Herzlich willkommen zu **KEINE ANGST – Deine Angst**



Angst ist nicht gleich Angst. In unserer monatelangen, kollektiven Stückentwicklung sind wir als elfköpfiges Ensemble auf eine zentrale Erkenntnis gestoßen: Wir müssen differenzieren. Da ist die existenzielle Urangst, die biologisch unser Leben schützt. Und da sind die modernen Ängste, die uns im Alltag hemmen, blockieren und Mauern um uns aufbauen lassen.

Heute Abend erwartet dich keine klassische, linear erzählte Geschichte. In acht verwobenen Handlungssträngen, getragen von zwei moderierenden Conferenciers sowie emotional und auch körperlich kraftvollen Kollektiv-Szenen, blättern wir die verschiedenen Gesichter der Angst auf.

Um die Zerrissenheit der menschlichen Psyche spürbar zu machen, wechseln wir im fliegenden Tempo unsere Identitäten, schlüpfen in unterschiedlichste Rollen, Figuren und Charaktere - die Figur „Moni“ wird im Laufe des Abends von fünf unterschiedlichen Menschen aus unserem Ensemble verkörpert. Dich erwartet eine intensive Mischung aus tragischer Schwere und komischer Absurdität unserer alltäglichen Sorgen.



Wir wünschen dir einen inspirierenden, spritzigen und tragikomischen Theaterabend.

Dein Ensemble
Theater Linsensuppe 2026



Zum Prozess

Motiviert und voller Ehrfurcht vor dem Thema *Mut zur Angst*, mit dem wir in die Produktion gestartet sind, habe ich mich der Stückentwicklung angenommen und musste Anfang Sommer die Entscheidung treffen, auszusteigen, um mich um meine psychische Gesundheit zu kümmern und habe die von mir angedachten Figuren B und Moni an das Ensemble abgegeben.

Als wir durch spielerisches Ausprobieren die ersten Ideen für *Keine Angst – Deine Angst* erarbeitet haben, war schnell klar: Da steht ein intensiver Prozess vor uns, denn wir wollten uns auf die Tiefen der Angst einlassen und das Interesse, die persönlichen Erfahrungen als Grundlage für unsere Figuren zu nehmen, war groß. Es bedarf einiges an Resilienz, seine größten Ängste in eine Rolle zu legen, sie bei den Proben immer wieder abzurufen und sich in dieser vulnerablen Lage mit der Kritik anderer zu konfrontieren. Wir haben gespürt, wie wichtig es ist, sich laufend damit auseinanderzusetzen, wie wir als Kollektiv zusammenarbeiten wollen; Communication is Key! Mal holprig, mal wie geschmiert haben wir auf die Aufführungen hingearbeitet und kommen zu dem Ergebnis: Das ganze Leben ist ein Work in Progress und dieses Theaterstück ein kleiner Reisebericht der letzten Monate.

Lennox, 22, er/dey, Kunst- & Theatermensch

Die Urangst



Die Urangst ist die Angst vor dem Tod, eine Angst, die den Menschen seit jeher begleitet. Der Tod kann bedrohlich wirken, aber auch eine Erlösung sein, wenn ein geliebter Mensch nicht mehr leiden muss. Vielleicht begegnet man ihm am Ende sogar wie einem alten Freund.

Doch auch Ängste vor Verlust, Einsamkeit oder dem Unbekannten sind mit dieser Urangst verbunden. In einer Welt, in der alles schnell und nach einem festen Takt abläuft, durchbricht sie diese Ordnung. Sie erinnert uns daran, dass das Leben nicht nur aus Funktionieren besteht, sondern aus Gefühlen, Freiheit, Chaos und Veränderung. Vielleicht liegt genau darin ihre wichtigste Aufgabe. Uns daran zu erinnern, wirklich zu leben, solange wir es können.

Nele, 22, sie/ihr, Azubi Heilerziehungspflege



Herbert

Was passiert, wenn wir uns mit unüberwindbarer Angst konfrontiert sehen, eigentlich Veränderung bräuchten, uns aber dabei auch noch selbst im Weg stehen? Dies wollte ich mit der Figur Herbert entdecken und ihn erfahren lassen. Er verkörpert Verzweiflung und zeigt dennoch, wie wichtig es ist, verzweifeln zu können und dass Ängste und Unsicherheiten zuzulassen der einzige Weg ist, wie wir zu uns stehen können.

Marten, 23, er/dey, *Musik- & Theatermensch*

Moni und die Männer



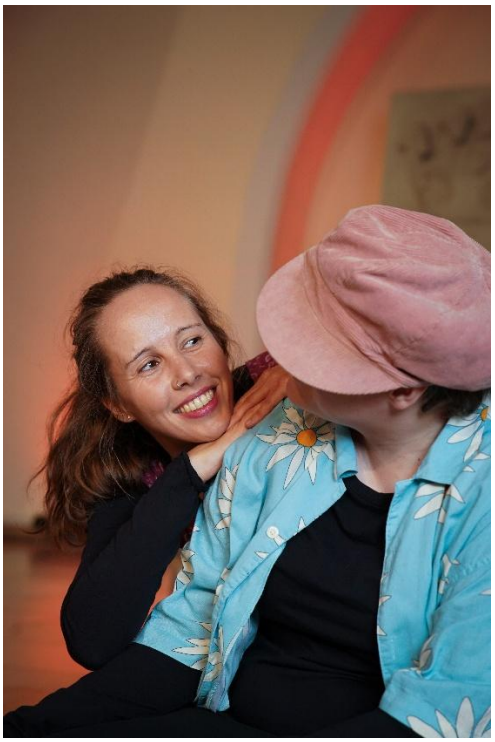
Die übervorsichtige Moni lässt sich aus lauter Hilfsbereitschaft von der Männerwelt gnadenlos ausnutzen.

Monis Leben könnte gewöhnlicher nicht sein. Sie hat einen Job, geht auf Dates, verbringt Zeit mit ihrer Familie. Alles könnte so schön sein, so einfach.

Wären da nicht die vielen Männer in ihrem Leben (allesamt gespielt von Flo), die sie schamlos für ihre eigenen Zwecke ausnutzen. Was von Monis Seite nach außen zunächst wie Hilfsbereitschaft erscheint, entpuppt sich schnell als Akte der tiefen Angst, die stets an ihrer Seite ist. Ihre *Ideale Angst*. Wie eine gute Freundin beschützt sie Moni, zeigt ihr den Weg, ist ihr eine Hilfe. Verlässlich und beständig lässt sie Moni Konflikte vermeiden und rettet sie vor Gefahren. Sie sind eins, verschmelzen beinahe miteinander. Doch wo endet das Handeln der Einen, während das der Anderen beginnt? Wer trifft die Entscheidungen? Wie weit kann die Verbindung zur eigenen Angst gehen?

Und ist es nicht besonders mutig, gerade diese Angst zu umarmen und zu ihr zu stehen?

Johanna (sie/ihr), 22, Studierende



Tabea uneins

Tabea wirkt freundlich, autark, charmant, reizend und zuvorkommend. Mit ihrer ruhigen und zurückhaltenden Art hat sie Menschen in ihrem Leben, die sie achten und schätzen. Doch Tabea trägt eine tiefe und schmerzhafte Angst in sich. Sie sehnt sich nach Verbindung, Vertrauen und Geborgenheit, doch sobald sich ein Mensch ihr nähert, zeigt ihr Nervensystem Alarmstufe rot an. Die ersehnte Nähe wird real zur Bedrohung. Mit diesem quälenden Paradoxon lebt Tabea.
Wer bin ich noch, wenn es ein Wir gibt? Verliere ich mich selbst und meine Autonomie? Muss ich mich anderen Menschen anpassen und mich selbst verbiegen? Diese Fragen waren für mich beim Entwickeln der Rolle Tabea richtungsweisend.

Nadine, 32, sie/ihr, Sozialassistentin

Liebesdreieck



Die erfolgreiche Influencerin Mäuschen findet sich in ständigem Streit mit ihrem trotteligen Boyfriend Bärchen wieder. Und mit wem schreibt er da überhaupt?!

Ich weiß, unser letztes Stück über Liebe ist noch nicht lange her, aber als wir ergründet hatten, was Angst ist und sein kann, war für mich schnell klar: Angst ist ein Ausdruck von Liebe; und Liebe ein Ausdruck von Angst. – Provokant gesagt. Mein eigener Wunsch für diese Spielzeit war es, Männlichkeit zu erforschen. Als die Figur von Mäuschen also entwickelt war, bin ich schnell als Kandidat für den Boyfriend dazugekommen. Ähnlich war es bei der ambivalenten Tabea: Sie will Liebe, aber Nähe macht ihr Angst. Zeit für einen Boyfriend. Und unter meinen vielen Männermasken hatten wir plötzlich eine Idee:

Plottwist – Die Boyfriends sind derselbe Kerl! Und um es auf die Spitze zu treiben: Plottwist – Die Betrogenen werden zu Liebenden! Und schließlich der tragikomische Schlussschmunzler: Plottwist – Ist am Ende der zugegeben fürchterliche Mann vielleicht gar nicht das eigentliche Problem gewesen? Ein dreieckiger Teufelskreis aus Menschen, deren Ängste sie von ihrer Liebe abhalten.

Flo (Bärchen), 23, er/dey, Studi & Aktivisti



Ein Paar

Die Liebe zwischen B und V droht unter der Last ihrer Ängste zusammenzubrechen. Was passiert, wenn deine Angst dich so sehr vereinnahmt, dass du dich nicht mehr dagegen wehren kannst? Wenn du dich Stück für Stück von den Menschen entfernst, die dir am wichtigsten sind, weil deine Psyche dich zwingt, isoliert zu leiden? Diese Fragen begleiten mich nicht erst, seit ich die Rolle B im Juni von Lennox übernommen habe, finden hier aber einen ganz konkreten Raum, mich darstellerisch mit ihnen zu befassen. B und V führen eigentlich eine liebevolle, vertraute, zärtliche Beziehung zueinander, müssen aber beide feststellen, dass die Mauern, die B durch massives mentales Leid gezwungen wird zu errichten, nicht durch die klammernde Besorgnis von V eingerissen werden können. B und ich haben wahrscheinlich nicht unendlich viel gemeinsam, aber wir teilen ein Stück weit die Erfahrung der gefühlten Hoffnungslosigkeit in psychischen Ausnahmezuständen mitsamt der Angst, von niemandem verstanden zu werden – nicht einmal von unseren engsten Vertrauten. Berührende Begegnungen in einem Strudel aus Zwang, Bindungsängsten, Isolation und Kontrollverlust.

Amelie, 24, sie/dey, Studi Theaterpädagogik und Medienwissenschaften

Monsterangst



Leuchtende Kinderaugen, Scheinwerferlicht, Coverbilder und Autogrammstunden, das ist die Welt von Franzi - Little Miss Sunshine seitdem sie sieben Jahre alt ist. 25 Jahre im ständigen Strudel aus Bühnen, Kamerablitzen und wechselnden Hotelzimmern. Franzi ist Gefangene ihres eigenen Lebens. Sie muss liefern, egal wie es ihr geht. Ihre ältere Schwester Melanie erinnert sie täglich an ihre Pflichten gegenüber Familie, Fans und Kunden. Sie erkennt nicht, dass Franzi unter dem ständigen Leistungsdruck, der Angst zu versagen und andere zu enttäuschen so stark leidet, dass sie in der Nacht von einer Monsterangst überfallen wird.

Franzis Weg zeigt aus meiner Sicht insbesondere eines: Schaut hin, wenn es jemandem aus eurem Umfeld nicht gut geht. Hört zu! Reicht eine Hand! Fordert kein Ja zu allem, respektiert ein Nein und vor allem ein “Ich kann nicht mehr”.

Charly (Charlotte), 28, sie/ihr, Religions– & Sozialpädagogin



Gregor

Gregor ist gefangen in bedrückenden Erinnerungen. Eigentlich wollte ich anfangs Gregor nicht spielen, weil er nicht bedrohlich ist und ich mich nicht gerne mit meinen eigenen Ängsten befasse. Doch irgendwann habe ich darüber nachgedacht, was meine größte Angst wäre, und so ist Gregor entstanden, der mutig in seine Vergangenheit schaut und dabei seiner Fantasie freien Lauf lässt. Jetzt bin ich sehr froh, dass ich Gregor spiele.

Mara Jade, 29, sie/ihr, Lageristin

Kritiker



Mia kämpft mit einem unerbittlichen inneren Kritiker, der sie zu Höchstleistungen treibt und so ihre sozialen Bedürfnisse verkümmern lässt.

Als ich darüber nachdachte, wie sich Angst visuell darstellen ließe, dachte ich schnell an eine Gestalt, die den inneren Kritiker verkörpert. Der Kritiker beinhaltet all unsere selbstkritischen Gedanken und all unseren Selbsthass, der uns davon abhält zu tun, was wir tun wollen und von dem wir eigentlich wissen, dass wir es tun könnten, wenn wir denn den Mut hätten. Insbesondere zeigt er unsere Angst auf - vor dem Versagen und als peinlich wahrgenommen zu werden.

Es war mir wichtig darzustellen, dass der Kritiker keine böse Figur ist. Er ist durch den aufrichtigen Wunsch getrieben, seinen Menschen, Mia, vor Gefahr zu schützen: Vor Gesichtsverlust und der Verurteilung durch Andere. Er erkennt dabei aber nicht, dass er im Versuch seinen Menschen zu beschützen zu genau dieser Gefahr wird.

Johanna Nortmann, 23, Regierungsinspektorin & Julia Schult, 16, sie/ihr, Schülerin

Danke & Grüße

Michael Ebeling, Madeline Seeler, Megi Mergim Raca, Sohela Dabiri, Tina Reimers - unsere Ensemblemenschen aus der letzten Produktion, die mit gutem Geist, Herz und Tat auch diese Produktion im Hintergrund unterstützen. Daniela Klockgether, Meike Andres, Malena Gröne, Mia Pöhler, Stefan Wollnik, Laura Schmidt, Julia Jungeblut, Juli Eberhardt - das berufliche Team der Ev. Jugend für Backstage-Support während der Vorstellungen Awareness, Theke und Einlass / Severine Bunzel, Elina Gröne, Malena Gröne für Unterstützung in Sachen Öffentlichkeitsarbeit und Social Media / Marianne Iser für das Metronom und außerdem danken wir allen, die wir mit Sicherheit vergessen haben - fühlt euch gesehen und umarmt!



Produktion

@Theater Linsensuppe 2026:
Flo Diekmann, Lennox Diekmann, Nele Dwenger, Johanna Hohgräbe, Marten Jambor, Steffi Krapf, Johanna Nortmann, Amelie Schmidt, Mara Schrader, Julia Schult, Charlotte Walter, Nadine Zieseniß

Spielleitung	-	Das Kollektiv
Licht	-	Jan Steinhauer
Fotos	-	Elina Gröne
Grafik	-	Lennox Diekmann
Pressearbeit	-	Steffi Krapf
Social Media	-	Amelie Schmidt
Trailer	-	Flo Diekmann & Amelie Schmidt