

LAUFEN

Monolog nach dem Roman von Isabel Bogdan • Uraufführung



LAUFEN

Monolog nach dem Roman von Isabel Bogdan
Bühnenfassung von Markolf Naujoks · Uraufführung

mit Isabel Mascarenhas

Inszenierung, Musik, Bühne Markolf Naujoks
Kostüme und Video Theda Schoppe
Dramaturgie Juliane Wulfgramm
Regieassistenz und Abendspilleitung Johannes Dörr

Uraufführung 15. April 2026, Probebühne 4


Dauer der Vorstellung: ca. 80 Minuten, keine Pause

Aufführungsrechte:
Rowohlt Theater Verlag, Hamburg

Technischer Direktor Johannes Kessler · Werkstattleitung und Konstruktion Thomas Kurz
Produktionsleiterin Teresa Müller · Technischer Projektleiter Sebastian Nitsch
Bühneninspektor Thomas Wagner · Bühnenmeister Markus Bollinger, Tim Gruber
Leitung der Requisite Meike Wilkens · Leiter der Tontechnik Arne von Schilling
Leiterin des Malsaals Stefanie Pörsch · Leiter der Veranstaltungstechnik Jörg
Muders Veranstaltungstechnik Hannah Gerwert, Simon Groß · Leiterin der
Kostümabteilung Carolin Quirnbach · Produktionsleiterin Kostüm Eva Baumeister
Kostümassistenz Claus Doubeck · Gewandmeister Damen Maik Stüven
Gewandmeisterin Herren Anke Bumiller · Chefmaskenbildnerin Manuela Adebahr
Ankleiderinnen Valeria Pardo Rivera, Natalija Kudrjasova

Wir machen darauf aufmerksam, dass Ton- und/oder Bildaufnahmen unserer Aufführungen durch jede Art elektronischer Geräte strikt untersagt sind. Zuwiderhandlungen sind nach dem Urheberrechtsgesetz strafbar. Bitte stellen Sie Ihr Mobiltelefon vollständig aus.



A woman in a black dress stands on a stage, holding a microphone. Behind her is a large projection of a palm tree against a bright background. The floor is dark and textured, with some colorful debris scattered on the left side. The overall atmosphere is dramatic and artistic.

Der Tod ist groß.
Wir sind die Seinen
lachenden Munds.
Wenn wir uns mitten im Leben meinen,
wagt er zu weinen
mitten in uns.

Rainer Maria Rilke

EIN ABEND ÜBER DAS LEBEN

Der Plot scheint schnell erzählt: Am ersten Todestag ihres Partners zieht eine Frau ihre Laufschuhe (wieder) an und lässt auf den immer länger werdenden Laufrunden ihren Gedanken und Gefühlen freien Lauf. In ihrem Roman nimmt Isabel Bogdan die Lesenden mit in diesen durchrhythmisierten, atemlosen Stream of Consciousness, lässt sie teilhaben an der mühevollen Trauerarbeit und dem Versuch eines Selbstheilungsprozesses, der auch nach Ende des zweiten Trauerjahres nicht abgeschlossen ist. Denn das ist die Erkenntnis: Es gibt kein Happy End, vielleicht nie, es bleibt immer eine Wunde, und wenn die verheilt ist, bleibt eine Narbe. Es gibt auch nach zwei Jahren mehr Fragen als Antworten – an den Toten, ans Leben, an die Vergangenheit und an die Zukunft. Dennoch findet sie beim Laufen und bei den dabei fließenden Gedanken zu einer inneren Stärke (zurück). „Sie denkt darüber nach, ob sie wegläuft, kommt aber schnell zu dem Schluss, dass das sowieso nicht geht, sie kommt ja am Ende immer wieder bei sich zu Hause an. Und so ist das Laufen für sie auch ein Lauf zurück zu sich selbst, sie findet sich langsam wieder, findet zurück ins Leben“, so Isabel Bogdan in einem Interview zu ihrem Roman. Und so ist „Laufen“ weder im Roman, noch in der Inszenierung ein Theaterabend über den Tod, sondern ein Stoff über das Leben.

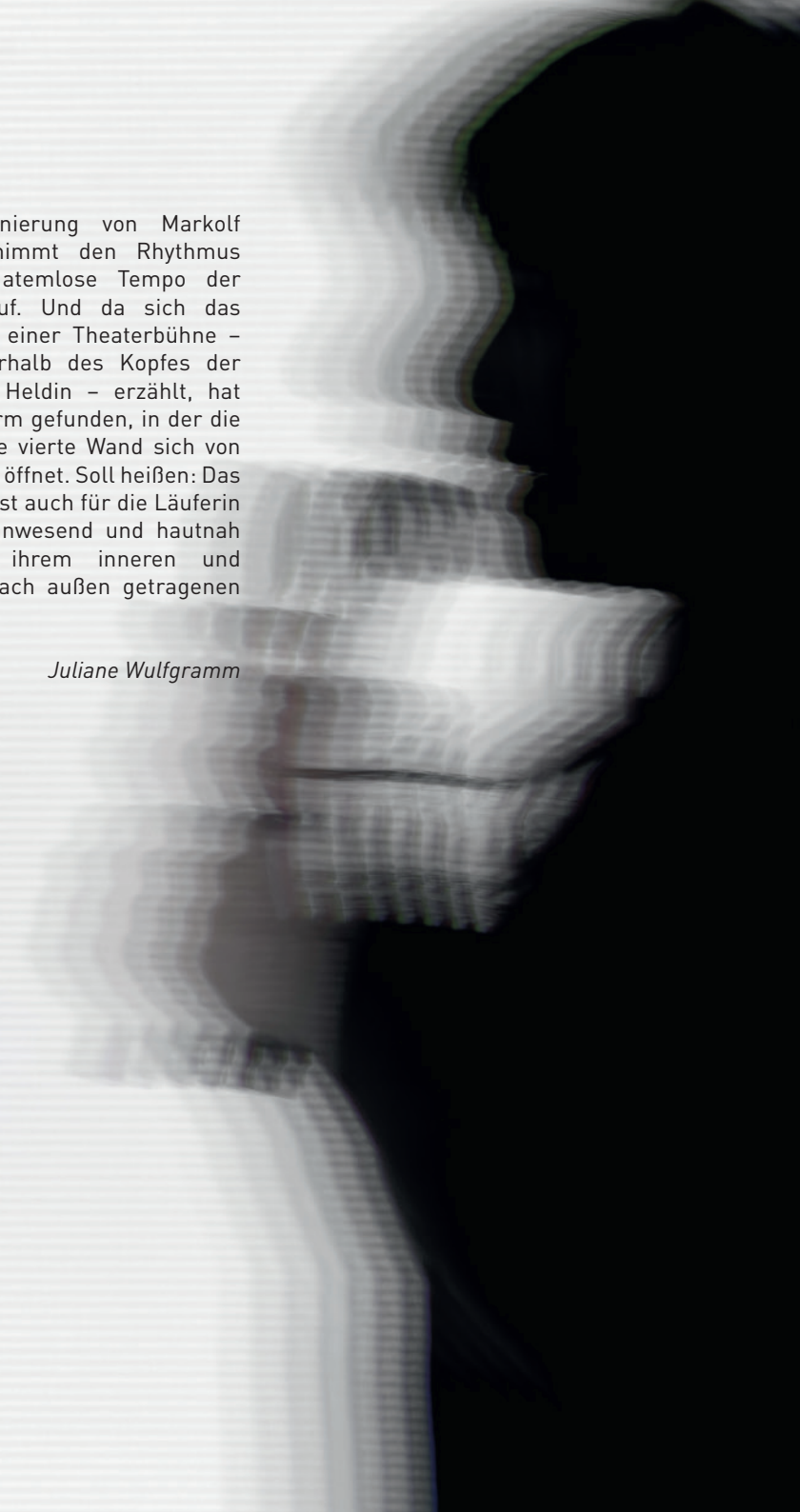
Der Roman folgt dem Rhythmus des Atems und dem Strom der Gedanken beim Laufen und changiert – oft in nicht vollendeten oder komplett ausformulierten Sätzen – in einem hohen Tempo zwischen Trauer, Wut, Verzweiflung und körperlichen Qualen, aber auch Humor, Mut, Innigkeit und Intimität. Beim Laufen tut endlich der Körper weh, stellt die Läuferin fest, eine prima Ableitung des seelischen Schmerzes in einen körperlichen.

Isabel Bogdan hat sich in Interviews oft zu „Laufen“ geäußert, der nach ihrem humorvoll blitzenden ersten Roman „Der Pfau“ zu einer großen Überraschung geriet, weil sie sich einem sehr ernsten und tieftraurigen Thema zuwendete. Allem voran: Sie beschreibt – glücklicherweise – kein eigenes Erleben, auch wenn die Hauptfigur in der ersten Person Singular erzählt. Aber ein Erlebnis im Freundeskreis – der Suizid eines Familienvaters – inspirierte sie zu einer Kurzgeschichte, die dann zu einem Roman heranreifte, der 2019 erschien und zu einem immensen Erfolg geriet.

2022 wurde der Roman verfilmt mit Anna Schudt in der Hauptrolle. Und nun, 2026, hat Markolf Naujoks aus dem Roman einen Theatermonolog verfasst, der am Theater Koblenz mit Isabel Mascarenhas uraufgeführt wird.

Die Inszenierung von Markolf Naujoks nimmt den Rhythmus und das atemlose Tempo der Vorlage auf. Und da sich das Ganze auf einer Theaterbühne – also außerhalb des Kopfes der laufenden Heldin – erzählt, hat er eine Form gefunden, in der die sogenannte vierte Wand sich von Zeit zu Zeit öffnet. Soll heißen: Das Publikum ist auch für die Läuferin physisch anwesend und hautnah dran an ihrem inneren und zugleich nach außen getragenen Monolog.

Juliane Wulfgramm



RUN



WENN MAN LIEBT, HÖRT DIE TRAUER NIE GANZ AUF

Interview von Lars Reichardt

SZ-Magazin: Herr Roebke, was ist das Ziel der Notfallseelsorge?

Albi Roebke: Im Prinzip machen wir Trauerprävention.

Kann man einschätzen, wie viele Menschen ohne Betreuung nach einer Katastrophe ein Trauma erleiden?

Ja, da gibt es ziemlich valide Zahlen. Wenn ihnen innerhalb der ersten 48 Stunden Hilfe angeboten wird, sind von 300 betroffenen Personen etwa 100 gefährdet, ein Trauma zu erleiden. 40 kriegen eins, egal ob jemand zur Hilfe kommt oder nicht. Aber 60 erleiden kein Trauma, wenn sie durch die Arbeit der Notfallseelsorge aus der Ohnmacht in die Eigenwirksamkeit zurückgeführt werden und man ihnen erklärt, was gerade mit ihrer Psyche passiert.

Was machen Sie als Erstes, wenn Sie zu einem Notfall gerufen werden?

Wir kommen oft an, wenn die Rettungskräfte noch aktiv sind, zuvor hat uns die Polizei- oder Feuerwehrleitstelle angefordert und grob informiert. Vor Ort verschaffen wir uns eine Übersicht und schließen uns mit den Rettungskräften und Polizisten kurz. Wir lassen sie ihre Arbeit machen und im besten Fall sagen sie am Ende zu den Betroffenen: „Wir rücken jetzt ab, wenn Sie möchten, bleibt Herr Roebke noch bei Ihnen. Er kann Ihnen nochmal alles erklären.“ Denn die Polizei erklärt zwar alles, aber oft sind die Hinterbliebenen im ersten Moment so aufgebracht, dass es hilft, alles nochmal in Ruhe zu hören. Ich lasse mir dann bewusst einen „Auftrag“ erteilen von den Leuten. Was brauchen sie von mir? Ah, die Kinder sind alle noch bei den Nachbarn? Ah, der Schwiegervater muss informiert werden? Und ich beantworte erste Fragen: Wohin wird der Verstorbene gebracht? Darf ein eigener Bestatter organisiert werden? Ist eine Verabschiedung vor Ort noch möglich? Wir bringen ein bisschen Kontrolle zurück in die unkontrollierte Situation. Ein Satz, den wir häufig sagen, ist: „Das ist eine ganz normale Reaktion auf ein unnormales Ereignis“. Zum Beispiel, wenn Menschen fragen: „Bin ich ein Monster, wenn ich gerade nichts fühle?“ Nein, das geht vielen erstmal so. Andere wiederum haben viel zu viel im Kopf. Meist entwickelt sich dann ein Gespräch. Über die gemeinsame Vergangenheit, über die weitere Lebensplanung, das ist sehr unterschiedlich. Es hilft einfach, wenn wir zuhören, da sind und mit aushalten.

Wann gehen Sie? Wie lange dauert Notfallseelsorge?

Das spüren wir meist. Oft nach 45 bis 90 Minuten. Oft ist die Frage: „Und Sie machen das wirklich alles im Ehrenamt?“ die Einleitung für: „Genug

geredet, Sie können jetzt gehen.“ Dann sind häufig auch Freunde oder Verwandte angekommen, die bekommen in vielen Fällen nochmal ein Briefing von uns. Wir beschreiben unsere Beobachtung, beruhigen, dass das Verhalten im Schock normal ist, dass die erste Nacht oft ok ist, weil die Erschöpfung so groß ist, aber in der zweiten das Gedankenkarussell in der Regel freidreht. Wir verabschieden uns mit: „Brauchen Sie noch etwas von mir, sonst würde ich mich allmählich zurückziehen. Sie können in den nächsten Tagen gern nochmal die Leitstelle der Feuerwehr anrufen, wenn Sie nochmal Notfallseelsorge-Bedarf haben.“ In der Regel bleiben wir nach einem Einsatz nicht in Kontakt.

Überbringen Sie persönlich eine Todesnachricht oder werden Sie erst später hinzugezogen?

Das ist die Pflicht der Polizei, das darf niemand anderes machen, auch wenn wir oft dabei sind. Das ist auch gut so: Es kann passieren, dass ein Angehöriger diejenige Stimme einfach nicht mehr hören kann, die die schlimme Nachricht überbracht hat. In so einer Situation nimmt man nichts mehr wahr außer der Stimme. Und diese Stimme ist dann verknüpft mit dem Ereignis und somit verbrannt, deshalb ist es gut, wenn das ein Polizist macht. Das gilt allerdings nicht für nahe Verwandte. Wenn die Mutter dem Sohn erzählt, dass der Vater verunfallt ist, verbrennt ihre Stimme nicht, weil die zu positiv besetzt ist.

Wie formuliert man eine Todesnachricht möglichst schonend?

Das ist schon der erste Fehler, das sollte man gar nicht erst versuchen. Die Wahrheit kann man nicht sanft überbringen. Mein katholischer Kollege sagt sehr salopp: „Mist, den man schön einpackt, riecht immer noch nach Mist.“ Man geht geradeaus auf die Zwölf, alles andere zieht es nur in die Länge und wird zur Folter für die Betroffenen. Wir versuchen die Überbringer der Nachricht vorher zu coachen, wenn es nicht gerade die Polizisten sind, denn die wissen das ohnehin. Aber beispielsweise mit der Mutter besprechen wir, wie sie ihrem Sohn sagt, dass der Vater gestorben ist. Wir sind dann dabei und können dem Jungen die näheren Umstände erklären. Das sogenannte Wahr machen der Nachricht, das Überbringen, sollten aber andere übernehmen.

Sollte man Mitleid zeigen?

In traumatischem Stress habe ich genug Gefühlschaos und brauche ein starkes und fast rationales Gegenüber als Verstärkung, das mir beim Sortieren hilft, was überhaupt passiert ist. Selbst eine Mutter sollte sich bemühen, dem Sohn die Todesnachricht möglichst undramatisch zu präsentieren und auf Formulierungen verzichten wie: „Das ist so

schrecklich.“ Die Mutter sollte vorher noch Zeit haben, sich zu sammeln, um dann für den Jungen da zu sein. Das sagen wir ihr auch im Briefing. Generell sollte man sein Mitleid nicht sofort zu stark ausdrücken. Das ist ein Grund, warum es Notfallseelsorge gibt. Früher dachte man, ich habe doch viele Freunde, die können das übernehmen. Aber je näher ich einer Person bin, desto weniger kann ich das. Da braucht es jemand anderen, der weiter weg ist und die nötige Stabilität hat. Im ersten Schockmoment nach einer Todesnachricht ist das ganze Nervensystem auf Flucht und auf Alarm gepolt, man fühlt sich, als wäre man persönlich in seinem Leben bedroht, und will wegrennen. Das passiert reflexartig. Deswegen ist es in der allerersten Phase so wichtig, den Leuten klarzumachen, dass die Gefahr vorbei ist.

Was machen Sie, um einem Angehörigen diese Angst zu nehmen?

Nachdem jemand anderes die pure Todesnachricht überbracht hat, erzähle ich, soweit möglich, was genau passiert ist, was die Polizei von den Todesumständen weiß, damit der Angehörige durch das Erzählen realisiert, dass die Gefahr vorbei ist. Das Erzählen an sich besitzt einen Eigenwert. Wenn ich erzählen kann, was passiert ist, dann ist es vorbei. Aber der Prozess wird verhindert, wenn ich dauernd empathisch verstärke. Dann komme ich nämlich nicht zum Erzählen.

Wie lange dauert die Trauer in der Regel?

Der Schock kann sechs Wochen anhalten, die Trauer setzt erst danach ein. Das heißt, ich habe zwar verstanden, was passiert ist, aber es kommt emotional nicht auf einen Schlag an mich ran, sonst würde ich untergehen. Die Leute beschreiben die Schockphase wie einen Film, sie denken, gleich mache es Dingdong, und ihr Mann komme wieder rein. Trauer setzt voraus, dass ich wirklich begreife, dieser Mensch kommt nicht mehr wieder. Wir werden nie wieder in den Urlaub fahren, wir werden nicht gemeinsam alt werden. Es dauert, bis das angekommen ist. Meine Eltern und mein Bruder kamen bei einem Autounfall im Jahr 2015 um, da habe ich längst selbst als Notfallseelsorger gearbeitet. Dennoch habe ich nach fünf Wochen noch bei ihnen angerufen, um ihnen zu sagen, dass das neue Gartentor endlich geliefert wurde. Erst nach dem dritten Klingeln wusste ich, ah, Scheiße, die gehen nicht mehr dran.

Wie lange dauert das, was nach dem Schock kommt?

Trauer ist ein sehr individueller Prozess. Wenn man liebt, hört die Trauer nie ganz auf. Nach sechs Wochen ist einem emotional klar, was passiert ist. Nach drei Monaten hält das weitere Umfeld es nicht mehr aus, dass man immer noch nicht der Alte ist. Dann kommen so Sprüche wie: „Reiß dich mal zusammen.“ Die böartige Variante ist: „Jetzt muss es aber auch mal gut sein.“ Oder: „Du musst mal zum Psychologen.“ Das erste Jahr ist besonders schwer, weil alles das erste Mal ohne den geliebten Menschen

passiert. Weihnachten zum Beispiel wird hammerhart. Ich kenne eine Familie, die ist in ein muslimisches Land gefahren, weil sie keinen Weihnachtsbaum sehen wollten. Eine andere Familie hat beschlossen: Wir machen das wie immer, wir stellen uns dem Schmerz – und beim zweiten Weihnachten haben wir schon die Erfahrung gemacht, dass wir es zumindest überleben. Man sagt, ein schwerer Trauerprozess kann, ohne dass das jetzt ungewöhnlich wäre, durchaus sieben Jahre dauern.

Wie sollte man etwa als Nachbar oder Arbeitskollege reagieren, der einem Betroffenen nicht sehr nahesteht, von dem man aber dennoch weiß, da ist jemand umgekommen? Was sagen oder lieber nicht?

Wenn man mit dem Nachbarn nicht viel zu tun hat, ist das natürlich schwierig. Ich würde in diesem Fall eine Karte in den Briefkasten werfen: „Ich habe gehört, was passiert ist, ich denke an Sie.“ Wenn man in persönlichem Kontakt steht, würde ich klingeln. Wenn der Mensch nicht will, macht er nicht auf.

Was sagt man, wenn man dem Betroffenen dann gegenübersteht?

Wenn das ein Nachbar ist, den man auf der Straße grüßt: „Ich habe gehört, was passiert ist, mir fehlen die Worte.“ Vielleicht auch: „Ich klinge in drei Tagen nochmal und frage, ob es irgendwas gibt, womit ich Sie unterstützen kann.“ Dann weiß mein Nachbar, ich weiß Bescheid. Für die Leute ist es gruselig, im Supermarkt nicht zu wissen, wer weiß Bescheid, wer nicht? Tuscheln die über mich? Die Kenntlichmachung, ich weiß Bescheid, hilft den Leuten. Ich rate den Betroffenen, wenn sie ein gutes Verhältnis zur Nachbarschaft haben, einem Nachbarn Bescheid zu geben, der die anderen informiert. So kann man auch kontrollieren, was gesagt wird, da entstehen keine Gerüchte. Und ich kann mir sicher sein, alle wissen es.

Auch im Falle eines Suizids sollte man die Wahrheit sagen?


Die Polizei oder die Feuerwehr steht in so einem Fall ohnehin vor der Tür. Es ist kaum zu verheimlichen, und ich wäre auf einmal noch wahnsinnig damit beschäftigt, dass die Lüge nicht auffliegt. Die Energie sollte man sich einfach sparen. Es gibt Eltern, die nicht wollen, dass in einer Schulklasse von einem Suizid ihres Kindes gesprochen wird. Aber in kleineren Gemeinden kriegt immer jemand mit, dass es einen Polizeieinsatz gegeben hat.

SZ-Magazin vom 28.09.2025 (Artikel redaktionell gekürzt)

Hier finden Betroffene und Angehörige Hilfe:

AGUS e.v. - Angehörige um Suizid
<https://www.agus-selbsthilfe.de>

Deutsche Gesellschaft für Suizidprävention
<https://www.suizidprophylaxe.de>



THEATER KOBLENZ

Spielzeit 2025/2026

Intendant: Markus Dietze (V.i.S.d.P.)
Redaktion: Juliane Wulfgramm
Fotos: Arek Głębocki (von der Hauptprobe am 09.04.2026)



379

 THEATER KOBLENZ