

# „Theater ist Familie“

Wie Jugendliche in Wittenberge die Bühne für sich entdecken



Yara Shofan, Emily Bastian und Ella Karich (v.l.n.r.) als Alice, Helen und Mildred in „Fahrenheit 451“. Fotos: Heike Zohm/Taugliches Amateurtheater

Haus.“ Seit 2013 inszeniert die Pädagogin jährlich eine Produktion mit Jugendlichen aus der Region. Die aktuelle Gruppe ist zwischen 15 und 17 Jahre alt, einige sind schon seit der sechsten Klasse dabei. Zuletzt haben sie eine Dystopie auf die Bühne des Elbehofs in Wahrenberg gebracht: „Fahrenheit 451“ von Ray Bradbury. Gerade dieses Stück über Zensur, Angst und Freiheit hat die Gruppe stark beschäftigt. „Am Anfang war ich noch nicht überzeugt, aber am Ende fand ich es richtig cool“, erzählt Nimue, die vier Jahre in der Gruppe mitgespielt hat. „Wir haben

Texte verglichen und dann abgestimmt, was uns mehr reizt.“

Auch die Spielleiterin lässt sich auf solche Prozesse ein: „Ich muss Lust auf ein Stück haben, aber die Jugendlichen auch. Und wenn sie mich mit einem Stoff überzeugen, umso besser.“ Heike Zohm beschreibt Theater als „Lernraum fürs Leben“. Beim Lesen, Sprechen, Ausprobieren gehe es nicht nur um Werke, sondern um Situationen, Bilder und Beziehungen. „Wir wissen nie genau, was Autoren wie Friedrich Schiller oder Ray Bradbury wirklich gemeint haben. Wir machen etwas Eigenes daraus.“

Die Komödie „Bildung für Rita“ von Willy Russel, das Gegenwartsstück „Diebe“ von Dea Loher oder „Woyzeck“ von Georg Büchner – jedes Stück ist Anlass, über Menschen, Macht oder Moral zu sprechen. So wird aus der Figur des Hauptmanns in „Woyzeck“ etwa eine Managerin. „Die Managerin war einfach meine Rolle – Handlung, Text, alles hat gepasst“, sagt Emily.

Auch Ella, 15, hat in mehreren Inszenierungen mitgespielt – zuletzt als Mildred Montag, der Frau des Hauptcharakters Guy Montag in „Fahrenheit 451“. „Ich wollte früher Schauspielerin werden“, sagt sie. „Theaterspielen macht nach wie vor viel Spaß. Ich habe gelernt, dass man Dinge aus vielen Perspektiven sehen kann.“ Neben dem Spielen gehört noch mehr zur Ensemble-Arbeit: Bühnenbild, Kostüme, Licht, Pro-

benwochenenden auf dem Elbehof in Wahrenberg. Obwohl sie schon voll im Berufsleben stehen, sorgen die beiden ehemaligen Spieler Ben Grell und Mirko Samoray bei den Inszenierungen für professionelle Technik und Sounddesign. „Vor der Premiere sind wir oft mehrere Tage dort, schlafen auf Matratzen, kochen zusammen und arbeiten manchmal bis spät abends“, erzählt Heike Zohm.

Auch Lampenfieber gehört dazu. „Backstage ist es schlimmer als auf der Bühne“, findet Ella. „Wenn man dann durch den Vorhang geht, ist man plötzlich jemand anderes.“ Und wenn ein Text mal vergessen wird? Emily grinst: „Dann improvisieren wir. Das Publikum merkt das nicht. Durch das Theater bin ich mutiger geworden – und kreativer.“ Und Nimue, die inzwischen umgezogen ist und an ihrer neuen Schule weiterhin Theater spielt, ist sich sicher: „Jeder sollte das mal probieren. Man lernt so viel über sich und findet Freunde fürs Leben.“ Sie war einer der beiden Woyzecks in der gleichnamigen Inszenierung.

Auch der 17-jährige Mika hat viel mitgenommen: „Ich habe Guy Montag gespielt, die Hauptrolle in ‚Fahrenheit 451‘. Es war neu für mich, fast die ganze Zeit auf der Bühne zu stehen. Ich bin daran gewachsen.“ Heike Zohm sieht in diesen Entwicklungen ihren größten Erfolg: „Die jungen Menschen sind klug, mutig und kreativ. Durch sie bin auch ich als Pädagogin gewachsen.“ Wie es weitergeht, ist noch offen. Die Stücke „Kabale und Liebe“, „Die Räuber“ und „Der Besuch der alten Dame“ stehen zur Wahl. Sicher ist nur: Es wird wieder ein Stück, in dem junge Menschen über sich hinauswachsen – Szene für Szene. *Stephanie Drees*



Freude nach der Aufführung: v.l.n.r.: Heike Zohm neben Mirko Samoray, (Soundtechnik) und Ben Grell, (Lichttechnik).



**WITTENBERGE.** „Bei uns gibt es kein Falsch oder Richtig“, sagt Emily, 16, und lacht. „Jede Idee wird gehört, und oft entsteht daraus etwas Neues.“ Sie

gehört zum „Tauglichen Amateurtheater“ – einer Gruppe Jugendlicher, die sich jede Woche im Kinder- und Jugendkulturzentrum Wittenberge trifft,

um zu proben, zu spielen und zu wachsen. Geleitet wird das Ensemble von Heike Zohm, Sozialarbeiterin beim SOS-Kinderdorf Prignitz. Seit zwölf Jah-

ren bringt sie junge Menschen auf die Bühne.

„Theater ist Familie“, sagt Heike Zohm. „Wir bauen unser Stück gemeinsam – wie ein

Medizin

ANZEIGE

Thema: nervös bedingte Schlafstörungen

## Wissenschaft: Guter Schlaf – essenziell für langes Leben

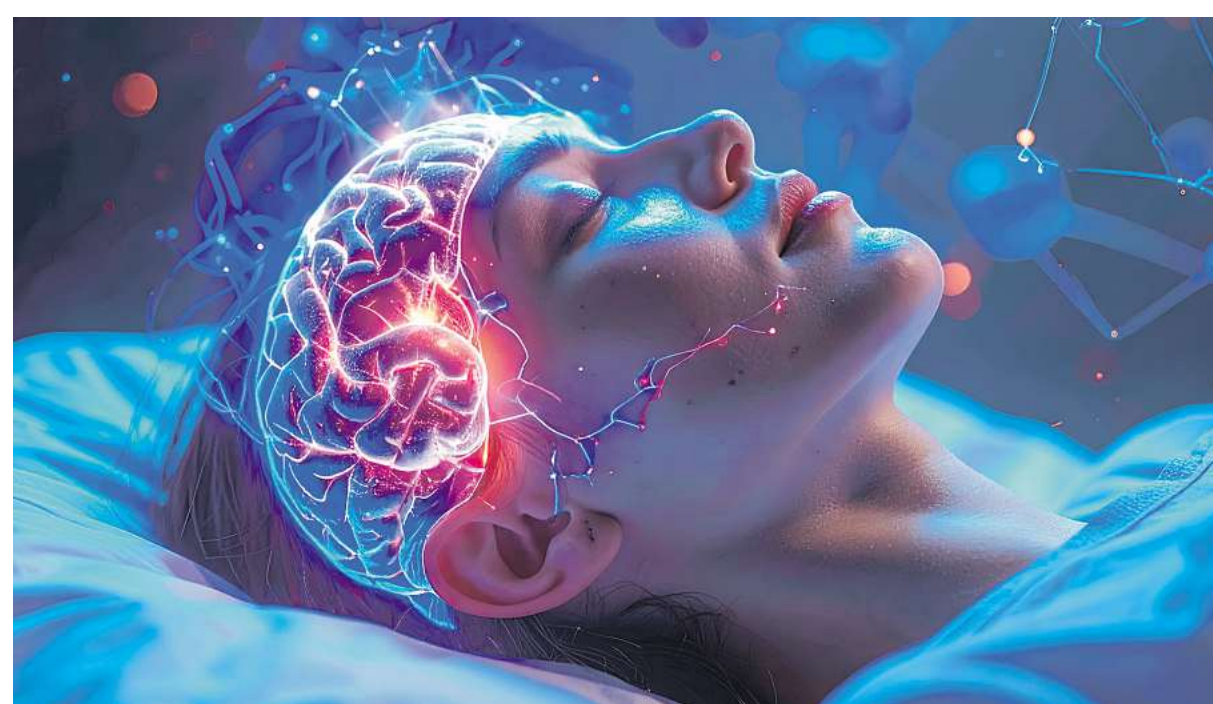
Moderne Forschung bestätigt, was Baldriparan seit Generationen verkörpert: Erholsamer Schlaf ist die Grundlage für Gesundheit

Der spektakuläre Schlaf-Bestseller *Why we sleep* eines amerikanischen Neurowissenschaftlers begeistert zurzeit Millionen und erklärt eindrucksvoll an drastischen Beispielen, wie wichtig Schlaf für unsere Gesundheit ist. Wir fassen die neueste Forschung zur Bedeutung von Schlaf zusammen und klären auf, was man tun kann.

Die Schlafforschung hat in den letzten Jahrzehnten erstaunliche Erkenntnisse hervorgebracht, die uns helfen, die Bedeutung des Schlafs für ein gesundes Leben besser zu verstehen. Wir erklären, warum erholsamer Schlaf so entscheidend für Körper und Geist ist.

### 1. Schlaf ist mehr als Ruhe – er hält uns am Leben

Schlafmangel kann bekanntermaßen das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Krebs und viele weitere ernste Erkrankungen erhöhen. Es kommt zu bis zu zehn Prozent mehr Herzinfarkten jedes Jahr aufgrund der Zeitumstellung, bei der uns eine Stunde „geraubt“ wird, so die neueste Schlaf-Forschung. Eine weitere Schock-Erkenntnis: Die für die Krebsabwehr zuständigen „Killerzellen“ brauchen Schlaf,



ohne welchen sie sonst nicht richtig funktionieren.

### 2. Schlaf vergisst nichts – und stärkt unser Gehirn

Im Schlaf werden neue Erinnerungen ins Langzeitgedächtnis übertragen. Dramatisch: Wer nur vier bis fünf Stunden schläft, vergisst fast alles, was er am Vortag gelernt hat. Schlafmangel kann außerdem das Risiko für Demenz erhöhen, denn Tiefschlaf hat eine reinigende Wirkung auf unser Gehirn von Abfallstoffen.

### 3. Schlaf lässt sich nicht nachholen – Prävention ist alles

Chronischer Schlafmangel über Wochen, Monate oder Jahre lässt sich nicht durch gelegent-

liches „Nachschlafen“ kompensieren. Regelmäßiger, ausreichender Schlaf ist der effektivste Schutz für Körper und Geist, während unregelmäßige Schlafgewohnheiten langfristige Schäden begünstigen.

Die Erkenntnisse des Bestsellers sind erschreckend. Was also tun, wenn man Probleme mit der nächtlichen Ruhe hat? Bereits seit vielen Jahrzehnten gibt es den natürlichen Schlafhelfer Baldriparan – Stark für die Nacht, der gezielt die Schlafqualität verbessern kann.

### Wissenschaft bestätigt, was Natur längst weiß

Schon lange bevor es MRT-Scanner oder Schlaflabore gab, wussten Heilpflanzenforscher um die beruhigende Kraft bestimmter Pflanzen. Heute zeigt sich: Viele dieser traditionellen Erkenntnisse lassen sich wissenschaftlich erklären.

### Dank Baldriparan endlich wieder stark für die Nacht

Baldriparan – Stark für die Nacht (Apotheke, rezeptfrei) enthält extra hoch dosierten Baldrianwurzelextrakt. Denn der Schlafexperte weiß: Nur Mittel, die eine

ausreichende Menge des Wirkstoffs enthalten, können bei nervös bedingten Schlafstörungen nachweislich helfen. Wer auf die Nr. 1\* Schlafmarke vertraut, muss keine Müdigkeit am Folgetag und keinen Gewöhnungseffekt befürchten. Baldriparan – Stark für die Nacht ist sowohl wirksam als auch gut verträglich. Es lindert nervös bedingte Schlafstörungen, beschleunigt das Einschlafen und fördert auch das Durchschlafen, für eine ruhige und erholsame Nacht.

Für Ihre Apotheke:  
**Baldriparan**  
Stark für die Nacht  
(PZN 00499175)



www.baldriparan.de



## Baldriparan®