

D'haus

Düsseldorfer Schauspielhaus

Das Leben macht mir keine Angst — nach einem Gedicht
von Maya Angelou — *ab 6* — **JUNGES SCHAUSPIEL** —
Spielzeit 2021/22 — www.dhaus.de





Hallo, schön, dass du im Jungen Schauspiel bist!

Angst hat jeder mal. Viele Kinder haben sich von uns gewünscht, ein Stück darüber auf der Bühne zu sehen. Und so haben wir uns auf den Weg gemacht und vieles ausprobiert, gemalt, gelacht, getrauert. Wir haben über Angst gesprochen, getanzt bis zum Muskelkater, Texte gelesen und neue selbst geschrieben. All das kannst du mit diesem Heft auch tun.

Viel Spaß!

Zum Stück

An einem stürmischen Tag gehen sie los. Alle sieben. Einer geht an der Spitze, weil sein Fernweh am größten ist, eine muss immer in der Mitte sein und alle zusammenhalten, einer will seine Mütze nicht tragen und natürlich braucht eine immer am längsten. Die achte, Maya, ist nicht mehr da oder schon voraus? Herzklopfen, Neugier, Angst: Die Welt ist groß. Obwohl man nicht sehen kann, wo sie endet, beginnen sie ihre Expedition. Und immerhin ist der Himmel überall.

Regisseurin Liesbeth Coltof entwickelt mit dem Ensemble und Choreograf Ronni Maciel eine Inszenierung über Gefahren, Grusel und Verrücktes übers Anderssein, Angst haben, alleine und zusammen sein – kurz: vom Wachsen und davon, die eigenen Monster anzuschauen. Das berühmte Gedicht »Das Leben macht mir keine Angst« der US-amerikanischen Schriftstellerin und Bürgerrechtlerin Dr. Maya Angelou ist humorvoller, ernster und rhythmischer Ausgangspunkt.

Das Leben macht mir keine Angst —
nach einem Gedicht von Maya Angelou — *ab 6* —
Uraufführung — **JUNGES SCHAUSPIEL**

Der Vorderste, Siegfried
Zweite, Olga-Franz
Der Größte, Vito
Die in der Mitte, Aiklnor
Der nach der Vierten, Ilker
Die Vorletzte, Fred
Die Langsame, Pani

Jonathan Gyles
Noëmi Krausz
Eduard Lind
Natalie Hanslik
Fatih Kösoğlu
Eva Maria Schindele
Felicia Chin-Malenski

Regie
Choreografie
Bühne
Kostüm
Licht
Dramaturgie

Liesbeth Coltof
Ronni Maciel
Guus van Geffen
Martina Lebert
Thomas Krammer
Kirstin Hess

Theaterpädagogik
Regieassistenz
Bühnenbildassistenz
Kostümassistenz
Regiehospitantz

Thiemo Hackel
Lisa Sonnen
Nastasia Radtke
Alyssa Töller
Sophia Gerding

Für die Produktion verantwortlich — *Bühnentechnik*: Thomas Wildhagen — *Beleuchtung*: Benjamin Rösgen — *Ton*: Jens Ewald — *Requisite*: Carsten Vogel — *Maske*: Silke Adams — *Ankleiderin*: Lea Schiffer-Schulte

Technische Leitung — *Technischer Direktor*: Carsten Wank — *Produktionsleiter und Werkstättenkoordinator*: Wendelin Hußmann — *Produktionsleitung*: Ronald Mengler — *Technischer Leiter*: Lothar Grabowsky — *Technische Abteilungen* — *Bühneninspektor*: Oliver König — *Leiter der Beleuchtungsabteilung*: Jean-Mario Bessière — *Leiter der Tontechnik*: Peer Seuken — *Leiter der Videotechnik*: Tim Deckers — *Leiterin der Requisite*: Annette König — *Leiter*innen Werkstätten* — *Schreinerei*: Stefan Heinen — *Schlosserei*: Dirk Pietschmann — *Malsaal*: Angela Hecker-Beindorf — *Theaterplastik*: Katja Schümann-Forsen — *Polsterei*: Ralf Fleßer — *Direktorin Kostüm*: Anna Hostert — *Damenkostümwerkstätten*: Anna Keim — *Herrenkostümwerkstätten*: Regina Erl — *Leiter Maske*: Andreas Polich

Premiere in Düsseldorf am 4. März 2022 im Jungen Schauspiel, Münsterstraße 446 — Aufführungsrechte »Life doesn't Frighten Me«: from the book »And Still I Rise«, Copyright 1978 by Dr. Maya Angelou, used with permission of Caged Bird Legacy, LLC

Eine Stückentwicklung von Liesbeth Coltof und Ensemble mit drei Lieder über Maya Angelou von Jonathan Gyles. — Übersetzung des Gedichts: Ensemble

➔ **Ein besonderer Dank** gilt den Kindern Johanna, Joschi, Juri, Lovis und Pola, die sich für lange, inspirierende, erhellende Gespräche über Ängste zur Verfügung gestellt haben. Herzlichen Dank auch an Prof. Menno Baumann, der uns mit seiner Forschungskennntnis und pädagogischen Praxiserfahrung beraten hat.



Mehr zum Stück und Biografien der Künstler*innen findet ihr hier.
Halte einfach deine Handykamera auf den QR-Code.

Liebe Lehrer*innen, wenn Sie weitere Informationen zu dieser Inszenierung wünschen, wenden Sie sich bitte an den **Theaterpädagogen Thiemo Hackel** unter 0211. 85 23-402 oder thiemo.hackel@dhaus.de
Bildnachweis — Szenenfotos: David Baltzer — **Impressum** — **Herausgeber**: Düsseldorfer Schauspielhaus — **Generalintendant**: Wilfried Schulz — **Künstlerischer Leiter Junges Schauspiel**: Stefan Fischer-Fels — **Kaufmännische**

Geschäftsführerin: Claudia Schmitz — **Redaktion**: Kirstin Hess — **Gestaltung**: Johannes Erler (Bureau Erler), Yasemin Tabanoğlu — **Druck**: Brochmann GmbH, Essen — **Kontakt** — **Telefon Zentrale Düsseldorfer Schauspielhaus**: 0211. 85 23-0 — **Zentrale Münsterstraße 446**: 0211. 85 23-710 — **E-Mail**: info@dhaus.de — **E-Mail Junges Schauspiel**: info-junges@dhaus.de — **E-Mail StadtKollektiv**: stadtkollektiv@dhaus.de — **Internet**: www.dhaus.de

Von Spinnen und Träumen

von Kirstin Hess

Kennst du das? Wenn du fröhlich bist, begegnen dir alle freundlich, Mutige werden bewundert. Aber wenn du traurig bist, hörst du oft ›du musst doch nicht weinen!‹ Wenn du wütend bist, möchte niemand mit dir zusammen sein. Wenn du Angst hast, heißt es schnell ›Ach, du Angsthase‹. Es scheint, dass über manche Gefühle niemand sprechen möchte.

Uns hat während der Proben an »Das Leben macht mir keine Angst« der Pädagoge und Professor Menno Baumann beraten. Er sagt, dass es Menschen ohne Angst eigentlich nicht gibt. Angst warnt uns vor Gefahren, hilft uns vorsichtig zu sein. Angst hilft auch beim Wachsen: Haben wir vor etwas Angst, wie beispielsweise vor einem großen bellenden Hund, können wir mit der Zeit lernen zu unterscheiden, wann der Hund wütend ist und wir besser vorsichtig Abstand halten sollen. Oder wann er uns voller Freude bellend begrüßt und wir ruhig hingehen und ihn streicheln können. Angst kann aber auch von anderen gemacht werden. Erzähle jemandem von deiner Angst, vielleicht deinen Eltern. Bitte sie dir zu zuhören. Wenn Eltern und Kinder offen und altersgerecht über Krankheiten, Probleme und Krisen sprechen, schafft das Vertrauen und Sicherheit.

Wir haben auch mit Kindern über Angst gesprochen. Viele haben Angst vor Spinnen erwähnt. Das hat vor allem den Bühnenbildner Guus van Geffen sehr beeindruckt – auf welche Weise, kannst du im Stück sehen. Professor Menno Baumann erzählte uns dazu, dass Spinnenangst in Europa sehr verbreitet sei. Vergleichsstudien aus Südamerika zeigten, dass dort, wo ein Spinnenbiss tödlich sein kann, eher ein angemessener Respekt vor Spinnen herrscht. Bei uns kann eine Spinnenangst Zeichen dafür sein, dass du deine Angst auf etwas übertragen hast – und das kann mitunter helfen. Denn Spinnen kannst du wunderbar aus dem Weg gehen. Und natürlich verarbeiten wir Angst auch beim Spielen. Übrigens ist das der große Vorteil von Kindern. Erwachsene spielen eher selten. Wer dann auch noch wenig über Ängste spricht, hat es schwer und schläft oft schlecht. Denn zur Verarbeitung von Ängsten bleiben dann nur noch die Träume.

Mein Körper

• **Wie reagieren deine Körperteile**

• **bei Angst oder Schrecken?**

• **Wie fühlt es sich an?**

• **Zeichne in den Menschen hinein.**

• **Mit welcher Farbe malst du wohin?**



• **Mutritual**

• Kennst du Tricks, um der Angst zu begegnen oder sich von ihr zu erholen? Welche Tricks machen Mut, welche beruhigen, welche geben Sicherheit? Welcher Trick hilft dir, wenn du Angst hast? Bist du schon einmal mutig deiner Angst entgegen getreten? Erfinde ein Mutritual.

• Am liebsten mit anderen zusammen (deiner Familie, Freund*innen oder deiner Klasse). Jede*r macht eine Bewegung, die die Angst vertreibt.

• Gerne mit Geräusch. Lernt alle Bewegungen und verbindet sie zu eurem Mutritual.



Jonathan Gyles, Noëmi Krausz, Eduard Lind, Fatih Kösoğlu, Natalie Hanslik, Eva Maria Schindele

Maya Angelou

Eine phänomenale Frau – notiert von Kirstin Hess

Anfang 2022 wird Maya Angelou als erste Schwarze auf dem US-Vierteldollar verewigt. Ein Denkmal für die 1928 geborene Frau, die als Kind eine fünf Jahre andauernde Sprachlosigkeit mithilfe einer Freundin der Großmutter überwindet. Diese bringt dem Mädchen Weltliteratur nahe und, dass Worte durch ihre Stimme fliegen lernen. Mit 15 Jahren erkämpft Angelou sich den Traum, die erste Schwarze Straßenbahnfahrerin San Franciscos zu sein. Sie wird gefeierte Sängerin und Tänzerin, als couragierte Bürgerrechtlerin verändert sie die USA an der Seite von Malcom X und Martin Luther King Jr.

Der Schriftsteller James Baldwin ermutigt sie zu ihrem ersten Roman. Das autobiografisch geprägte Buch »Ich weiß, warum der gefangene Vogel singt« wird ein Bestseller und in mehrere Sprachen übersetzt. Zur Amtseinführung von Präsident Bill Clinton rezitiert sie, als erste Schwarze bei einer Amtseinführung, das Gedicht »Am Puls des Morgens«. Ihren Text »Das Leben macht mir keine Angst« widmet sie explizit allen Kindern. Maya Angelou stirbt 2014 hochbetagt. Ihre visionäre Willenskraft und ihre ungeheure Lebenslust sind noch heute Vorbild für ganze Generationen.

→ Buchtipps: Little People, Big Dreams Maya Angelou, von Liesbeth Kaiser, Insel Verlag Berlin 2020 Phänomenale Frauen, Gedichte von Maya Angelou, Englisch und Deutsch, Suhrkamp 2020

Life doesn't frighten me

by Maya Angelou

Shadows on the wall
Noises down the hall
Life doesn't frighten me at all
Bad dogs barking loud
Big ghosts in a cloud
Life doesn't frighten me at all

Mean old Mother Goose
Lions on the loose
They don't frighten me at all
Dragons breathing flame
On my counterpane
That doesn't frighten me at all.

I go boo
Make them shoo
I make fun
Way they run
I won't cry
So they fly
I just smile
They go wild
Life doesn't frighten me at all.

Tough guys fight
All alone at night
Life doesn't frighten me at all.
Panthers in the park
Strangers in the dark
No, they don't frighten me at all.

That new classroom where
Boys all pull my hair
(Kissy little girls
With their hair in curls)
They don't frighten me at all.

Don't show me frogs and snakes
And listen for my scream,
If I'm afraid at all
It's only in my dreams.

I've got a magic charm
That I keep up my sleeve
I can walk the ocean floor
And never have to breathe.

Life doesn't frighten me at all
Not at all
Not at all.
Life doesn't frighten me at all.

→ Buchtipp

Die vielleicht schönste künstlerische Ausgabe des Gedichtes: Life doesn't frighten me, Poem by Maya Angelou, Paintings by Jean-Michel Basquiat, Edited by Sara Jane Boyers, Abrams Books for Young Readers, 2017

Das Leben macht mir keine Angst

von Maya Angelou

Schatten an der Wand
Geräusche auf dem Gang
Das Leben macht mir keine Angst
Böse Hunde, die laut bellen
viele Geister, in großen Wellen
Das Leben macht mir keine Angst

Alte Märchen, ganz gemein
Löwe ausgebrochen, nein,
All das macht mir keine Angst
Feuerspuckende Drachen
Setzen sich auf meine Sachen
All das macht mir keine Angst

Ich mach Boo
Sie haun ab im Nu
Ich lach sie aus
Sie rennen raus
Ich weine nie
Und fort sind sie
Ich lächle mild
Sie werden wild
Das Leben macht mir
wirklich keine Angst

Jungs in harten Schlägereien
In der Nacht alleine sein
Das Leben macht mir
wirklich keine Angst
Große Panter hier im Garten
Fremde die im Dunkel warten
Nein, die machen mir keine Angst

Neu im Klassenzimmer da
ziehen Jungs an meinem Haar,
(Mädchen, süß und klein,
tragen ihr Haar ganz fein)
Die machen mir keine Angst

Zeig mir Frösche und Schlangen
Schreien werd ich kaum
Wenn ich Angst hab,
höchstens in meinem Traum

Ich habe ein Zauberspruch
Den kann ich bei mir tragen
Ich kann am Meeresgrunde gehen
Und muss niemals atmen

Das Leben macht mir
wirklich keine Angst
Wirklich
Wirklich
Das Leben macht mir
wirklich keine Angst.

Dein Gedicht

Sammler: Was macht dir Angst? Was bringt dir Glück, macht dich mutig?
Mach dein eigenes Gedicht über Angst: Sag mal Angstworte hintereinander
und dann ein Glückswort. Sage dann ein Angstwort und sieben Glücksworte.
Wie fühlen sich die beiden Gedichte an? Worin unterscheiden sie sich? Du
kannst beide Gedichte aufschreiben. Oder bitte jemanden dir dabei zu helfen
oder mache eine Aufnahme. Du kannst die Angst- und Glücksdinge auch hin-
tereinander aufmalen. Zeige das anderen, was denken sie?

→ Hast du gewusst, dass sich unser Gehirn Schlechtes stärker merkt, als Schönes?
Bei Angst kann es toll helfen, ganz viele Glücks- oder Mutworte zu sagen.

Expedition »Angst überwinden, Mut proben«

Baut hintereinander mehrere Hindernisse mit Turnhallengeräten, Dingen im
Klassenraum oder auch zu Hause, bei dem es ein bisschen Mut braucht, um
darüber zu klettern. Was traust du dir zu, wo möchtest du Hilfe. Ladet andere
Klassen ein, euren Mutparcours auszuprobieren. Übrigens: draußen macht
das noch mehr Spaß.

Lebe wohl

Angst ist toll, sie warnt vor einer Gefahr. Ein bisschen Grusel ist aufregend,
Nervenkitzel kann uns geradezu beflügeln. Angst kann aber auch erschrecken,
wenn sie ständig bei dir ist, muss sie gestoppt werden. Sie wirkt sonst wie ein
negatives Training und alles scheint wie eingeschlossen: Deine Freude, dein
Denken, dein Handeln. Da kann nur noch ein Wunder helfen!

Stimmt und das Wunder bist du selbst: Wenn Angst und Panik kommen,
steh auf einem Bein. Eine Minute lang. Wechsle auf das andere Bein. Eine
Minute lang. Mit der Zeit wirkt der Versuch das Gleichgewicht zu halten be-
ruhigend auf dein Gehirn. Es kommt auch ins Gleichgewicht. Variante: Zähle
beim Einbeinstehen von 24 rückwärts – das wirkt noch stärker.

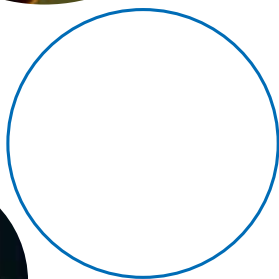
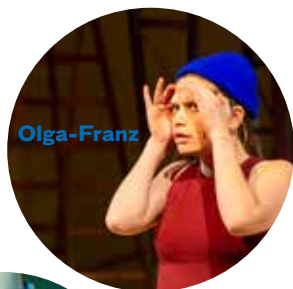
→ Mehr Übungen und Erklärungen, was wie und weshalb wirkt hat die Ärztin
Claudia Croos-Müller aufgeschrieben.

In: Nur Mut! Das kleine Überlebensbuch, Soforthilfe bei Herzklopfen, Angst,
Panik & Co., Kösel-Verlag, München, 12. Auflage 2020

Name

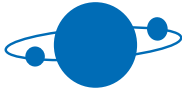
Die Sieben im Stück bekommen einen Namen oder haben schon einen, müssen ihn aber finden. Du hast bestimmt auch einen Namen. Oder wünschst dir einen.

↓ Platz für ein Bild von dir. Du kannst ein Foto einkleben oder dich malen. Schreibe einen Namen dazu.



Jedes Kind hat das Recht auf einen Namen. Das und viel mehr Rechte aller Kinder haben viele Länder zusammen in der Kinderrechtskonvention der Vereinten Nationen beschlossen. Du findest sie und viele tolle Spiele, Filme, aber auch Nachrichten für Kinder und mehr z. B. hier www.kindersache.de





Hier sind wir

Vito zeichnet die Erde, Häuser, Himmel, Weltall und sich selbst. Hier kannst du etwas zeichnen oder etwas ausmalen. Wo bist du? Wie groß bist du wohl im Verhältnis zur Erde? **Du kannst ein Mobile basteln.** Dazu schneide alle Bilder einzeln aus. Bohre ein kleines Loch hinein und befestige einen Faden daran. Jetzt brauchst du kleine Äste oder ähnlich dünne, lange Stäbe. Daran kannst du die einzelnen Fäden befestigen und das Ganze an der Decke, im Türrahmen, an einem Baum aufhängen.

