksamkeit hin untersucht werden", erklärt der Psychotherapeut.

Sinnbildlich verkörpert das innere Kind die in der Kindheit gründenden Muster in unserem Fühlen, Denken und Handeln. „Unsere Kindheit bleibt uns erhalten, sie prägt unser Erleben und Verhalten", sagt Lutz. Im besten Fall entwickeln Kinder Urvertrauen, also eine sichere Bindung, und damit ein gutes Modell für künftige Beziehungen. Im schlimmsten Fall erleben sie Missbrauch, Vernachlässigung, Kränkungen, und diese Erfahrungen können ihr Erleben und Verhalten ein Leben lang beeinflussen.

In vielen Therapieverfahren spielt die Beschäftigung mit der Kindheit eine wichtige Rolle. Meist geht es darum, auf diesem Weg einen Zugang zu den eigenen Gefühlen zu bekommen oder dysfunktionale Glaubenssätze und Verhaltensmuster zu erkennen, die auf Kindheitserfahrungen zurückgehen. Heute spielt das Konstrukt insbesondere in der sogenannten Schematherapie eine große Rolle. Sie wurde Mitte der 1980er Jahre entwickelt und kombiniert verhaltenstherapeutische sowie tiefenpsychologische Konzepte. Zentral und namensgebend sind dabei die „Schemata": Verhaltens- oder Denkmuster, die meist in der Kindheit entstanden sind. Die Schemata liegen den „Schemamodi" zu Grunde, darunter der Kindmodus. Dabei handelt es sich nicht um eine andauernde Eigenschaft, sondern eher um einen Erlebenszustand, verbunden mit stark negativen Emotionen wie Wut, Traurigkeit oder Verlassenheit. Im besten Fall kann die Schematherapie helfen, hinter emotionalen Reaktionen und Verhaltensproblemen den Kindmodus zu erkennen – und in den Erwachsenenmodus zu wechseln, um mit ihnen konstruktiv umzugehen.

**Das Kind in dir muss Heimat finden**

Die Metapher vom inneren Kind hat nicht nur in erprobte Therapieverfahren Eingang gefunden, sondern auch in die Esoterik. Die Übergänge sind fließend. Mittlerweile wurde das Konzept immer wieder aufgegriffen und weiterentwickelt; es gibt eine Vielzahl von Büchern dazu. Die wohl berühmteste Autorin auf dem Gebiet ist die psychologische Psychotherapeutin Stefanie Stahl. Ihr Buch *Das Kind in dir muss Heimat finden* ist ein Bestseller, sie füllt bei ihren Vorträgen riesige Hallen. Das innere Kind sei „der Schlüssel zur Lösung (fast) aller Probleme", so verspricht Stahl. Sie gibt Übungen wie Fantasiereisen an die Hand, zum Beispiel, um das innere Kind zu trösten, alte Erinnerungen zu überschreiben und das Erwachsenen-Ich zu stärken.

**HANNAH SCHLUTHEISS**

Auszug aus einem psychologischen Beitrag in *Spektrum der Wissenschaft*






„Zwei Dinge sind in meiner Kindheit ganz offensichtlich schiefgelaufen: mein Vater und meine Mutter. Das erfuhr ich, als ich mich auf Druck meiner Frau mit meinem inneren Kind beschäftigte. Wäre ich nicht durch meine sehr positiven Erfahrungen mit dem Thema Achtsamkeit für psychologische Themen sensibilisiert gewesen, hätte ich das mit dem inneren Kind wahrscheinlich für einen Teil der Geburtsvorbereitung gehalten. Inzwischen weiß ich: Nicht wir stehen unserem Glück im Wege – unser inneres Kind tut das. Das ist insofern bequem, weil ich mit dieser Erkenntnis meinen Eltern die Schuld für meine Eheprobleme, meine Zukunftsangst, für meine generelle Gereiztheit und für mehrere Morde in die Schuhe schieben kann."

**BJÖRN DIEMEL** in der Bühnenfassung von *Das Kind in mir will achtsam morden*

# Fragen an die Expertin Stefanie Stahl

Auszug aus einem Interview

**Frau Stahl, ab wann sollte die Arbeit am inneren Kind therapeutisch begleitet werden?**
Ich bin erstaunt, wie viele Menschen das in Selbstarbeit schaffen, wenn sie motiviert sind, weil es ebenso handhabbar ist. Therapeutische Begleitung ist gut bei Leuten, die sich das selbst nicht zutrauen oder die viel Belastendes erlebt haben, wo viele starke Gefühle hochkommen, die man allein schlecht aushalten kann. Therapeutische Begleitung ist auch immer sinnvoll bei Leuten, denen es schwerfällt, auf diese Art und Weise über sich selbst nachzudenken. Das kann nicht jeder. Dazu braucht man auch eine Menge psychisch gesunder Anteile.

**Welche Rolle spielt die Achtsamkeit in diesem Prozess?**
Es ist auf jeden Fall wichtig, dass man selbstaufmerksam ist. Deswegen spielen die Gefühle im Schattenkind eine große Rolle. Sie kommen am schnellsten ins Bewusstsein und man kann an ihnen am schnellsten merken, dass man in ein altes Muster fällt. Wenn die alte Angst wieder da ist. Wenn der Trotz oder die Trauer wieder hochkommen. Das muss man bemerken.

**Woran erkenne ich „alte Gefühle"?**
Meistens erkennt man das alte Gefühl daran, dass es einen schon lange begleitet. Es ist ein ganz vertrautes Gefühl. Die meisten Klienten können einen Zusammenhang zu Erinnerungen und Erlebnissen herstellen. Ich frage zum Beispiel: „Ist das ein Gefühl, das Sie schon kennen?" Und dann kommt oft die Antwort: „Klar, das kenne ich schon ewig." Als nächstes frage ich: „Können wir das in irgendeinen Zusammenhang mit Ihrer Kindheit bringen?" Ein Problem besteht bei Klienten, die wenig Zugang zu ihren Gefühlen haben, die schon früh gelernt haben, wenig zu fühlen und sich anderen anzupassen. Da braucht es manchmal noch ein Stückchen therapeutische Arbeit, um diesen Zugang zu den Gefühlen wieder freizulegen.

**Stefanie Stahl** ist deutsche Psychologin, Psychotherapeutin und Autorin.
Mit *Das Kind in dir muss Heimat finden* gilt sie als Expertin in der Auseinandersetzung mit der kindlichen Vergangenheit.

Dieses Interview führte Natalie Waschke am 4. Juni 2020





**Diemel:** Diese Information sollte mein Leben verändern. „Herr Breitner, wer bitte ist mein inneres Kind?
**Breitner:** Wenn Sie einen blauen Fleck am Oberarm haben, schränkt der Sie dann im Alltag ein?
**Diemel:** Nein.
**Breitner:** Und wenn jemand auf diesen blauen Fleck draufhaut?
**Diemel:** Dann tut das höllisch weh.
**Breitner:** Ihr inneres Kind trägt die blauen Flecken Ihrer Seele. (...)"
**Diemel:** Ich sollte mein inneres Kind eine Woche lang sehr ernst nehmen. Er nannte das meine ...
**Breitner:** „Partnerschaftswoche."
**Diemel:** Die Kursgebühr für die Heilung meines inneren Kindes entsprach übrigens am Ende einer Summe, die andere Menschen zur künstlichen Zeugung eines echten Kindes investiert hätten.

Auszug aus der Bühnenfassung von *Das Kind in mir will achtsam morden*

# Achtsamkeit to go

Einfache Achtsamkeitsübungen zum Nachmachen im Alltag ...ein ...und aus ...

**Stilles Sitzen**
An einem ruhigen Ort aufrecht sitzen, die Augen offenhalten und den Blick geradeaus richten. Dabei versuchen, die Atmung bewusst wahrzunehmen – zum Beispiel, indem man das Ein- und Ausatmen zählt oder die Atemzüge gedanklich mit „ein" und „aus" begleitet. Andere Gedanken, die auftauchen, nicht bewerten, sondern vorbeiziehen lassen, um wieder zur bewussten Atemmeditation zurückzukehren. Mindestens acht Minuten üben.

**Gehmeditation**
Ohne Ablenkung durch Telefon oder Gespräche ganz langsam und bewusst spazieren gehen – und sich dabei die Gehbewegung bewusst machen. Das Aufsetzen und Abrollen der Füße spüren. Die Hände können entspannt unterhalb des Brustkorbs auf dem Körper oder auf dem Rücken liegen. Den Kopf leicht neigen.

**Objekte wahrnehmen und beschreiben**
Einen Gegenstand – wie zum Beispiel Steine, Nüsse, Federn oder eine Rosine – in Gedanken beschreiben. Dabei sich ausreichend Zeit lassen und auch Kleinigkeiten oder Selbstverständliches am Gegenstand benennen. Dann das Objekt mit geschlossenen Augen betasten, sich bewusst machen, wie es sich anfühlt und riecht.

**Gedankliches Fotografieren**
Die Augen schließen und sich gedanklich langsam durch den Raum oder die Landschaft bewegen. Die Augen für einen kurzen Blick öffnen und sich vorstellen, den Moment mit den eigenen Augen zu fotografieren. Das Fokussieren auf die gedachten Momentaufnahmen eignet sich auch zum Durchbrechen belastender Gedanken und Grübeleien.

**Innerliche Dokumentation und Analyse von Erlebtem**
Bei dieser Übung tritt man in einer gerade erlebten Situation gedanklich einen Schritt zurück und analysiert die eigene Reaktion auf das Erlebte. Dabei beobachten, was man in diesem Moment fühlt oder denkt, welche Aspekte man bewertet und was das in einem auslöst.





„Nach dieser Sitzung konnte ich den „Deine-Wünsche-zählen-nicht-Button" leicht auf alle meine Probleme anwenden."
**BJÖRN DIEMEL** in der Bühnenfassung von *Das Kind in mir will achtsam morden*


OWERED
BY



# Humor ist, wenn man trotzdem lacht

Was eine Geschichte lustig macht, ist der Überraschungsfaktor. „Zu Humor gehört immer eine gewisse Form der Inkongruenz, also etwas, das nicht zusammenpasst", erklärt die Humorforscherin Tabea Scheel. Diese unerwartete Wendung nennen wir dann Pointe oder Punchline. Trotzdem lachen nicht alle Menschen über dieselben Witze. „Der hat keinen guten Humor", denken oder sagen wir dann. Tatsächlich hat der kanadische Humorforscher Rod A. Martin vier Hauptsorten von Humor ausgemacht, die er in „negativen", weil bösartigen Humor, und „positiven", also wohlwollenden Humor, einteilt.

„Guter" Humor geht laut Martin positiv und liebevoll mit sich und anderen Menschen um: Dazu gehören selbstaufwertender und sogenannter sozialer Humor. „Mit anderen lachen, Humor teilen, sich Witzchen erzählen, Teamhumor, Situationskomik, eine neckische Bemerkung – all das zählt zu sozialem Humor", sagt Scheel. Diese gute Seite von Humor ist teilweise genetisch bedingt – und meist auch harmlos.

Anders sieht das bei den negativen Humorformen aus: Der selbstabwertende und der aggressive Humorstil können Schaden anrichten. Sie machen entweder die eigene Person oder andere Menschen lächerlich. „Wenn wir einer Person einen Spruch reindrücken, der nicht einmal böse gemeint sein soll, aber nicht witzig ankommt – dann ist das meist aggressiver Humor", sagt Scheel. Sexistische Witze oder Sprüche gegen bestimmte Menschengruppen fallen ebenfalls in den Bereich des aggressiven Humors.

Generell mögen verschiedene Menschen unterschiedliche Humorstile – und beherrschen sie auch unterschiedlich gut. Männer erzählen eher klassische Witze und mögen aggressiven Humor. Frauen neigen hingegen dazu, eher selbstabwertende Witze zu machen, oder setzen auf Situationskomik und sozialen Humor.



Das hängt laut Scheel auch mit dem geringeren Selbstwert vieler Frauen zusammen. „Wenn man Selbsteinschätzungen zum eigenen Humor abfragt, dann übertreiben Männer eher", sagt Scheel, „und Frauen untertreiben." Gleichzeitig haben Forschende aber auch festgestellt, dass dieselben Witze unterschiedlich wirken – je nachdem, ob sie von Männern oder Frauen gemacht werden.

Die Vorstellungen über guten Humor sind jedoch nicht nur abhängig vom Geschlecht, sondern unterscheiden sich auch nach Kultur. Führungskräfte in China sollten eher selbstabwertenden Humor haben, um sympathisch zu wirken – in den USA dominiert hingegen aggressiver Humor.

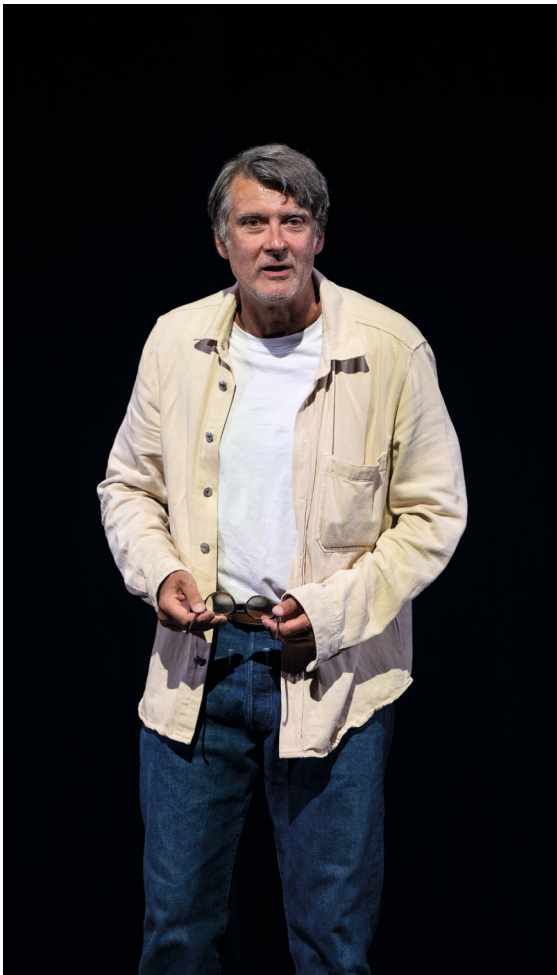
**Witzig sein kann man lernen**

Doch unabhängig von Nationalität und Geschlecht bekommen nicht alle Menschen dieselbe Veranlagung für Humor in die Wiege gelegt. Humor erfordert eine gewisse Intelligenz, Kreativität und schnelles Denken. „Gerade für politische Witze braucht es ein gutes Wissen über die Welt", sagt Scheel. Zünden Witze manchmal nicht, kann das daran liegen, dass eine gemeinsame Wissens- und Erfahrungsgrundlage fehlt. Scheel sagt aber auch: „Witzig sein kann man lernen." Wer wirklich ambitioniert ist, an seinem Humor zu arbeiten, kann außerdem professionelle Humortrainings besuchen. „Studien zeigen, dass man so vor allem den sozialen Humor verbessern kann", sagt Scheel. Auch ein witziger Hut oder eine Clownsnase können laut der Forscherin positiv ankommen. Alternativ kann man es mit einem Witz versuchen, den Wiseman 2004 zum besten Witz der Welt kürte:

*„Zwei Jäger sind in den Wäldern unterwegs, als einer von ihnen zusammenbricht. Er scheint nicht zu atmen und seine Augen sind glasig. Der andere holt sein Handy heraus und ruft den Notdienst an. Er keucht: ‚Mein Freund ist tot! Was kann ich tun?' Die Telefonistin sagt: ‚Beruhigen Sie sich. Ich kann helfen. Zuerst müssen wir sicherstellen, dass er tot ist.' Es herrscht Stille, dann ist ein Schuss zu hören. Der Mann kommt wieder ans Telefon und sagt: ‚Okay, was jetzt?'"*

**VIVIEN VALENTINER**

Auszug aus einem Beitrag zur Humorforschung in *Redaktionsnetzwerk Deutschland*



„Die Bilder, die Sie von Ihrer Kindheit im Kopf haben, sind ein bisschen wie die Bilder, die Sie in Ihrer Kindheit gemalt haben. Sie sind in der Regel voller Fantasie, haben aber mit der Realität wenig zu tun."

**JOSCHKA BREITNER** aus Karsten Dusse *Das Kind in mir will achtsam morden*





# Warum Verkleiden uns zu besseren Menschen macht

Kinder sind Verkleidungsprofis - Was passiert da? Woher kommt das? Was macht es so attraktiv? Verkleiden ist zunächst mal eine ziemlich clevere Antwort auf eine ziemlich fiese Kränkung: Wir werden als Menschen zwar mit einem schier unendlichen Vorrat an Möglichkeiten geboren, könnten nahezu alles sein und werden – sind dann aber dazu verdammt, mehr oder weniger genau eine Identität zu leben. Die Antwort des Verkleidens: Mir doch egal! Ich tue einfach so, als ob ich jemand anders wäre.

Treibende Kraft dahinter ist die Neugierde. „Verkleidet als Prinzessin fühle ich mich vielleicht zum ersten Mal als etwas Besonderes, was mir im Alltag zwischen meinen beiden Geschwistern und meinen überlasteten Eltern nicht so gelingt", sagt die Therapeutin Eva Orinsky. „Wenn ich sonst ein braver Junge sein muss, kann ich als Cowboy endlich mal wild rumballern. Ich spüre meine unterdrückte Kraft und Aggression und erlebe mich machtvoll, statt wie sonst oft ohnmächtig und den Ansprüchen meiner ängstlichen Eltern untergeordnet." Im Alter von etwa zwei bis fünf Jahren, der Zeit des magischen Denkens, in der die Grenzen zwischen Fantasie und Realität verwischen, ist die Lust am Verkleiden am größten und das Spiel am hemmungslosesten: Wie fühlt sich das an, jemand ganz anderes zu sein? Wie reagieren die anderen dann auf mich? Verkleiden ist die vielleicht krasseste Form des Embodiments – zu Deutsch: dass das psychische Geschehen am Körper spür- und sichtbar wird.

Die Sehnsucht nach dem Anderssein, nach der Erholung von dem ewigen Ich, ist dem Menschen schon immer mitgegeben. Mit den Saturnalien etwa haben bereits die alten Römer eine Art Rollenspiel eingeführt: Standesunterschiede wurden aufgehoben, Toga und Tunika vertauscht, die Sklaven plötzlich bedient. Ganz wichtig dabei ist der Rahmen. Die Saturnalien hatten einen festgeschriebenen Zeitraum, bei den Kindern zum Beispiel ist es der geschützte Raum des Spiels. Die Leitplanken dessen, was als tolerierbares Verhalten gilt, werden in diesem Rahmen neu verlegt. Und falls jemand doch über die Stränge schlägt, kommt er per Exitcode ohne großen Gesichtsverlust jederzeit wieder raus: „War doch bloß Spiel!".

Nachahmung ist die entscheidende Lernmethode in der Entwicklung des Menschen. Verkleiden, Schminken, Rollen tauschen macht nun mal einfach Spaß und man kann sich anders benehmen als sonst - Erwachsene wie Kinder.

**GEORG CADEGGIANINI**
Auszug aus einem Beitrag zum Verkleiden in der *Süddeutschen Zeitung*




POWERED

„Unsere Seele ist aufgebaut wie eine russische Matrjoschka-Puppe. Wenn es in unserer Erwachsenen-Seelen-Puppe rappelt, ist das in Wahrheit das Geräusch der verletzten Kinder-Seelen-Puppe innen drin."

**JOSCHKA BREITNER** aus Karsten Dusse *Das Kind in mir will achtsam morden*



# Literaturhinweise


- Achtsamkeitsübungen: *Achtsamkeit: Mit einfachen Übungen gegen den Stress*, in: https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Achtsamkeit-Einfache-Uebungen-gegen-Stress,achtsamkeit114.html (letztes Aufrufdatum: 28.08.24)

- Georg Cadeggianini: *Rollenspiele. Warum Verkleiden uns zu besseren Menschen macht,* 24.02.2019, in: https://www.sueddeutsche.de/leben/fasching-karneval-verkleiden-kinder-spiel-erziehung-1.4339805 (letztes Aufrufdatum: 28.08.24)

- Hanna Schlutheiß: *Auf der Suche nach dem inneren Kind,* 04.07.2022, in: https://www.spektrum.de/news/das-innere-kind-was-ist-das-eigentlich/2035693 (letztes Aufrufdatum: 28.08.24)

- Karsten Dusse: *Das Kind in mir will achtsam morden,* Heyne Verlag, München, 2020

- Natalie Waschke: *Die Arbeit mit dem inneren Kind – Interview mit Stefanie* Stahl, 04.06.2020, in: https://psylife.de/magazin/inneres-kind-psychotherapie-stefanie-stahl (letztes Aufrufdatum: 28.08.24)

- Vivien Valentiner: *Wie man lernt, witzig zu sein. Humorforscherin: „Zu Humor gehört immer etwas, das nicht zusammenpasst",* 22.07.2023, in: https://www.rnd.de/lifestyle/was-ist-humor-warum-man-lernen-kann-witzig-zu-sein-6YBZQEBQCVHTFMCGK3FWAUPV3Q.html (letztes Aufrufdatum: 28.08.24)


Einige Texte und Überschriften wurden redaktionell verfasst, wie auch aus redaktionellen Gründen gekürzt, bearbeitet und der neuen Rechtschreibung angepasst.

# Impressum


**Herausgeber:** Altonaer Theater
**Intendant & Geschäftsführer:** Axel Schneider
**Kaufm. Geschäftsführer:** Dietrich Wersich
**Redaktion:** Stine Kegel
**Titelbild und Probenfotos:** G2 Baraniak
**Gestaltung:** Marie-Thérèse Kramer
**Druck:** kleinkariert medien



ALTONAER THEATER | MUSEUMSTRASSE 17 | 22765 HAMBURG
KARTENTELEFON: 040. 39 90 58 70 | WWW.ALTONAER-THEATER.DE