

Pro An(n)a

Aus dem Polnischen von Grażyna Kania und Markus Stein

MATERIALMAPPE



14+

JUT

JUNGES THEATER

Freiberg | Döbeln



Klassenzimmerstück

PRO AN(N)A

Von Marzena Ryłko

Aus dem Polnischen von Grażyna Kania und Markus Stein



Inhalt

Inhalt

Besetzung:	4
Zitate von Anna.....	5
Handlung:	7
Die Autorin - Marzena Rytko.....	8
Thema Anorexie im Alltag	8
Thema Trennung der Eltern und Betrug	9
Thema Community auf Social Media	9
Zusatz:	11
Thema (Körperliche) Auswirkungen von Hunger, Ernährungsmangel und Fressattacken.....	11
<i>Thema Stärke gegen Hunger, Tod und ein Scheinbild.....</i>	11
Diskussionsgrundlage:.....	12
Welche Fragen kann ich an das Stück stellen:	12
Wie man Menschen wie Anna helfen kann oder selbst Hilfe sucht	13
Fotos.....	14

Besetzung:

Regie und Ausstattung	Lukas Reinsch
Regie-Mentoring	Stephan Bestier
Dramaturgie	Katharina Landsberg
Regieassistenz/ Inspizienz	Lukas Reinsch
Nachgespräche	Stephan Bestier, Katharina Landsberg

Rolle:

Anna	Maria Joachimstaller
Premieren	08.02.2023 mobil
Dauer	1 Stunde

Eine Materialmappe der FSJler Nora und Mira Zieger in der Spielzeit
22/23

-Trigger Warnung -
Essstörung

Zitate von Anna

Das ist so als würden wir im Krieg auf verschiedene Seiten stehen, als würde man sich mit dem Feind anfreunden.

Ich verstehe euch, weil auch ich schlanksein mag, ich liebe das... Schlanksein ist keine Krankheit, das ist eine Wahl die man trifft, eine Lebenseinstellung.

Du schaust dir so eine schlanke Vollkommenheit an und willst auch so sein wie sie, siehst wie schön dein Körper wird, wenn du nur deinen Hunger beherrschst.

Das Streben nach Perfektion ist gut. Es ist gut, dass wir Kontrolle über das Essen haben, über uns selbst.

Das gibt's nicht. Außerplanmäßige Kalorien. GIBT ES NICHT! Wir planen alles, zählen, behalten die Kontrolle. Jede von euch sollte ein Ana-Tagebuch führen, ein Kalorientagebuch.

Aber das war alles Lüge; sein ganzes Leben war ein einziger großer Bluff. Man kann jemanden nicht von den einen Tag auf den anderen verlassen, wenn man ihn liebt, wenn er wichtig ist.

Wir dürfen nicht weinen Mädchen. Weinen heißt Kontrolle zu verlieren, heißt, dass ihr euch nicht beherrscht, dass wir das Essen nicht beherrschen. Ihr müsst stark sein und konzentriert. Denkt daran, dass ihr mit dem Hunger und diesem Kampf nie alleine seid, Ana ist mit euch.

Deshalb fühle ich mich besonders, weil nicht wir Ana wählen, sondern sie uns, es ist eine Ehre und ein Glück in eurem Kreis zu sein, auserwählt zu sein.

Das Wort liebe ich – **Allererste**. Ich wäre gerne für jemanden die Allererste. Dieses dicke, ekelige, vulgäre Ich, das mich kein Schmetterling sein lässt. Es bemitleidet dich andauernd, es ist undiszipliniert und braucht Unterstützung, will reden, will akzeptiert werden wie es ist. Idiotin, niemand kann dich ohne Ekel so ein fettes Monster ansehen, und sie träumt nur davon akzeptiert zu werden! [...] Ich bringe dich um, fette Anna, weil hier für dich kein Platz ist.

Anorexie

Bulimie

Check your weight

Dicke

Ego

Figur

Größe 0

Hunger

Isolation

Junkfood

Kalorien

Leichtigkeit

Menstruation, die ich
schon seit einem halben
Jahr nicht mehr habe.

Nein

Ohnmacht

Perfektion

Quäl dich

Rauchen, gegen den Hunger

Spiegel

Tränen

Unverständnis

Vollkommenheit

Waage

XXS

Young & beautiful

Zeit zu sterben, fette Anna

1. Lied

Westernhagen- Dicke:

Ich bin froh, dass ich keine Dicke bin
Denn dick sein ist ´ne Quälerei
Ich bin schön, wie ein dünner Schmetterling
Denn dünn bedeutet frei zu sein
Mit Dicken macht man gerne Späße
Dicke haben Atemnot
Für Dicke gibt´s nichts anzuziehen
Dicke sind zu dick zum flieh´n
Dicke haben schrecklich dicke Beine
Dicke ham n Doppelkinn
Dicke schwitzen wie die Schweine
Stopfen Fressen in sich rin
Und darum bin ich froh, dass ich keine Dicke bin
Denn dick sein ist ne Quälerei
Ich bin schön, wie ein dünner Schmetterling
Denn dünn bedeutet frei zu sein.

Handlung:

Anna ist eine Schülerin, die an Anorexie leidet. Sie hat mit ihrem Blog PRO AN(N)A ein wichtiges Forum geschaffen und mittlerweile viele, vor allem weibliche Anhängerinnen gefunden. Sie nennen sich „Schmetterlinge“ und ihr einziges Ziel ist es, noch dünner zu werden. Im Dünnsein liegt für sie der Schlüssel zum Glück, zum Erfolg, zu Anerkennung und Liebe. Ein aufwühlendes Klassenzimmerstück zum Thema Schönheitswahn und soziale Netzwerke.

In ca. einer Stunde erlebt das Publikum Anna, wie sie sich und ihren „Schmetterlingen“ Zweifel ausredet, Stärke und Motivation zuspricht, Tipps gibt und von ihrem Leben mit Ana erzählt. Wie sie sich fast „mit dem Feind“ angefreundet hat, niemand von ihrem Blog oder der Anorexie weiß, sie im Unterricht Ohnmächtig geworden ist, die Krankenschwester anlügt, Essen versteckt und ihre Mutter Psychologin ist aber nie da und ihr Vater sie verlassen hat und Anna sich betrogen und ungeliebt fühlt. Die „fette“ Anna, die akzeptiert werden will und nicht diszipliniert ist, soll sterben.

Die Autorin - Marzena Ryłko

Marzena Ryłko wurde 1984 in der polnischen Großstadt Sosnowiec geboren. Ihr Studium der Polnischen Philologie schloss sie mit einem Master an der Silesia University in Katowice ab.

"PRO AN(N)A" war ihr Theaterstück-Debüt und wurde als Gewinnerstück am Teatr Powszechny in Warschau im Rahmen des Projektes "Theater im Klassenraum" uraufgeführt. Die deutsche Erstaufführung fand am Volkstheater Rostock statt, seitdem wird ihr Stück über Magersucht an vielen Theatern gespielt.

Ihr weiteres Stück "NOLIFE" wurde 2014 am Teatr Powszechny in Warschau in einer Lesung vorgestellt. Es ist ein Theaterstück zum Thema Online- und Computerspielsucht. Ein Monodrama über virtuelle Realitäten und wie sie unser Leben beeinflussen. Das Schauspielkollektiv Lüneburg übernahm die Uraufführung des Stückes in der Übersetzung von Monika Paul, Regie führten Thomas Flocken und Juklia von Thoen. Die UA fand am 04.11.2019 in der Schule am Schiffshebewerk in Scharnebeck im Landkreis Lüneburg statt.¹

Thema Anorexie im Alltag

„**Man muss doch nur essen!**“. Aber so einfach ist das nicht, denn das Essen ist in den meisten Fällen nur ein **Symptom**, das auf viel tiefer verwurzelten Problemen basiert.

Bei Betroffenen dreht sich meist der ganze Tagesablauf nur noch um **Essen und Bewegung**. Während sie versuchen sich **nach Außen so normal wie möglich** zu verhalten. Das kann man auch bei Anna beobachten.

Man kann sich die Ausmaße auch so vorstellen, dass man während einer wichtigen Prüfung gefühlt **mehr darüber nachdenkt, ob man zwischendurch etwas essen müsste, als über den Inhalt** der zu schreibenden Klausur.

Oft erleben Betroffene viel Schuldzuweisung. Dabei machen sie das Alles **nicht freiwillig** oder haben es absichtlich so gewählt. Sie haben nicht die **Kraft**, gegen diese **innere Stimme**, gegen diese **Zwänge** anzukämpfen.

In vielen Fällen, wie auch bei Anna, kann man eine soziale Isolation beobachten. Sie verstecken ihre Krankheit und irgendwie ihr ganzes wahres Leben vor ihrer Familie und ihre gesamte Umgebung und zeigen nur ein Scheinbild. Nur ausgewählte und ebenfalls betroffene dürfen in Annas Blog darüber erfahren. Denn niemand soll den eigenen Bedürfnissen (Kontrolle über Essen) im Weg stehen.

In der Regel haben Erkrankte also einen einsamen und von der Krankheit kontrollierten Alltag. Wie kann ich mehr Kalorien verbrennen? Wie kann ich die Kilos loswerden? Wie viele Kalorien sind da drinnen? Merken die anderen, wenn ich nichts esse? Ab 19 Uhr darf ich nichts mehr essen. Wo kann ich auf dem Heimweg einen Umweg einbauen um mehr zu verbrennen?

Der Alltag und Verhaltensweisen ist von Person zu Person individuell, erst recht, wenn man die Krankheit behandelt und im Idealfall auf dem Weg der Besserung ist.²

¹ <https://www.theaterverlaghofmann-paul.de/autoren/marzena-rylko>

² <https://sophies-soulfood.de/anorexie-essstoerungen-wenn-kalorien-und-bewegung-den-alltag-bestimmen/>

Thema Trennung der Eltern und Betrug

Wie Anna in ihrem Blog erzählt, lebt sie alleine bei ihrer Mutter, weil sich ihre Eltern getrennt haben. Sie fühlt sich von ihrem Vater verlassen, verraten und nicht geliebt. Es kränkt sie, dass ihr Vater Versprechen bricht und wahre Liebe vorgibt, aber nicht hält. Private Traumata oder Leiden können gerade bei jungen Menschen zu mentalen Erkrankungen wie Essstörungen führen.

Der Einfluss der Familiendynamik auf Essstörungen wurde in mehreren Studien untersucht. Beispielsweise versuchten Salvador Minuchin, Bernice L. Rosman und Lester Baker gemeinsame Muster in Familien zu finden, in denen mindestens ein Fall von Anorexia Nervosa bestätigt wurde. Ihre Ergebnisse geben Aufschluss über die vorherrschenden Familiendynamiken, wobei häufige Probleme in den untersuchten Familien waren: **unsichere Bindungsmuster, Überfürsorglichkeit, Unflexibilität, mangelnde Kommunikation und das Einbeziehen der Kinder in elterliche Konflikte.**

- Mangelnde Führung oder Verantwortung seitens der Eltern
- Schlechte **Beziehung** zwischen Eltern und Kindern
- Kinder beziehen die Probleme ihrer Eltern auf sich

Ein zu geringes Selbstwertgefühl, besonders in Verbindung mit einem gestörten Körperbild, ist einer der wichtigsten Auslöser einer Essstörung. Trennung oder andere Probleme der Eltern kann ein gesundes Selbstwertgefühl erschweren.

Der Umgang mit Essstörungen ist schwierig. Betroffene Jugendliche mögen sich in ihren Zimmern verkriechen und Kontakte einschränken. **Wenn Eltern jedoch nicht aufmerksam sind, nur schimpfen, strafen und kein Verständnis für sie aufbringen, kann sich die Situation verschlechtern. Die Rolle der Eltern ist also nicht zu unterschätzen!**³

Thema Community auf Social Media

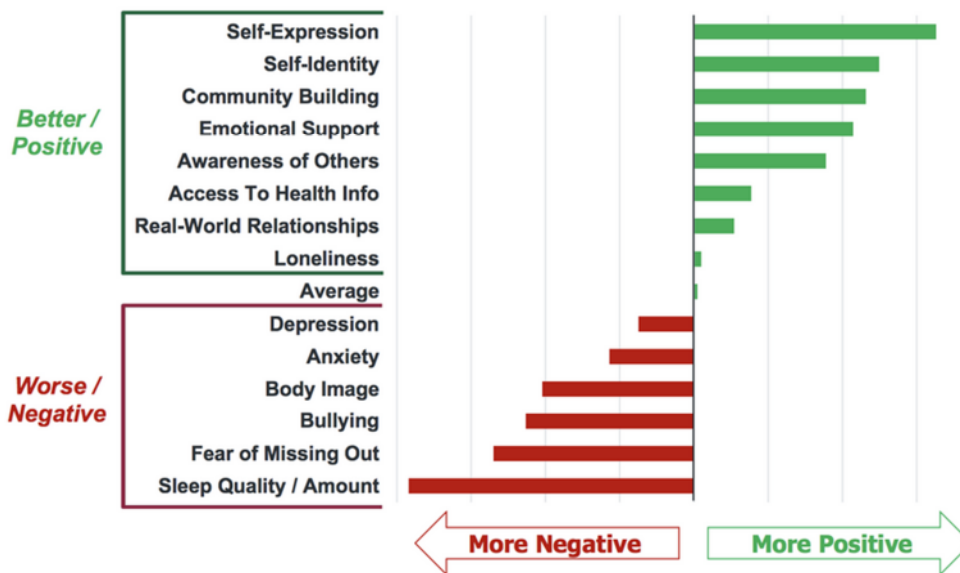
Auf Social Media werden unterschiedliche Ziele angestrebt, die aber ähnlichen Bedürfnissen folgen. Oft ist das Anerkennung, Aufmerksamkeit, Motivation, Austausch, Bestätigung.

- Die Weltbevölkerung beträgt 7,8 Milliarden Menschen (Stand Dezember 2019)
- Das Internet hat 4,54 Milliarden Nutzer
- Es gibt 3,725 Milliarden aktive Social Media Nutzer
- Internetnutzer haben im Durchschnitt 7,6 Social Media Accounts
- Im Durchschnitt verbringen wir jeden Tag 142 Minuten auf Social Media
- jede Sekunde kommen 10 neue Social-Media-Nutzer dazu

³ Quelle: <https://gedankenwelt.de/die-rolle-der-eltern-bei-essstoerungen/>

- In einer Umfrage gaben 81 Prozent der befragten Teenager an, dass Social Media einen positiven Effekt auf ihr Leben hat
- Eine andere Studie fand heraus, dass der Auswirkungen von Social Media auf Teenager trivial sind
- Eine dritte Studie von der Royal Society for Public Health zeigt eine Bandbreite an negative und positiven Effekten auf:

Do Social Media Platforms You Use Make These Health-Related Factors Better or Worse?



- Was Anna probiert zu erreichen
- Vor und Nachteile von Community und Privatsphäre

Anna probiert ihr Ideal zu erreichen und baut dafür ein Scheinbild auf. In ihrer Umgebung darf sonst niemand von der Anorexie erfahren. Aber online lässt sie gewählte Menschen ihre Videos sehen. Sie baut sich eine Community auf und tut, was eigentlich viele online tun. Sichtbarkeit, Anerkennung, Unterstützung, Bestätigung suchen.

Ihre Privatsphäre ist ihr wichtig, aber mit den ausgewählten Menschen teilt sie alle Geheimnisse und Tipps. Sie will anderen damit helfen aber wünscht sich auf der anderen Seite auch Rat und ein offenes Ohr. Was sie in der realen Welt, wo sie eher zum Schein lebt, nicht findet.⁴

⁴ <https://www.brandwatch.com/de/blog/interessante-social-media-zahlen-und-statistiken/>

Zusatz:

Thema (Körperliche) Auswirkungen von Hunger, Ernährungsmangel und Fressattacken

- Ohnmacht, körperliche defekte (nicht verdauen)
- kotzen

Thema Stärke gegen Hunger, Tod und ein Scheinbild

- *wir müssen stark bleiben*
- *Tod ist besser als dick*
- *Scheinbild nach außen (Familie, Schule, Krankenschwester) und zwei Identität als Scheinbild welches mehr wert ist oder wichtiger wird als die eigentliche Person*

Diskussionsgrundlage:

Mentale Krankheiten sind genauso ernst zu behandeln, wie Körperliche Krankheiten.

Oberflächlichkeit wird gestärkt durch Social Media.

Welchen Bedürfnissen folgst du, obwohl du weißt, dass sie ungesund sind?

Was teilst du auf Social Media und warum?

Selbsthass – Selbstliebe. Wie redest du mit dir?

Wahre Stärke kommt von innen.

Social Media erzeugt/zeigt eine Scheinwelt.

Wie ist dein Selbstwertgefühl?

Welche Fragen kann ich an das Stück stellen:

Was habe ich gesehen?

Wie sah das Kostüm aus?

Wie würde ich das Stück in drei Worten beschreiben?

Was ist im Stück passiert?

Gibt es Dinge, die nicht ausgesprochen wurden?

Was hätte ich gerne noch gesehen?

Was hat mir gefehlt?

Was fand ich gut?

Was fand ich schlecht?

Was ich noch zum Stück sagen will!

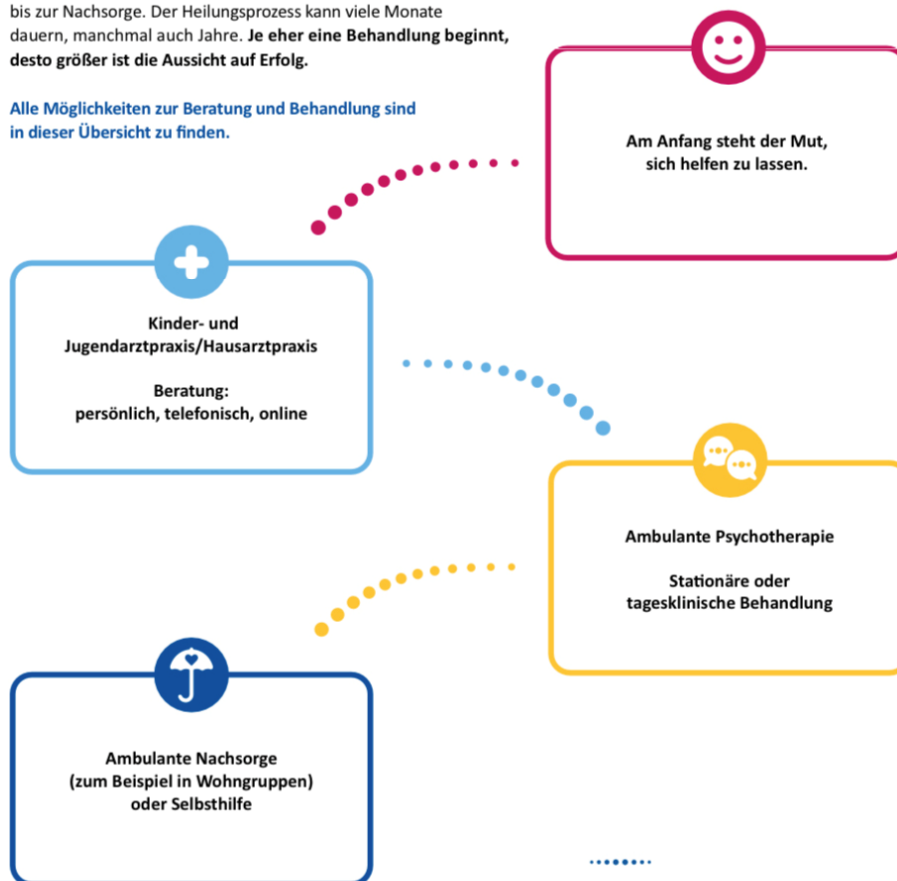
Wie man Menschen wie Anna helfen kann oder selbst Hilfe sucht



Viele Fachkräfte arbeiten zusammen, damit Menschen mit Essstörungen wieder gesund werden.

Die Fachkräfte bilden eine Versorgungskette von der ersten Beratung bis zur Nachsorge. Der Heilungsprozess kann viele Monate dauern, manchmal auch Jahre. **Je eher eine Behandlung beginnt, desto größer ist die Aussicht auf Erfolg.**

Alle Möglichkeiten zur Beratung und Behandlung sind in dieser Übersicht zu finden.



BZgA Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Adressen von Beratungseinrichtungen und weitere Informationen unter:

www.bzga-essstoerungen.de

Quellenangaben sind auf Anfrage bei der BZgA erhältlich.

⁵ https://www.bzga-essstoerungen.de/fileadmin/user_upload/bzga-kinderuebergewicht/downloads/190312_BZGA-Infografik-Helfen.pdf

Fotos



Allet JUT?

Bei Anliegen rund um die Theaterpädagogik freuen sich über Ihre Anfrage:

Stephan Bestier: Künstlerische Leitung JUT | Dramaturg

Telefon: 03731 3582-51

E-Mail: bestier@mittelsaechsisches-theater.de

Katharina Landsberg: Künstlerische Leitung JUT | Theaterpädagogin

Telefon: 03731 3582-51

E-Mail: landsberg@mittelsaechsisches-theater.de

Für Termininformationen, Anfragen und Buchungswünsche aller Kita- und Schulangebote wenden Sie sich bitte an:

Winnie Richter, Mitarbeiterin Öffentlichkeitsarbeit

Telefon: 03731 3582-92

E-Mail: richter@mittelsaechsisches-theater.de