

**KULTURMARKTHALLE**

Ein Taschenbuch des KulturMarkthalle e.V.

**FONDS  
SOZIOKULTUR**



**KEINE ANGST TO GO**

**KEINE  
ANGST  
TO GO**

**KEINE  
ANGST**

**KULTURMARKTHALLE**

Ein Taschenbuch des KulturMarkthalle e.V.

**KEINE**

**ANGST**

**TO G**

## Intro

Wenn wir als Erwachsene, egal ob Amateure oder Profis der Weisheit und Erfahrende lernen was Angst ist oder bedeuten kann, eröffnet es Begegnungen.

Nicht nur mit sich selbst, sondern auch mit dem kindgebliebenen Anteil in uns. Und dann mit diesen Erkenntnissen mit anderen Erwachsenen und Kindern zusammen darüber zu philosophieren und auszutauschen, können wir neu oder erneut den Prozess des unvoreingenommenen Fühlens über grundsätzliche Emotionen unseres Erlebten, Erkennens, Handelns und Menschseins erfahren.

Durch kreative Prozesse, Gestaltungsmomente, gemeinsames Erleben von Situationen und Begebenheiten wie auch intensive Gespräche führen auf besondere Weise in die Tiefe, wenn der Mut da ist Themen zu benennen, anzusprechen, nachzufragen und ein ganzes Festival darüber auszurichten.

Dann noch einen ganzen Kiez einzubinden auf die unterschiedlichsten Arten und Weisen, um dem Ganzen eine Form zu geben, einen Tanz zu widmen, Worte klingen zu lassen, Musik zu fragmentieren, Impulse und Regungen zu dechiffrieren oder eine Linie in Gestalt zu bringen.

So widmet sich dieses Buch einem Experiment, einem Werdegang einer Abschlussperformance „Keine Angst“ innerhalb des „KE!NEANGST Festivals“ und leitet durch verschiedene Facetten der Angst.

# Inhalt

1. Warum das Buch? .....	6
1.1. Warum der Titel: „KE!NE ANGST to go?“ .....	7
1.2. Der Aufruf .....	8
1.3. Das Konzept - Der Abend „Keine Angst“ .....	11
2. Essenz des Buches .....	18
2.1. Daneben geglotzt & Lisl G. (1) .....	18/19
2.2. Mensch & Kein Grund .....	20/21
2.3. Die Zwei & Frida und Eberhart .....	24/25
2.4. Kopf mit was drin & VerEinsamkeitung .....	28/29
2.5. Stein & Angst .....	30/31
2.6. Manches ist zart anderes & Am helllichten Tag .....	34/35
2.7. Palastbesuch & Ängste scheinen auch Kraft zu geben .....	42/43
2.8. Monsterlich & Das Ding in meinem Bett .....	46/47
2.9. Tag & Walzer für Niemand .....	50/51
2.10. Hitzefrei & Wenn es wärmer wird .....	54/55
2.11. Am Tisch & Meine Angst .....	56/57
2.12. Zwischen Wänden & F41.1 .....	58/59
2.13. Engel & Gedankensplitter zur Angst .....	62/63
2.14. Die Biene & Biene .....	66/67
2.15. Kopf & Tägliche Angst .....	70/71
2.16. Mensch & Der tägliche Kampf .....	74/75
2.17. Chance & Umschichten .....	78/79
2.18. Viele & Angst vor den eigenen Gedanken .....	82/83
2.19. Am Fenster & darf ich .....	84/85
2.20. Wir machen uns die Welt ... & Keine Bange .....	86/87
2.21. Lisl G. (2) .....	91
3. Das KE!NE ANGST Festival .....	93

## **1. Warum das Buch?**

Was passiert wenn?

Das kann doch gar nicht funktionieren?

Kann das gut gehen?

Was ist, wenn es funktioniert?

Was ist das eigentlich, was ich tue?

Was treibt mich an?

Allzu Menschliches.

## **1.1. Warum der Titel: KE!NE ANGST to go?**

Im Kommunikationsteam kam der Gedanke auf für das Buch ein schönes Format zu nutzen.

Eins was sich in die Jacken-, Jacket-, Sacko- oder Manteltasche stecken lässt, wäre doch schön. Sogleich kam die Assoziation zu den bekannten Reclambüchern und weil wir im Prenzlauer Berg verortet sind, auch gleich der übliche Coffee to go.

So ward „KE!NE ANGST to go“ geboren.



## 1.2. Der Aufruf

Für die Performance zum Abschluss unseres Festivals im September, welches unter dem Motto „Keine Angst“ steht, werden selbst geschriebene Texte gesucht.

Diese Texte können kleine Geschichten sein, in denen das Thema „Angst“ eine Rolle spielt. Es geht um Alltagsgeschichten, Alltagsängste. Ein Erlebnis, was einem Angst bereitet hat, oder bei der die Angst letztendlich völlig unbegründet war, oder auch, was einem Angst machen würde. Von einem Satz bis zu maximal einer Seite ist alles möglich. Die Texter\*innen können entscheiden, ob sie namentlich genannt werden wollen, oder ob der jeweilige Text anonym vorgetragen werden soll. Die Texte werden während der Performance, am 18. September 2022, ab 19 Uhr, in der KulturMarktHalle von Schauspieler\*innen und Mitgliedern der KulturMarktHalle vorgetragen.

Texte, die gegen ethische Prinzipien verstoßen, werden nicht berücksichtigt.

„Text für die Performance am 18. September“  
bitte in der KulturMarktHalle, Hanns-Eisler-Str. 93  
10409 Berlin abgeben oder  
per Mail an: [performance-angst@gmx.de](mailto:performance-angst@gmx.de)

Abgabeschluss ist der  
22. August 2022



## 1.3. Das Konzept - Der Abend

PERFORMANCE  
zum Abschluss des Festivals  
„KEINE ANGST“

18. September 2022, 19 Uhr

### **Konzept**

Holger Bey

### **Sprecher\*innen**

Luise Schnittert

Mariam Kurth

Dirk Richard Heidinger

Bärbel Strehlau

Sonja Kirschning

Steffi Sembdner

Karin Krautschick

### **Musik / Instant Composition**

Christin Dross

Tilo Augsten

Wieland Möller

Holger Bey

### **Tanz / Instant Composition**

Katharina Resch

Berit Jentzsch

Ingo Reulecke

**mit Texten von**

Bärbel Strehlau

Lisl G.

Fred Ute

Mariko-Lin (13 Jahre)

Frauke Heinze

Sarah (8 Jahre)

Almut Schröter

Karin Krautschick

Alexandra Zipperer

Steffi Sembdner

Mariam Kurth

Liane Düsterhöft

Sonja Kirschning

Bettina Radandt

sowie Texte von Autor\*innen, die namentlich nicht  
genannt werden möchten.

**Videocollagen und**

**4 Kanal-Sounds**

Holger Bey

**Videocollagen unter Einbeziehung**

**mehrerer Projektionen von**

Karin Krautschick

**Licht**

Giacomo Hofmann

**Ton**

Philip Kaufmann

**Technische Mitarbeit  
und Vorbereitung**

Marco Hübner und  
Mitarbeiter\*innen  
der KulturMarktHalle

## KE!NE ANGST FESTIVAL

### Abschlussperformance „Keine Angst“ Reflektion

**A**ls ich ein Kind war kletterte ich oft auf ziemlich hohe Bäume. Es dauerte nicht lange und ich war ganz oben. Das war kein Problem für mich. Oben angekommen, erstarrte ich aber vor Angst, nicht mehr herunter zu kommen. Es konnte einige Stunden dauern, bevor ich den Abstieg wagte. Am nächsten Tag kletterte ich wieder hoch und das Gleiche passierte. Einmal fiel ich auch, schlug auf Äste und landete neben einem Zaunpfahl. Trotzdem bestieg ich den Baum wieder und wieder. Heute frage ich mich, ob das mutig war oder doch eher leichtsinnig. Vielleicht ist es heute anders. Wenn ich sehe, wie Eltern mit offenen Armen unter einem Klettergerüst auf dem Spielplatz stehen, um das gefährdete Kind nicht stürzen zu lassen. Es gibt natürlich eine Vielzahl von Geschichten, die das Thema Angst betreffen. Und ich dachte mir, es wäre schön einige davon öffentlich zu machen.

Für die Abschlussperformance des Festivals „Keine

Angst“ in der KulturMarktHalle Berlin bin ich auf die Suche nach selbst geschriebenen Texten gegangen. 22 Autor\*innen sind dem Aufruf, namentlich genannt oder anonym, gefolgt und haben mir Texte übergeben. Die Texte sind sehr unterschiedlich. Manche schreiben von Erinnerungen aus der Kindheit. Andere aus dem Alltagsgeschehen. Selbst abstrakte Textformen sind vertreten.

Für den Abschlussabend konnte ich sehr erfahrene Schauspieler\*innen, Tänzer\*innen und Musiker\*innen gewinnen, die ohne Probe an dieser Performance teilnahmen. Sie sollten sich zu den Texten und dem Thema Angst improvisatorisch einbringen. Die Sprecher\*innen bekamen die Texte vorab und konnten sich selbstständig mit der Interpretation befassen. Auch die Musiker\*innen und Tänzer\*innen konnten sich im Vorfeld mit den Texten beschäftigen.

In der Nacht vor der Performance wurde die Bühnendekoration aufgebaut und das Bühnenlicht eingerichtet.



tet. Die Toneinrichtung folgte dann am Vormittag des 18. September. Lautsprecher für den 4 Kanal-Sound, Mikrofone für die Sprecher\*innen und Musiker\*innen wurden platziert.

Am Nachmittag, drei Stunden vor der Performance, trafen sich dann alle Beteiligten. Einige kannten sich, aber die meisten sahen sich das erste Mal. Es folgten kurze Absprachen unter den Mitwirkenden. Zwischen den von den Sprecher\*innen vorgetragenen Texten habe ich die Musiker\*innen und Tänzer\*innen eingeteilt, sodass alle wussten, wann sie beteiligt sind. Mehr Absprachen gab es nicht.

Eine Stunde vor der Performance war Einlass für das Publikum. 19 Uhr ging es dann los. Nach einer kurzen Ansage und einem Violinensolo ertönten aus den Lautsprechern Orgelmusik und Angstrufe im 4-Kanal-Sound. Der erste Text und musikalische Improvisationen mit Klavier, Violine, Schlagzeug, Stahlblechharfe und E-Gitarre sowie Tanzimprovisationen, die von

den Musiker\*innen begleitet wurden, folgten. Im weiteren Verlauf entstanden sehr schöne Verbindungen von improvisiertem Tanz und Musik aus dem Moment heraus und wunderbare Interpretationen der Texte.

Die Performance dauerte fast zwei Stunden mit hoher Konzentration. Das Zusammenspiel aller war so perfekt, dass man sich kaum vorstellen konnte, dass dies ohne Probe möglich war.

Ein gelungener Abend, für den ich mich bei allen Beteiligten bedanken möchte.

Nun gibt es die Möglichkeit, die vorgetragenen Texte in dem Buch „KE!NE ANGST to go“ zu veröffentlichen und einem breiteren Publikum vorzustellen.

Auch dafür herzlichen Dank.

**Holger Bey**



**Daneben geglotzt**

Tusche/Aquarell

21 x 29,7 cm

2017

## 2. Die Essenz des Buches

### Lisl G. (1)

Ick will dit allet nich. Soll doch allet so bleiben, wie es  
einmal war.

Dit janze neue Zeugs brauch ick nich. Dit ürritiert,  
vastehste?

Die janze Veränderung macht mir Angst. Den andern  
och.

Dit merk ich doch. Kann mir keener erzählen. Die  
sagens bloß nich.

Wat wollt ihr machen? Performance? Isn dit?

Ick brauch wat für die Seele, vastehste?

Is dit wat für die Seele? Naja, weeiß ick nich. Vasteh ick  
och nich.

Wieder sowat neuet.

Brauch dit jemand?

Na macht ma.

Jabs doch früher och nich.

Jings uns da schlechter?

Glob ick nich, vastehste...



**Mensch**

Linolschnitt

21 x 29,7 cm

2015

Bärbel Strehlau  
**Kein Grund**

Ich steh da und kann nicht vor und zurück.

„Geh einfach!“ Spricht es da in mir. „Ich kann nicht!“  
Ruft da etwas anderes in mir entschieden zurück.  
„Ich kann einfach nicht! Selbst wenn ich wollte.  
Es geht nicht!“ Dabei ist es so, als würde ich an einen  
Tisch stehen. Hüfthoch. Es wäre ganz leicht. Ich  
bräuchte mich nur mit beiden Händen auf ihn stützen  
und hinauf hüpfen. Kein Ding. Was ist schon dabei. Auf  
einen Tisch hinauf zu hüpfen. „Jetzt mach schon!“ Der  
ursprüngliche Sinn mancher Gefühle ist, im Körper  
bestimmte Handlungsreflexe auszulösen. Ein uraltes  
körperliches Programm. Flüchten oder kämpfen oder  
totstellen. „Dann lieber totstellen. Nicht bewegen. Aus-  
halten. Es wird schon vorübergehen Wenn du nichts  
tust, kannst du auch nichts falsch machen. Außer-  
dem bildest du dir das alles nur ein. Da gibt es keinen  
Grund. Kann bitte jemand das Programm abschalten?“

Es wird eng. Alles ist wie eingeschnürt. Atemnot. Keine Luft. Hahahahahahahah.haaaaa..... Ich schwitze.

Das Herz. Es rast. Als sei der Teufel hinter mir her.

Es klopft. Wer da? Die Dinge einfach laufen lassen bis kein Ausweg mehr bleibt. Ich habe mich nicht fortgepflanzt. Was wird dann von mir übrig bleiben? Wenn ich falle? Fall ich aus dem Kontext.

Geschichte ist die Lüge, auf die man sich geeinigt hat. Sagte Voltair.

Da ist es wieder. Hinter meinem Rücken.

„Dreh‘ dich um.“

„Dreh‘ dich bloss nicht um!“

„Blick nicht zurück!“

„Da ist nichts!“

„Doch da war was?!“

„Dann dreh dich um.“

„Was soll da sein? Was ich nicht sehe, ist nicht. Ganz einfach.“

„Nichts Dunkles. Also? Was soll sein?“

Ich dachte immer eine Krise ist dazu da, um sich schleunigst aus dieser herauszumanövrieren.

Stattdessen fahre ich immer tiefer in diese hinein. Geradewegs hinein. Die Welt ist aus den Angeln und ich halte daran fest.





**Die Zwei**

Linolschnitt

21 x 30 cm

2016

Franziska Neumann  
**Frida und Eberhart**

Eberhard zu seiner Frau

Frida, von wem sind denn die schönen Blumen?

Frida:

Na, die sind doch von Margret.  
Sie hat sie vorhin vorbeigebracht.

Eberhart: Ach ja? Schön.

Frida:  
Möchtest du einen Kaffee?

Eberhart:  
Ja, gerne.

Frida:  
Dann setz' dich doch schon mal an den Tisch.

Eberhart: Mach ich.

Frida: Auch ein Stück Kuchen?

Eberhart: Ja, gerne.

Frida: Hier bitte, mein Lieber.

Eberhart: Danke Liebes

Eberhart: Frida?

Frida: Ja

Eberhart: Sag mal, von wem sind denn die schönen Blumen?

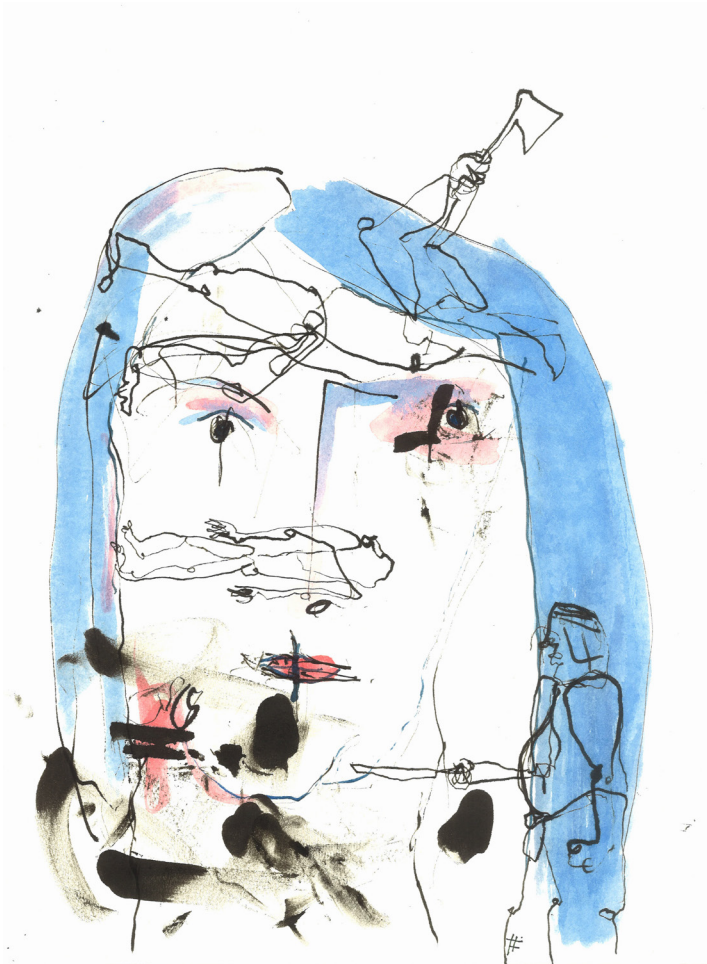
Frida:

Na, die sind doch von Margret.  
Sie hat sie vorhin vorbeigebracht.

Eberhart:

Ach ja? Wußte ich gar nicht.





**Kopf mit was drin**

Tusche

29,7 x 42 cm

2016

Sonja Kirschning  
**VerEinsamkeitung**

VerEinsamkeitung  
Die Lust an der Angst  
Der Unsinn im Sinn, der Sinn im Unsinn

Die Lust an der ANGST macht den Sinn im Unsinn  
bleich  
Banales Geplapper gibt mir den Zufall preis

Die Willkür an der Sinnhaftigkeit von Blei  
Mit schweren Argumenten schwadroniert den Verzicht  
zu Brei

Wieder bereit und willig in den Tod ziehen  
Lässt in mir, die Historie reflektierend, die Vernunft  
fliehen

Mein Anderssein ist dein Sein nicht nur zum Schein  
Vielleicht sind meine Vielfachheiten denen zuviel, die  
Einfachheiten mehrfach tun



**Stein**  
PC Bild  
2010

**Mariam Kurth**

**Angst**

Angst vor der Zukunft

Angst vor der Gegenwart

Angst vor der Vergangenheit

Vor dem AußenVor dem Innen

Vor Menschen

Vor der Einsamkeit

Vor den Gedanken, die nachts auftauchen und frisch  
am Morgen vor dem Kreisen, das nicht zu stoppen ist

Vor den Gefühlen, die mich auffressen, wie ein  
schwarzes Loch

Vor dem Loch selbst, das  
unendlich tief, schwarz  
und ohne Boden scheint

Vor der Dunkelheit

nachts im Bett

alleine



Vor der Berührung, die  
platzt, wenn ich die Augen  
aufschlage, mit dem Traum,  
der der Realität  
nicht standhält  
und sich auflöst in Sehnsucht  
und Trauer um das Verlorene  
Angst vor dem Berg der Dinge, die ich bewältigen muss,  
dem Stich der Wespe, der Spinne an der Wand und der  
Maus in der Ecke  
Ratten bevölkern das Ufer  
Der Fluss ist verschmutzt voller Unrat  
Schaumkronen schwimmen im Licht der Laterne  
Das Gas ist teuer, der Hahn wird abgedreht und das  
Licht erlöscht  
Nur noch das Quietschen, die  
Schreie der Ratten zu hören und ihr Tippeln und  
Rascheln  
Im Müll.  
Dazwischen ein Schrei Eines Obdachlosen im Rausch





**Manches ist zart anderes**

Tusche

42 x 29,7 cm

2016

Bärbel Strehlau  
**Am helllichten Tag**

**E**s geschah am helllichten Tag. Die Sonne schien. Es war Frühling. Ein Sonntagnachmittag. Einige Leute waren unterwegs. Ich kam von einem Tanzauftritt und war auf dem Weg nach Hause. Als ich von der Schönhauser Allee am Kino Colloseum in die Gleimstraße abbog, spürte ich etwas Ungutes hinter mir. Instinktiv drehte ich mich kurz um. Da war so ein blonder Typ. Den kannte ich vom Sehen. Er ging auf die Parallelschule in die neunte Klasse. Ich spürte ein seltsames Unbehagen aber dachte mir nichts weiter dabei. Kurz darauf bemerkte ich, dass er einen braunhaarigen Typen von der gegenüberliegenden Straßenseite zu sich herüber winkte. Eigentlich nichts Besonderes und doch sagte Irgendetwas in mir: „Da stimmt was nicht. Wieso holt er ihn rüber? Um wieder in die selbe Richtung zu gehen aus der er kam? Das macht keinen Sinn.“ Warum habe ich nicht einfach die Beine in die Hand genommen und bin logerant?

Diese Frage stellte ich mir noch Jahre später immer und immer wieder. Dann redete eine andere Stimme auf mich ein: „So ein Quatsch, jetzt beruhige dich mal, was sollen die schon von dir wollen? Das fällt nur noch mehr auf, wenn du jetzt anfängst los zu rennen. Möglicherweise rennen sie dir noch hinterher. Also tu einfach so, als wäre nichts. Was soll schon sein? Es sind doch genügend Menschen auf der Straße, da kann gar nichts passieren.“

Das dachte ich, während ich die Beiden in einem Abstand genau hinter mir spürte. „Jetzt renne doch!“ sagte die Irgend-Etwas-Stimme. „Warum? Es gibt keinen Grund. Nur nichts Unüberlegtes machen. Du bist sowieso gleich zu Hause.“ erwiderte die Andere. Ich weiß alles noch ganz genau. Was ich an hatte. Die friedliche Stimmung an diesen Sonntagnachmittag. Nichts Böses lag in der Luft. Und doch hörte ich sie hinter mir immer näher kommen. Ihre Schritte dröhnten auf den Gehwegplatten. Erst arrhythmisch dann ging es über in einen schlagenden Gleichschritt.

Ich weiß noch, dass ich das Bild von marschierenden Soldaten im Kopf hatte und an Nazis denken musste. Die Schritte wurden immer lauter und lauter. Doch ich konnte nicht wegrennen. Wieso nicht? Noch immer dachte ich mir, es wird schon nichts passieren. Dann packten sie mich von hinten. Einer rechts. Der Andere links. Ich ging sofort in die Gegenwehr - versuchte mich so schwer wie möglich zu machen. Ich stemmte mich mit beiden Füßen in den Boden. Das war natürlich vollkommen zwecklos. Sie schliffen mich über den Asphalt. Der Eingang des offenen Hausflures kam immer näher. Ich versuchte mich noch umzudrehen und sah durch den Türspalt eine ältere Frau mit einem Kinderwagen vorbei gehen. Stumm dachte ich mir: „Warum hilft sie mir nicht? Sie muss doch sehen, dass ich mich nicht freiwillig in diesen Hausflur hineinziehen lasse.“ Dann fiel die schwere Tür mit einem lauten Krach ins Schloss. Sie stellten mich mit dem Rücken an die kalte Wand. Jetzt standen sie vor mir. Ich dachte mir nur: „Cool bleiben, nur keine Angst zeigen.“ Dann pickte mir der Braunhaarige

mit seinem Zeigefinger heftig in den Bauch und fragte mich grinsend: „Warum bist du uns vorhin so frech gekommen?“ Ich verstand die Frage nicht. Mit all meinem Mut sprach es aus mir: „Ich bin euch überhaupt nicht frech gekommen!“ Dann fragten sie wie alt ich sei. Ich überlegte einen Moment und dachte: „Ich mache mich besser ein Jahr älter - dann haben sie möglicher Weise mehr Respekt vor mir.“

Woher die Überlegung kam, weiß ich nicht recht. Ich antwortete das ich 11 Jahre bin. In diesem Moment spürte ich die Hand des Braunhaarigen an meinem Hosenknopf. Aber er bekam ihn nicht auf, weil der Knopf nur Attrappe war. In Wirklichkeit befand sich ein Haken dahinter. Den Augenblick der Irritation nutzte ich, um die Hand wegzuschlagen. Es kam zu einem Gerangel - dann habe ich ein Blackout - ich sehe mich erst wieder, wie ich auf dem Rücken am Boden liegen. Der Blonde über mir. Ich konnte mich nicht mehr bewegen. Blickte in den dunklen Treppenaufgang. Dann spürte ich seine Hände unter

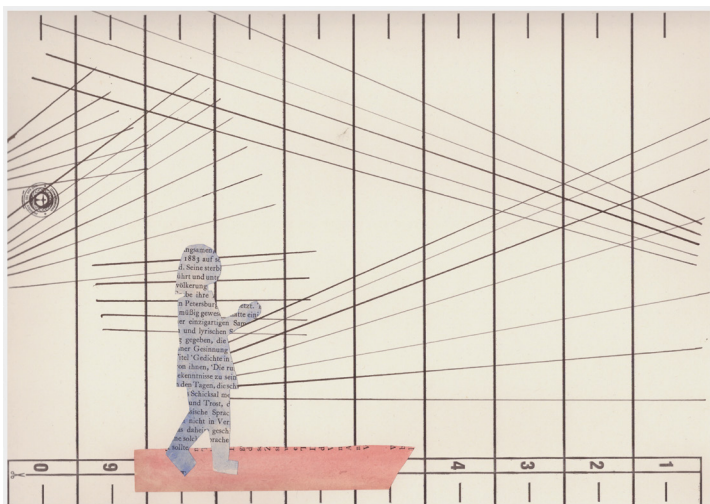
meinen orangefarbenen Rollkragenpullover. Sie fassten meine gerade entstehenden kleinen Brüste. Ich dachte, jetzt ist es vorbei. Was auch immer geschieht, ich kann es nicht mehr abwenden. Plötzlich sprach die Irgendetwas-Stimme in mir - die aber irgendwie außerhalb auf mich hinab sah: "SCHREI! - SCHREI! Schrei um Hilfe so laut du kannst!". „Ich kann das nicht.“ - antwortete es in mir. „Ich weiß nicht wie das geht, zu schreien.“ „Probier es!“, blieb die Stimme hartnäckig. Und wie in Zeitlupe quälte sich der Ton durch meinen Hals. In meinem Mund formte sich das Wort. H-I-L-F-E! - schrie es aus mir heraus. Obwohl ich gleichzeitig noch dachte: „Das wird nicht helfen. Wer soll mich hier hören?“ Im selben Augenblick ließ der Blonde von mir ab. Schnappte seinen braunhaarigen Kumpel der glotzend daneben stand. Beide sah ich Richtung Tür gehen. Ich konnte es kaum glauben, aber es schien gewirkt zu haben. Das Schreien.

Bevor sie ganz verschwanden, drehten sie sich noch einmal zu mir um und sagten: „Hau Ab!“ Ich lag



noch immer bewegungslos am Boden und wunderte mich über diese Anweisung. Was dachten sie sich? Natürlich würde ich abhauen. Dann waren sie weg. Die Irgend-etwas-Stimme sagte sanft zu mir: „Du kannst aufstehen! Steh auf! Du bist gerettet.“ Zögerlich ging ich zur Tür und schaute durch den Türspalt auf die Straße. Sie waren weg. Ich rannte auf die andere Straßenseite in unser Haus. Ich weinte und weinte. Mein Bruder und seine Freundin waren da. Nachdem ich alles erzählt hatte, meinte mein Bruder ganz lapidar: „Naja, vielleicht hatten sie ihren ersten Samenerguss.“ SAMENERGUSS?! Ich bekam einen riesigen Schreck - SAMENERGUSS - was wusste ich mit 10 Jahren schon von einem Samenerguss? Wie in riesigen Leuchtbuchstaben stand dieses Wort vor meinem inneren Auge. Das war's. In der Familie wurde nicht weiter darüber geredet. Das ganze nächste Jahr rannte ich so schnell ich nur konnte ab der Ecke vom Kino Colloseum die gesamte Gleimstraße hinunter bis nach Hause.

Ein Jahr später war die Kripo bei uns in der Schule. Es ging um ein Tötungsdelikt. Dann stellte sich heraus, dass der Blonde seinen braunhaarigen Kumpel wegen eines Kassettenrecorders mit einem Schal erwürgt hatte. Der Braunhaarige fiel dabei über die Balkonbrüstung in den Innenhof. Im Krankenwagen sei er dann gestorben. Der Blonde kam wegen fahrlässiger Tötung in den Jugendwerkhof. Einige Jahre vergingen und ich begegnete dem Blondem wieder. Er saß mir in der U-Bahn direkt gegenüber. Mir stockte der Atem. Dann stieg er aus.



## Palastbesuch

Papiercollage/Tusche/Aquarell

30 x 24 cm

2022

Liane Düsterhöft

## **Ängste scheinen auch Kraft zu geben**

Selten gab es über Berlin so anhaltende Stürme, dass sie mich nunmehr auf der 15. Etage allmählich nerven. Die Vorstellungskraft, ich sei an der Nordsee, reicht nicht mehr. Die Ängste, die in mir sind, und nichts mit dem Sturm zu tun haben, werden immer stärker und ich denke an Odd Lindberg, ein starker Mann, der sich gegen die barbarische traditionelle Tötungsart von Seerobben der Norweger eingesetzt hat und nun mit seiner Familie in Schweden leben muss, weil er verfolgt wird und seine Kraft in Angst vor einem Blatt Papier, umgeschlagen ist. All seine Geschichten finden keinen Fortgang vor Angst vor einem Stück Papier. Und ich sitze vor dem schwarzen Gerät, um meine Angst los zu werden. Was ist Angst?

Also, da bin ich heute einfach in die Stadt gefahren, um die Angst in mir weg zu laufen und das Zentrum dieser Stadt zog mich an und ich landete bei Marx und Engels

am ehemaligen Palast der Republik.

Noch nie in meinem Leben war ich im Staatsratsgebäude – ein Gebäude, wovor ich immer aus der Ferne Ehrfurcht und auch eine gewisse Scheu hatte. Die Vorstellung reichte von größter Politik im „Sinne des Volkes“ bis hin zu den natürlichsten Ereignissen, wie gehen denn diese Menschen auf die Toilette und wie mag es denn da so aussehen. Die Tür stand offen und ich holte tief Luft, überwand meine Schau und Furcht und überschritt eine winzige Schwelle. Drinnen wurde ganz normal hantiert – irgendeine Ausstellung sollte aufgebaut werden und wie einfach sah das alles von innen aus - wie eine große Reithalle, na, viel nüchterner. Ein großes Gestell mit den zukünftigen Regierungsbauten gab Auskunft darüber, wie breit sich Regierungsmacht, wird in dieser gar nicht so großen Stadt. Und davor standen Leute und lachten sich halb kaputt über die „ehemalige“ Sprache der „ehemaligen“ DDR. Weil die Leute aus der DDR immer sagten, „die von drüben kommen zu Besuch“ - ein ordinäres Lachen folgte.

Mich überfiel wieder ein eigenartiges Gefühl von einer anderen Macht – aber ich konnte ungehindert meine bösen, vernichtenden Blicke werfen und allmählich verstummte dieses ekelhafte Lachen. Ich dachte über das Wort „drüben“ nach und natürlich entwickelt sich im Sprachgebrauch durch das Bestehen einer Grenze so etwas wie „hüben“ und „drüben“ - also ganz normal.



**Monsterlich**  
Ölpastellkreide  
21 x 29,7 cm  
2022

anonym

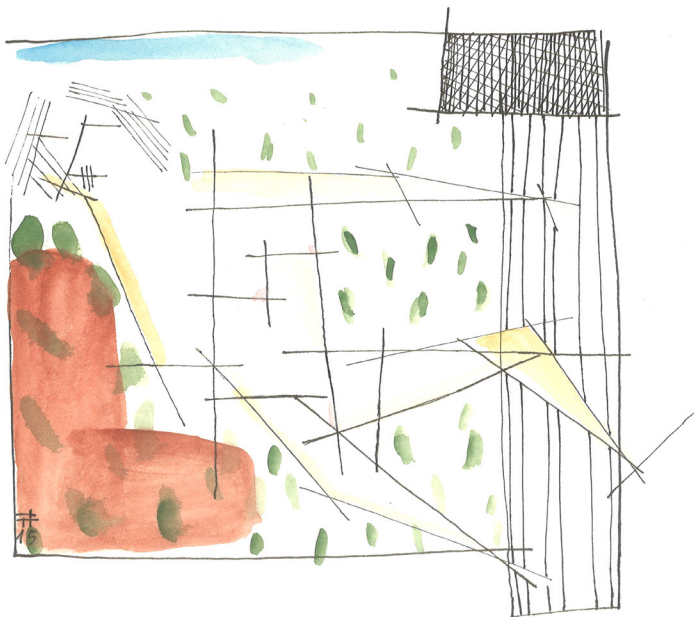
## Das Ding in meinem Bett

An einem Herbstmorgen wache ich in meinem Bett auf. Im Halbdunkel des Kinderzimmers betrachte ich die Umrisse unseres alten Klaviers gegenüber an der Wand. Ich liege auf dem Rücken. Unter meiner Bettdecke ist es kuschelig und warm. Aber irgendwas fühlt sich komisch an. Wo sind denn meine Arme? Unter der Decke liegen sie nicht. - Auf dem Kopfkissen liegen sie. Dort ist es jetzt aber kalt und ungemütlich, die Arme müssen mit unter die Decke. Mein linker Arm saust im hohen Bogen durch die Luft und landet schließlich auf dem Federbett aber rechts von mir geht gar nichts. Doch was ist das? Ein dumpfer Schlag und dann liegt etwas neben mir auf der Bettdecke. Was kann das sein? Es liegt ganz dicht bei mir und sieht aus wie ein Arm - das ist doch nicht mein Arm! Mein Herz klopft und ich liege ganz still. Was ist das da neben mir? Gehört das meiner Schwester? Nein, meine Schwester liegt in ihrem Bett und schläft. Wo ist mein Arm - er ist weg.



Mit weit aufgerissenen Augen starre ich auf das Ding. Es bewegt sich nicht. Mir ist ganz elend, aber ich traue mich nicht aufzustehen oder laut zu rufen und meine Schwester zu wecken. Nebenan schlafen die Eltern. Wenn ich schnell aufspringe, dann schaffe ich es vielleicht bis zur Tür und kann mich retten. Aber wenn es mich packt? Irgendwie kann meine linke Hand das Ding anfassen. Es fühlt sich weich und fest an. Aber es ist auch kalt und bewegt sich nicht. Ein Kuscheltier, mein Plüschaffe? Jetzt kommt etwas. Es kribbelt rechts neben mir, es wird wärmer und jetzt sticht es wie tausend Nadeln auf einmal. Ich weine, das tut weh! Aber sonst ist alles wieder gut - das Ding ist mein rechter Arm.





**Tag**

Tusche

21 x 29,7 cm

2015

Mariko-Lin (13 Jahre)  
**Walzer für Niemand**

Die Sonnenstrahlen brachen sich am eisüberzogenen Fenster und ließen regenbogenartige Strahlen im Raum tanzen. Im Kamin prasselte ein kleines Feuer, was dem Regenbogentanz eine kleine wärmende Note gab. Ich stützte mich auf das Fensterbrett und versuchte durch das Eisfenster zu sehen. Mein Atem gab die Sicht frei und ich konnte rausschauen. Es schneite.

Die Schneeflocken fielen in drehenden Bewegungen in Richtung Boden. Es war fast schon ein Walzer, den sie betrieben. Doch für wen tanzten sie? Langsam drehte ich mich vom Fenster weg und ging Richtung Tür. Auf dem Flur war es kühl, aber es machte mir nichts aus. Ich blieb vor der Flügeltür stehen und zögerte, ob ich klopfen sollte. Ich zählte bis fünf und überlegte an welchem Flügel ich klopfen möchte. Ich entschied mich für den Linken. Zaghafte klopfte ich an. Von drinnen kam ein „Herein“.

Na immerhin gab es eine Antwort. Langsam drückte ich die Türklinke runter, öffnete die Tür und betrat den Raum. Hier war alles so...herrschaftlich. An einem Tisch, der am Fenster stand, saß eine Frau über ein Buch gebeugt. Ich empfand bei ihrem Anblick Nähe und doch wieder Abstand.

„Mutter, entschuldige, dass ich dich störe“, sagte ich vorsichtig. „Sag schnell, ich habe hab‘ zu tun“.

„Schau‘ raus Mutter! Die Schneeflocken tanzen einen Walzer“. Ich hatte mich neben sie gestellt und zeigte auf die Flocken, die sich immer noch im Kreis drehten. „Ja und was bringt uns das?“ fragte sie schnippisch. „Vergiss es Mutter! Du verstehst es sowieso nicht“ fauchte ich sie an, drehte mich um und ging. Ich war wütend. Wieso verstehen Erwachsene nur so wenig? Anscheinend wollen sie einfach nicht verstehen. Ich ging raus. Draußen blies mir ein kalter Wind entgegen und die Flocken tanzten noch freudiger. Plötzlich hörte ich den Walzertakt: 1-2-3, 1-2-3 ...

Es musste von den Eiszapfen kommen. Ich fühlte mich wie auf einem Ball und um mich herum tanzten alle. „Darf ich? fragte ich mich und griff zu einer unsichtbaren Hand, die mit mir tanzen wollte. Und so tanzte ich mit den Schneeflocken.

Es war kein Walzer für Niemand. Es war ein Walzer für uns. Plötzlich spürte ich Jemanden im Rücken. Ich drehte mich um und vor mir stand meine Mutter. Sie fragte scharf: „Was machst du hier?“ „Ich tanze einen Walzer. Den Walzer für ...“ aber meine Mutter unterbrach mich: „Du kommst jetzt sofort rein, sonst verkühlst du dich“. Sie ging voran und dachte ernsthaft, ich käme mit. „Du verstehst nicht. Es macht Spaß“, versuchte ich es verzweifelt. Es interessierte sie nicht.

Sie drehte sich um, griff mich am Handgelenk und zog mich ins Haus. Ich verstand sie nicht. Konnte sie sich nicht daran erinnern, wie sich Kindheit anfühlt?

Es war ein kurzer Walzer für uns und niemand sah ihn.



**Hitzefrei**

Monotypie

21 x 29,7 cm

2022

Sarah (8 Jahre)  
**wenn es wärmer wird**

Wenn sich das Klima bei uns verändert, dann kommen  
auch andere Tiere zu uns.

Dann kommen Schlangen und große Spinnen.

Und vielleicht auch Löwen.

Und vielleicht wachsen dann Palmen bei uns.

Und Bananen.

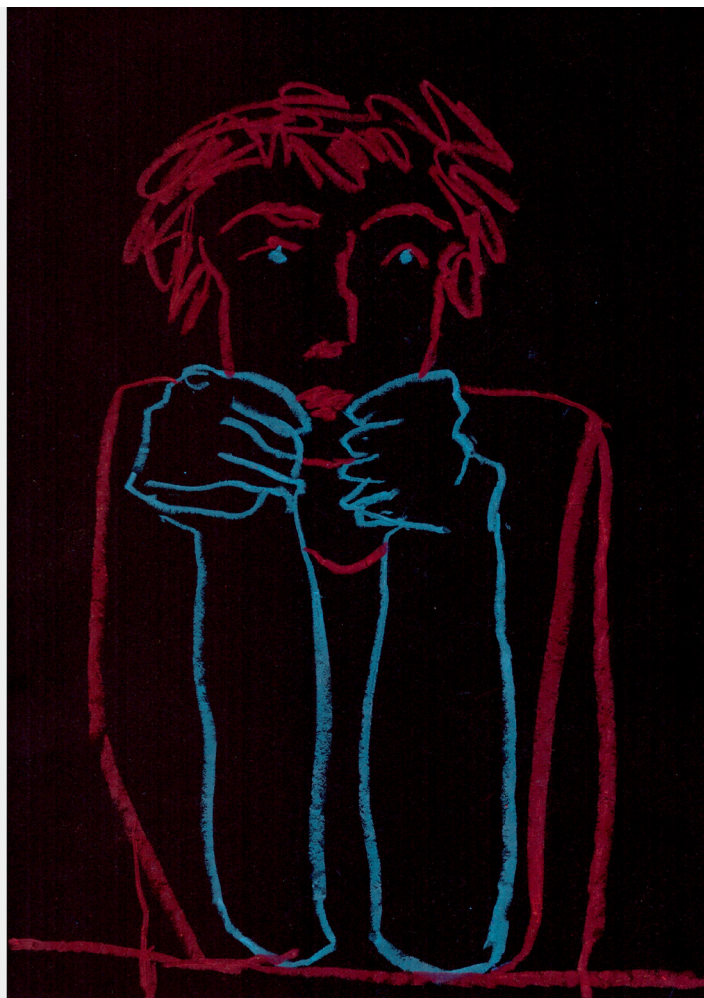
Dann bekomme ich bestimmt oft hitzefrei.

Angst habe ich nicht.

Höchstens vor den Löwen.

Vielleicht können wir überall Kühlschränke hinstellen.





**Am Tisch**

Ölpastellkreide

21 x 29,7 cm

2022

Frauke Heinze

## Meine Angst

Ich habe Angst, dass mein Zahnarzt stirbt.

Diese Angst ist mir etwas peinlich. Der Egoismus sticht mir ins Auge. Ich kenne den Zahnarzt seit meiner Kindheit. Er duzt mich, ich duze ihn. Seit ich zwanzig Jahre alt bin, sind meine Zähne in Behandlung, immer wieder.

Als ich zwischenzeitlich in einer anderen Stadt lebte, machte ich Erfahrungen mit anderen Zahnärzten, die nicht sehr angenehm waren.

Mein Zahnarzt hat ein sanftes Wesen, seine Augen sind warm, ich vertraue ihm.

Er erinnert mich etwas an Herbert Grönemeyer.

Auch sein Personal ist liebenswert und vertraut.

Nur, zu wem sollte ich zur Behandlung gehen, wenn nicht zu ihm?

Also, wenn es nicht mehr möglich ist, dass er mein Zahnarzt ist, vielleicht weil er in den Ruhestand geht, oder stirbt?



**Zwischen Wänden**

Linolschnitt

21 x 30 cm

2016

Alexandra Zipperer

## F41.1

Mein Leben wird immer kleiner, denn ich bin ein veritablem Angsthasen und krank.

Ich habe Angst im Supermarkt, in öffentlichen Verkehrsmitteln, bei Veranstaltungen, bei räumlicher Enge, bei Menschenansammlungen. Ich habe Angst, dass mir jemand körperlich zu nah kommt und ich habe Angst vor Gewalt. Ich habe Angst im Dunkeln.

Ich habe Angst im Wald. Ich habe Angst, mit dem Auto oder Fahrrad zu fahren. Ich habe Angst vor Reisen mit dem Flugzeug und mit dem Schiff. Ich habe Angst vor Männern. Ich habe Angst vor Krankheiten. Ich habe Angst vor Schmerzen. Ich habe Angst vor Ratten. Ich habe Angst zu versagen. Ich habe Angst vor Ablehnung. Ich habe Angst vor Nähe. Ich habe Angst vor Distanz. Ich habe Angst, das Haus zu verlassen. Ich habe Angst, verlassen zu werden. Ich habe Angst, mein Leben nicht mehr zu schaffen. Ich habe sehr oft Todesangst.

Dies ist nur ein kleiner Auszug aus dem bunten Reigen

meiner Ängste, die sehr kreativ in ihrer Erscheinungsform sind. Es gibt da die frei flottierende Angst vor allem Möglichen und Unmöglichem und nächtliche Panikattacken ohne äußeren Auslöser, aber auch Angstschübe in konkreten Trigger-Situationen. Damit gehen jeweils interessante körperliche Vorgänge einher: Atemnot, Schwindel, Zittern, Tunnelblick, Beklemmungen im Brustkorb, Herzrasen, Schweißausbrüche, taube Hände und Füße. In seltenen Sternstunden verlässt als Gnade mein Bewusstsein den Körper und ich kann mich selbst und die Situation von außen sehen. Mit solchen Ängsten ist man gut beschäftigt und es wird einem nie langweilig: Atemübungen wo immer möglich; Anti-Angst-App auf dem Handy mit Skills, die auch im öffentlichen Raum anwendbar sind; Progressive Muskelentspannung nach Jacobsohn; Gummiring zum Schnipsen am Handgelenk, um mich abzulenken und wieder zurückzuholen; Sport; Coolpacks oder Wärmflasche zuhause; Telefonate mit Freunden, Telefonseelsorge (schon lange nicht mehr erreichbar, da überlastet) oder Krisendienst. Zudem schleppe ich

immer meinen Notfallkoffer mit mir herum. Darin wären: Riech-fläschchen mit Ammoniak, Chilischoten zum darauf Kauen, Kärtchen mit Texten, die mich wieder erden sollen, Krisenmedikation. Nicht immer schaffe ich die Skills, sondern habe dann eine extrem schädliche Essattacke, um eine als bedrohlich empfundene Situation zu überstehen.

Aus der Angst wird auch gerne unbändige Wut und ich gerate in aggressive Aus-einandersetzungen, wenn sich etwa asoziale Zeitgenossen in der U-Bahn weigern, eine Maske zu tragen und meine Gesundheit und mein Leben als Risikopatientin gefährden.

Mit einer generalisierten Angststörung bin ich nie allein, denn habe ich eine treue Dauer-begleiterin und nachhaltig Spaß in jeder Lebenslage. German Angst is my middle name.

[Erklärung zur Überschrift: F41.1 ist die Klassifizierungsnummer für eine generalisierte Angststörung im internationalen ärztlichen Diagnoseschlüssel ICD10]



**Engel**

Tusche

21 x 29,7 cm

2022

Bettina Radandt  
**Gedankensplitter zur Angst**

Hat jeder Mensch Angst?

Ich denke, ja! Wozu produziert der Körper sonst Adrenalin? Ich denke dabei an Urängste. Sie werden uns in die Wiege gelegt, von einer Generation zur nächsten weitergegeben, bewusst oder unbewusst.

Du lebst, erlebst, fühlst, spürst den Dingen auf den Grund und manchmal spürst du auch die Angst, spürst, wie sie nach dir zu greifen scheint.

Und dann gibt es da die Überlebenssprüche. Meine Oma, die den I. und II. Weltkrieg überlebt hat, die folglich die Kaiserzeit, die Epoche der Nazidiktatur und auch den Sozialismus erlebt hat, pflegte zu sagen:

„Hinter jeder Wolke kommt auch wieder die Sonne hervor!“



Tritt hervor aus deinem Schatten.

Schaue ihn an, stelle dich ihm.

Er ist ein Teil von dir.

Ob du willst oder nicht, er ist da.

Erkenne ich meinen Schatten, sage ich mir:

„Und morgen wird wieder ein schöner Tag!“





**Die Biene**

Aquarell

21 x 29,7 cm

2022

Fred Ute

## Biene

Eine meiner frühesten Erinnerungen reicht mehr als ein halbes Jahrhundert zurück bis in den Sommer 1969.

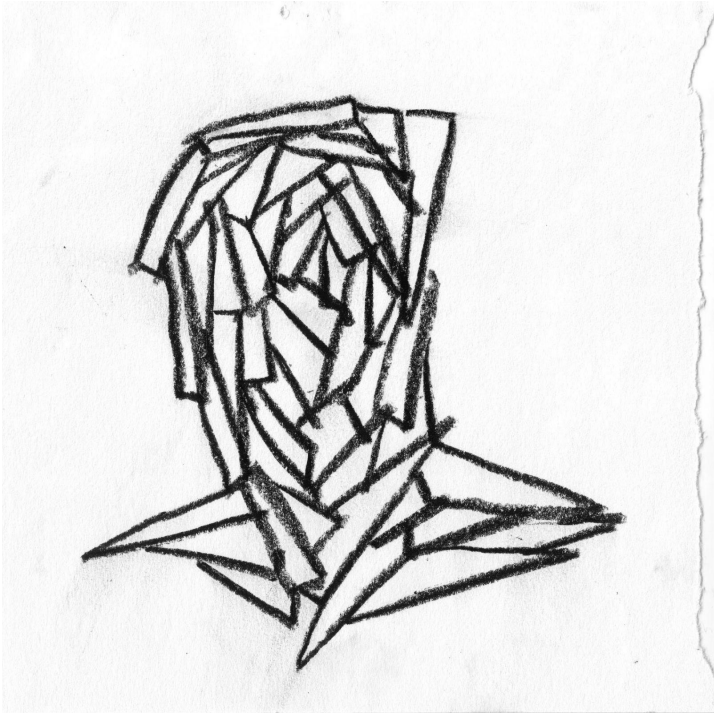
Ich bin drei Jahre alt und mit meiner Mutter in der Badeanstalt. Hier ist was los, viele Menschen und es ist lustig. Ich bin am Schwimmbecken - da ist eine Biene. Sie schaukelt hin und her. ‚Biene, Biene‘ denke ich und will zu ihr. Ich setze mich an den Rand, die Füße ins Wasser. Vorsichtig rutsche ich hinein. Plötzlich bin ich ganz tief im Wasser, so tief wie noch nie.

Alles ist nun anders, doch ich kann unter Wasser ja immer noch was sehen. Und auch hören. Aber die Biene ist weg. Was mache ich jetzt? Ich bin ganz ruhig, ist nicht schlimm.

Da greift was nach mir. Ein Mann. Er holt mich aus dem Wasser. Den Mann kenne ich aber nicht. Er ist aufgeregt. Schimpft er? Da ist ja meine Mutter neben dem Mann.

Sie sagt was ganz laut. Zu dem Mann? Oder schimpft sie mit mir? - Ist doch gar nicht schlimm.





**Kopf**  
Ölpastellkreide  
21 x 21 cm  
2014

anonym

## Tägliche Angst

Wer nicht mit täglicher Angst im Zwiegespräch verharrt, hebe die Hand. Wer nicht die Zweifel seiner selbst kennt, hebe die Hand.

Wer nicht bemerkt wie schnell die Jahre vorüberziehen und sich lautlos und still körperliche und geistige Defizite einstellen, merkt wie die Angst wieder präsenter wird. ALTERN zieht nicht spurlos vorbei, es hinterlässt Einschränkungen und Behinderungen.

Das Geschäft mit der Angst, es funktioniert außerordentlich gut, und nicht nur die Alten stecken ihr Hab und Gut in Schönheitsspillen und angeblichen Gesundheitsmachern. Die Jugend hat Angst nicht schön genug zu sein, boostert sich, schmiert sich täglich Puder und Make-up in die Poren und verstopfen Tag für Tag ihre junge Haut bis ins hohe Alter.

Und wenn sie im höheren Alter sind, werden sie merken, dass die Puderei nur für den Moment war, wenn es überhaupt jemanden positiv aufgefallen ist.



Ja die Haut lässt sich nicht erneuern im Alter, auch viele andere Ängste kommen noch hinzu.

Alles wird lauter empfunden, ich ertrage den Lärm nicht mehr. Wenn ich Motorradrocker in der Straße höre, die erst leise blubbernd und dann heulend laut aufbrausend vorbei sausen, möchte ich ihnen einen Knüppel zwischen die Räder schmeißen und mir friedvoll den lauten Sturz, der dann Genugtuung für mich bringen könnte, anhören. Das macht mir Angst, dass ich so denke!!!

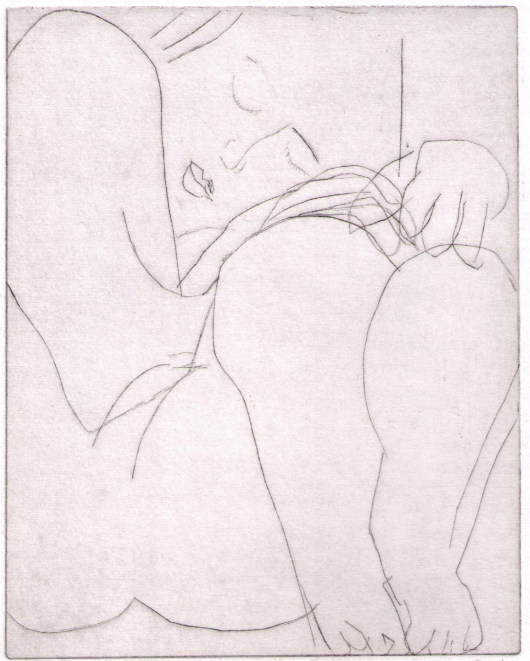
Werde ich eine verbitterte Hexe, weil ich nicht stark genug bin alt zu werden? Die Reaktion im Alter nimmt ab. Da stehe ich nun mit offenem Mund am Rand meiner Straße mit den Knüppel in der Hand, den Motorradrowdie hörend und denke nach. Solange, bis der Rocker natürlich an mir mit mindestens 120 Dezibel vorbei donnert, die mir das Trommelfell zerfetzen. Zittern setzt ein, die Knie werden weich und ich werfe vor Wut den Stock hinterher. Mein Gegenüber an der Straße stehend hat schon längst 3 Nachrichten über das Handy verschickt, während ich noch in der Schock-

starre weile. Er kommt auf mich zu, fragt, ob alles in Ordnung sei, es mir gut geht. Er würde mich gerne über die Straße begleiten, denn er beobachtete doch, dass ich mit meinem Stock die Straße passieren wollte. Allmählich löst sich meine Wut und ich lasse mich ohne Worte über die Straße schieben.

Was ist los mit den Motorradrowdies, warum müssen die so dicht am Menschen aufheulen? Ist das ihre Art mit uns zu kommunizieren? Ist das eine Art, den innerlichen Schrei der Seele nach zu imitieren?

Ich verstehe die Menschen nicht mehr- ziehe mich zurück und verliere allmählich das Bedürfnis nach Weltoffenheit, welches mir immer so wichtig war. Ich habe das Gefühl meine Wurzeln sind mir abhandengekommen. Und das macht mir am meisten Angst, weil meine Identität nichts mehr wert ist.

Ich kehre um, überquere die Fahrbahn in die Richtung meiner Wohnung. Angekommen im Wohnzimmer schalte ich den Fernseher ein und starre das Sandmännchen an.



ca.

Heide

**Mensch**

Kaltnadelradierung

21 x 29,7 cm

2008

anonym

## **Der tägliche Kampf mit den Dämonen der Angst**

Ganz plötzlich war sie da – die Angst – und brachte gleich noch ein paar Artgenossen mit.

Unerwartet schlichen sie sich hinterrücks an und nisteten sich in meinem Kopf ein – machten es

sich regelrecht gemütlich, bewegten sich kriechend, schleichend vorwärts und ergriffen langsam

Besitz von meinem Körper. Mein Herz stolperte erschrocken aus der Bahn, die Muskeln in meinem

Rücken machten dicht – bauten eine Mauer wie aus Beton als wollten sie sagen: „hier ist Schluss –

hier kommt ihr nicht rein“. Meine Gebärmutter gab beleidigt ihren Dienst auf – wahrscheinlich

dachte sie, wofür denn noch dieses ganze Theater...

Kalt erwischt, würde ich sagen. Seit meiner Teenagerzeit bin ich das erste Mal wieder allein. Die

Kinder sind ausgezogen und mein Mann ist nach 27 Jahren zu einer anderen Frau gezogen.

Von einem Tag auf den anderen stand alles, was bis gestern noch sicher war, in Frage.

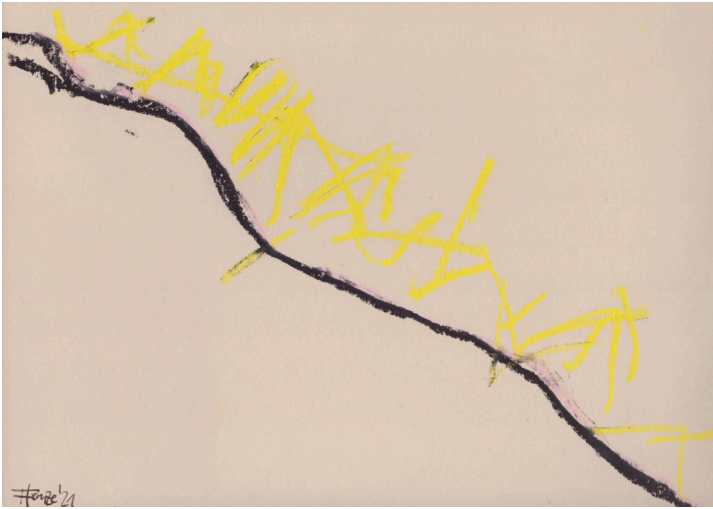
Und auf einmal waren sie da – die Ängste – vernebelten mir die Sicht auf die Dinge, dass ich oft nichts und niemanden um mich herum wirklich wahrgenommen habe. Die Existenzangst, die Angst allein zu bleiben, die Angst, nicht gut genug auszusehen für einen anderen Partner, die Angst, durch meinen gestiegenen Nikotinkonsum nicht mehr lange genug zu leben, um meine Enkelkinder aufwachsen zu sehen. Die Angst, zur Therapie zu gehen – es könnte ein Eingeständnis von Schwäche sein...die Angst, mich selbst verloren zu haben und nicht wieder zu finden. Die Angst, die schönen und weniger schönen Dinge nie wieder mit jemanden teilen zu können.

Ein Großteil der Ängste sind wahrscheinlich unbegründet – das ändert aber nichts daran, dass sie ungefragt von mir Besitz ergriffen haben.

Verstand gegen Gefühl – Gefühl gegen Verstand, macht denn da oben in meinem Oberstübchen nur

jeder was er will?

Jetzt bin ich jeden Tag damit beschäftigt, da oben für Ruhe und Ordnung zu sorgen. Ich muss lernen, geduldig zu sein – ich muss mich neu kennenlernen und vor allem muss ich mich selbst lieben lernen. Dann wird in meinem Kopf auch hoffentlich Ruhe einkehren.



**Chance**

Ölpastellkreide

21 x 29,7 cm

2021

Steffi Sembdner-Erfurt

## Umschichten

Zeit

Körper

Gedächtnis

Erinnerung

Die sich schichtet

Überlagert

Verdeckt

Zeit

Körper

Gedächtnis

Die Untiefen

Die Ur-Gründe

Unter der Haut

Verschüttet

Abgelegt



Systemwechsel  
Zusammenschwur  
Unausgesprochenes Gesetz  
Im Hinterkopf  
Im Bauch  
Eingeschrieben,  
Eingenommen  
Tägliche Einheiten  
Jahr für Jahr

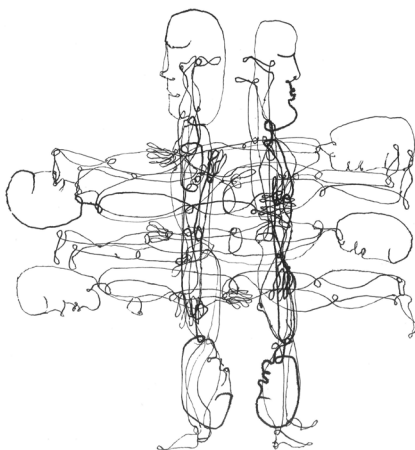
Systemwechsel  
Aufgerissen und zugenäht  
Aufgebrochen  
Zugeschüttet  
Aufgefüllt womit?

Zusammenhalt -  
Zusammenschwur  
Im Hinterkopf  
Im Bauch  
Eingeschrieben  
Eingefleischt

Arbeit, Arbeit, Fleiß  
Und es gut machen wollen  
Womit?

Angst vor Veränderung  
Und Sehnsucht nach ihr

Angst vor den Schmerzen  
Und der Antwort in Dir.



#74

**Viele**

Tusche

42 x 29,7 cm

2016

Sonja Kirschning  
**Angst vor den eigenen Gedanken**

BRRRRR RRRR Angst gst gst gst

ST ST ST S S S T T T T

AN AN ANAN ANA

Die Anderen

NEIN!

Uuuuurgh urgh

Sch sch sch schsch

Ba -umf

Ttubr

Ba-umf



**Am Fenster**  
Tusche/Aquarell  
21 x 29,7 cm  
2022

anonym

## **Darf ich**

wenn es hunger gibt in dieser welt, darf ich dann nicht  
mehr essen?

wenn es blinde gibt in dieser welt, darf ich dann nicht  
mehr sehen?

wenn es taube gibt in dieser welt, muss ich dann die oh-  
ren verschließen?

wenn es ängste gibt in dieser welt, darf ich dann nicht  
mehr lachen?

wenn es kriege gibt in dieser welt, darf ich dann nicht  
gegen waffen sein?

wenn es missbrauch gibt in dieser welt, darf ich dann  
nicht mehr lieben?

wenn es sterben gibt in dieser welt, darf ich dann nicht  
mehr leben?

wenn es obdachlose gibt in dieser welt, darf ich dann  
nicht mehr wohnen?

wenn es arme gibt in dieser welt, darf ich dann nicht  
mehr besitzen?

wenn es traurigkeit gibt in dieser welt, darf ich dann  
nicht mehr froh sein?



**Wir machen uns die Welt ...**

Marker

42 x 59,4 cm

2019

Almut Schröter

## Keine Bange

Mit dem Jungen stimmt was nicht. Hopfen und Malz sei bei ihm verloren, sagt der Vater über den Sohn, weil den rein gar nichts gruselt. Prompt wird der in Grimms „Märchen von einem, der auszog, das Fürchten zu lernen“ hinaus in die Welt geschickt. Was bringt das? Nix. Dass ein Grauen in ihm hervorkriechen kann, erfährt der junge Mann erst in der Hochzeitsnacht. Und zwar unter Zuhilfenahme einer beherzten Magd. Vermeintliche Geborgenheit birgt Tücken. Steht alles drin – beim Grimm.

Trau' dich! Du musst keine Angst haben! Hunderte, tausende Male hört das ein Kind von den Eltern und anderen Erwachsenen. Allerdings auch, dass es sich vor diesem und jenem hüten soll. Das muss erst einmal reichen. Die Ratschläge sollen sich die Waage halten. Für Erwachsene steht das fest. Lebenserfahrungen muss jeder selbst mühsam sammeln. Nimmt einem keiner



ab. Wer redet da, ihn mache nichts mehr Bange? Wie laut kann man lügen?

Wie der eigene Schatten begleitet die Angst durchs Leben. Nicht schlecht der Versuch, mit ihr befreundet zu sein. Oder? Denn ohne etwas dafür zu verlangen, sendet sie uns Signale, spart nicht mit Empfehlungen. Die können gut und wichtig sein oder überhandnehmen. Wie einem Freund kann man ihr natürlich widersprechen. Hilft aber wenig. Was soll das komische Gefühl im Bauch, von dem der Kopf noch gar nichts weiß? Braucht es die lästige Unruhe, die aus Sorge erwächst und den Schlaf kassiert? Gegen eine Befürchtung lässt sich doch ankämpfen. Muss diese Panik wirklich sein, die mitunter rät, uns schleunigst aus dem Staub zu machen?

Das will niemand dauernd wissen. Nichts da mit Freundschaft. Was uns im Nacken hockt, ist ein ambivalentes Verhältnis mit der Furcht. Eins mit all seinen Tücken – ein Hin und Her, in sich widersprüchlich, ein

irrationales Gefühl, ständiger Machtkampf. Ständig muss man sich stark machen. Wer sich nicht wehrt, den lähmt es, kann einen umbringen. Halten wir ihn also mal besser in Schach, den nicht abschüttelbaren Partner. Anders ist das nicht auszuhalten.

Schließlich geht's uns gut. Wir haben es uns eingerichtet, wollen nicht wahrhaben, dass wir in einer Angstgesellschaft leben. Derweil kommt es von allen Seiten – Angst vor Verlust jeglicher Art, Wetterunbilden, Tigermücke, finanzieller Not, Streit, Mobbing, Krankheit, Klimaveränderung, Affenpocken, Krieg, Diebstahl, Wölfen, Corona, Verkehrsunfall, Sterben, Hundezecke und so weiter und so weiter...

Den einen oder anderen quält vielleicht noch die eine oder andere Variante aus dem Füllhorn der Phobien. Ohne Angst kann keiner. Da kann einem himmelangst werden. Androphobie – Angst vor Männern, Gynophobie – vor Frauen, Vaccinophobie – vor Impfungen, Automatonophobie – vor menschenähnlichen Figuren,

Ergophobie – vor Arbeit, Lachanophobie – vor Obst und Gemüse, Siderodromophobie – vor Zugreisen oder Schienen, Nomophobie – davor, ohne Mobiltelefonkontakt zu sein oder Spektrophobie – die Angst vor dem eigenem Spiegelbild und so weiter und so weiter. Na gut, letzteres ist vielleicht morgens ohne ernsthafte Ursachen verbreiteter als man denkt. Also kein Grund zur Panik.

Wer kann, verdrängt. Auch eine Überlebensstrategie, um sich geborgen zu fühlen. Im Verdrängen sind wir Meister. Während sich Nachrichten über Krieg nah in Europa überschlagen, spazieren wir bei Sonnenschein auf den Mont Klamott im Volkspark Friedrichshain. Wir schlendern gut gelaunt über aufgetürmte Trümmer, die der Krieg hier hinterließ. Es müsste einen gruseln. Was stimmt mit uns nicht? Hopfen und Malz verloren?

## Lisl G. (2)

wat, mein namen wollt ihr och? warum denn dit? najut. lisl könnta schreiben. lisl G. meinetwejen. ick sach nur, dass mir die janzen horrormeldungen uffn wecker gehen. ick krich ja nich mal ernergiepauschale. wer weiß denn, wat da wirklich abgeht. ich sach euch, wir werden verarscht. soll man da keene angst kriejen? jestern kam die nachricht, dass strom 10 mal teurer wird und dit jas 5 mal und dit essen wird och nich billiger. und dit mit dem atomwerk. hör mir bloß uff. und der winter soll ooch besonders kalt werden. und dit allet. jetze renn se alle los und koofn heizer. hab ick keen geld für.

hab schon janz andret erlebt, mir kriegen se nich kaputt. so. und euch hoffentlich ooch nich.

## **Notizen zur eigenen ANGST**

### 3. Das KE!NE ANGST Festival

Liebe Festivalmutige,

Zehn Tage lang mischten wir uns mit Interventionen in den Alltag unserer Nachbar\*innen ein. Wir luden dazu ein, uns in verschiedenen Formaten mit dem Thema Angst künstlerisch kritisch auseinanderzusetzen. Wir wollten unseren Ängsten begegnen, sie befragen und verwandeln. Denn wir befinden uns in vielen Krisen: Klimawandel, Corona, Krieg, Flucht und soziale wie finanzielle Spaltung, die uns Angst machen. Rückzug ins Private, ein Gefühl von Ohnmacht und Resignation machen sich breit. Angst ist da, Verleugnung macht keinen Sinn.

Statt uns ohnmächtig zu fühlen, wollten wir handeln. In den Festivalbeiträgen wollten wir das gemeinsam erproben. Dabei hat auch der spielerische Umgang mit Angst seinen Platz gefunden.

Wir haben internationale Künstler\*innen eingeladen, sich mit dem Festivalthema Angst mittels Videos, Installationen, Malerei, Musik und StreetArt zu nähern. Von Bühnen, Dächern, Balkonen und aus Fenstern heraus wurde gesungen, von Gefühlen, Erfahrungen, Sorgen und Nöten.

Wir luden Nachbar\*innen ein, sich gegenseitig zum gemeinsamen Essen einzuladen. Wir redeten über Einsamkeit, Tapferkeit, Liebe und Tod. Von Psycholog\*innen und Expert\*innen des Alltags erfuhren wir mehr über die Manipulation unserer kollektiven Gefühle. Kinder, Jugendliche und Erwachsene erforschten in Workshops, wie schwierige Situationen mit Mut und Kreativität gestaltet werden können. Im benachbarten Einkaufszentrum erlebten wir durch Tanzinterventionen, wie Angst uns einerseits funktionalisiert, uns andererseits aber auch zusammenschweißt.

Mit einer besonderen Ausgabe der FuckUp Night wurde dem persönlichen Scheitern mit Mut und Humor auf den Grund gegangen. Wir färbten den Kiez bunt ein, beleuchten dunkle Ecken. Und (beinahe) jeder

Abend endete mit der Erzählung einer Gute-Nacht-Geschichte am Lagerfeuer.

In einem zweiten Teil des Festivals widmeten wir uns an einem Novemberwochenende ausschließlich dem Thema Tod. Wir zeigten lokale wie internationale Künstler\*innenpositionen und ihre Erfahrungsräume in der Gruppenausstellung EXITUS. Ein Clownstheater Fiesematenten mit dem Stück „Radieschen von unten“, ein Gesprächsalon „Sterben für Anfänger“, ein Leichenschmaus und Workshops waren zu erleben. In der Ausstellung EXITUS zeigten die Künstler\*innen ihren Zugang zum Thema und was der Tod für sie bedeutet. Wie sie in Notzeiten und Grenzgängen aufwühlende und unangenehme Emotionen entdeckten und es manchmal einfach nicht möglich scheint, mitzuteilen, wie man sich wirklich fühlt.

Es standen Fragen im Raum wie: Was passiert nach dem Tod? Wie kann ich mich vorbereiten? Gewähre ich mir die Zeit mich gedanklich darauf einzulassen?



Wie gestalte ich meine eigene Bestattung oder Grab? Es wurden kreative Prozesse offengelegt, neue Zugänge erschlossen und andere Totenkulte reflektiert.

**Festivalleitung**

Sonja Kirschning

Ludger Lemper

## **Outro**

### **Holger Bey**

Choreograph und Musiker

Neben zahlreichen abendfüllenden choreographischen Theaterinszenierungen ist er seit etwa zehn Jahren mit der Entwicklung von zeitgenössischer instant composition Musik für Tanzimprovisation beschäftigt.

Musikkompositionen für Schauspielinszenierungen sowie Klang- und Kunstinstallationen gehören ebenfalls zu seinem Schaffen wie auch Performances. Einige Arbeiten waren bereits in der KulturMarktHalle Berlin zu erleben.

### **Sonja Kirschning**

Photodesignerin, Kunsthistorikerin

Als gelernte Photodesignerin, Achtsamkeitstrainerin, Kunsthistorikerin (Freie Universität Berlin), nachhaltige Impulsgeberin, offener Freigeist und EU-Fundraiserin bringt sie vor allem Ideen im Kontext von Polaritäten, Grenzgängen, Ausbrüchen und echten Begegnungen

durch den Mut verletzlich zu sein in all ihren Facetten zum Ausdruck. Dabei arbeitet sie mit den unterschiedlichsten Künstler\*innen zusammen. Seit 2019 ist sie in der Stadtteilarbeit unterwegs und engagiert sich im Vorstand der KulturMarktHalle um durch soziokulturelle Projekte und Formate die Menschen im Kiez herauszufordern.

### **Ludger Lemper**

Theaterregisseur

Hat Politikwissenschaft und Regie in Wien und Amsterdam studiert. Er beschäftigt sich im Theater und Film oft mit Menschen in Umbruchssituationen und Themen wie Angst, Scheitern und Glück. Er hat an Theatern in Amsterdam, Wien, Dresden, Halle, Tübingen, Weimar, Hamburg und Berlin inszeniert und viele soziokulturelle Festivals künstlerisch geleitet. Seit 2017 ist er einer der Gründer\*innen und Vorstand der KulturMarktHalle, einem offenen Ort für Kunst und Begegnung.

## **Frauke Heinze**

Künstlerin

Frauke Heinze ist Künstlerin und Mutter und lebt in Berlin. 1986 in Rostock geboren. An der Universität der Künste Berlin studierte sie Bildende Kunst von 2006 bis 2011. In Einzel- und Gruppenausstellungen wurden ihre Werke gezeigt. Bei mehreren Performances war sie mit Live-Malerei beteiligt. Schon mit 10 Jahren wollte sie Bildhauerin nach dem Vorbild von Ernst Barlach werden. Ein Buch gab es noch nicht, daher freut sie sich sehr dabei zu sein und dankt allen Beteiligten.

## **Impressum**

Die Vervielfältigung oder das Kopieren der Texte sowie der  
Abbildungen ist nicht gestattet.

© 2022 KulturMarktHalle, Berlin

Illustrationen: © Frauke Heinze

Gesamtherstellung: Alexander Maier, Sonja Kirschning (KMH)  
und Holger Bey

© Books on Demand GmbH, 2022.

Printed in Germany 2022