

ALTONAER
THEATER



MAN KANN AUCH IN DIE HÖHE FALLEN

Nach dem Roman von Joachim Meyerhoff

MAN KANN AUCH IN DIE HÖHE FALLEN

Nach dem Roman von Joachim Meyerhoff
In einer Bühnenfassung von Georg Münzel und Lea Ralfs



Mit Marion Martienzen und Georg Münzel

Regie	Lea Ralfs
Ausstattung	Ulrike Engelbrecht
Sound/Komposition	Christoph Kähler
Dramaturgie	Gregor Schuster
Regieassistenz	Lena Pruns
Regiehospitantz	Ida Schwarzenbach
Ausstattungsassistenz	Jeanne Hausen-Mabilon
Ausstattungshospitantz	Anastasia Oliveira
Dramaturgieassistenz	Nerina Gärtner
Chor	Angelika Rohde, Anita Kuhnke, Anita Meyer, Anja Seemann, Anne Mager, Annette Wiese, Ava Berger, Barbara Schwarzloh, Bettina Klassen, Cornelia Huhmann, Daniela Scheurlen, Dorothee Frohne, Gabriele Cordes, Gertrud Krapp, Gesa Crost, Heidi Schulze-Biehl, Heilwig Schurian, Helma Kaffka, Hülya Sevüktekin, Jutta Dahl, Katherine Blackwood-Hasse, Katrin Wieghorst, Lincija Pertold, Margaret Tzanakakis, Margret Wittler, Martina Körner, Regine von Bredow, Reike Militzer, Rosemarie Lehmann, Sabine Schäfer, Stefanie Hoppe, Susanne Klüskes, Tina Puckerin, Ulla Beimdiek, Uschi Przybylla, Ute Geers, Yasmin Hussein
Licht/Ton	Corin Anderson, Jasper Giffey, Michell Blondeel, Thilo Skusa
Produktionsleiterin	Jule Schlieker
Technischer Leiter	Carsten Lucke
Assistenz technische Leitung	Thorsten Wolkenhauer
Requisite	Kinga Abigél Csiki
Maske	Biljana Ristic-Hippler, Sofie Eckert, Lilo Berthold und das Maskenteam Altonaer Theater
Inspizienz	Jacqueline Böning, Axel Steinbild
Bühnenwerkstatt	Frank Rose, Sascha Rose, Jacob Jägersberg, Thomas Röske
Bühnenmalerei	Inka Blaschke
Kostümwerkstatt	Laura Loehning, Dragana Schramm, Eimy Siguan Ramirez
Ankleiderinnen	Hanna Joppich, Rose Albers

PREMIERE AM 16. MAI 2026

Aufführungsdauer: ca. 2 Stunden 15 Minuten, inkl. Pause

Aufführungsrechte (Joachim Meyerhoff) – vertreten von Büro Tom Stromberg GbR



Joachim Meyerhoff

Joachim Meyerhoff, geboren 1967 in Homburg/Saar und aufgewachsen in Schleswig, ist Schauspieler, Regisseur und Schriftsteller. Er wuchs als jüngster von drei Söhnen auf dem Gelände einer kinder- und jugendpsychiatrischen Klinik auf, in der sein Vater ärztlicher Direktor war. Diese besondere Umgebung sowie seine Familiengeschichte bilden eine zentrale Grundlage für sein späteres künstlerisches Arbeiten. Bereits als Kind begann er, trotz Legasthenie, eigene Texte zu schreiben.

Von 1989 bis 1992 absolvierte Meyerhoff seine Schauspielausbildung an der Otto-Falckenberg-Schule in München. Engagements führten ihn unter anderem an Theater wie das Maxim Gorki Theater in Berlin und das Deutsche Schauspielhaus in Hamburg. Von 2005 bis 2019 war er Ensemblemitglied am Wiener Burgtheater, anschließend wechselte er an die Berliner Schaubühne, wo er bis 2024 fest engagiert war und seither als Gast auftritt.

Neben seiner Arbeit als Schauspieler und Regisseur entwickelte Meyerhoff eigene Bühnenprogramme. Bekannt wurde er insbesondere durch den sechsteiligen Roman-Zyklus „Alle Toten fliegen hoch“. Darin erzählt er von seiner Kindheit und Jugend, von einem Austauschjahr in den USA, von familiären Verlusten sowie von späteren Lebens- und Arbeitserfahrungen. Die Texte erschienen ab 2011 und standen regelmäßig auf der Spiegel-Bestsellerliste und wurden mehrfach ausgezeichnet; einzelne Bände wurden zudem verfilmt.

Am Altonaer Theater liefen bereits: „Wann wird es endlich wieder so, wie es nie war“, „Ach diese Lücke, diese entsetzliche Lücke“ und „Alle Toten fliegen hoch – Amerika“.

Literaturgattung Autofiktion

Die große Lust am Versteckspiel

*Autofiktion ist eine Mischung aus Bekenntnis und Erfindung – und dieses Genre ist gerade schwer in Mode. Die Autor*innen spielen mit der Neugier von Leser*innen und Kritiker*innen und genießen das Versteckspiel: Denn was wahr und was erfunden ist, weiß niemand.*

Je alltäglicher, desto besser. Auf dem Buchmarkt ist derzeit länderübergreifend eine Mischform der Autobiografie schwer in Mode: die Autofiktion. Mit dem altbekannten Genre der Bekenntnisse teilt sie die Selbstbeschau, mit dem Romanhaften das Erfundene. Autor*in, Erzähler*in und Protagonist*in sind identisch, sie tragen denselben Namen – was als Beweis dafür dienen soll, das Geschehene habe sich genauso wie geschildert zugetragen.

Höchst ungewiss, ob wahr ist, was behauptet wird

Dabei bleibt wie in jeder Art von Literatur höchst ungewiss, ob wahr ist, was behauptet wird, ob die Autorin tatsächlich ein Antidepressivum nach dem anderen einwirft, der Autor nach dem Familieneinkauf einen Seitensprung plant. Es ist eben ungemein faszinierend, in den Alltag eines berühmten Lebens zu gucken – und unaufgeräumte Ecken darin zu entdecken.

Gleichzeitig lässt sich darin auch ein Widerstand den Leser*innen und den Kritiker*innen gegenüber entdecken, die immer genau wissen wollen, wie es im echten Leben so zugeht – Voyeurismus ist hier ein wesentliches Element und trägt zum Lesegenuss bei. Und während die Autor*innen sich entziehen, füttern sie gleichzeitig an.



Reale Personen als Wirklichkeitsanker

Und dann gibt es da noch die zwischen Nabelschau und Täuschungsmanöver schillernen Ich-Erzählungen, in denen „wirkliche Personen“ aus dem Literaturbetrieb als Figuren auftreten.

Am glaubwürdigsten sind da noch die Berichte, die nach dem blitzartigen Einschlag einer Krankheit von Ängsten, Klinikaufenthalten, Rebellion gegen das Schicksal und ein glückliches Davonkommen erzählen. Doch auch bei diesen Geschichten kann sich niemand sicher sein, ob alles so stimmt und ob alle Figuren real sind.

Von EDELGARD ABENSTEIN

Depression nach Schlaganfall – Ein Schlaganfall trifft auch die Seele

270.000 Menschen pro Jahr erleiden in Deutschland einen Schlaganfall. Über die körperlichen Folgen ist vieles bekannt. Selten wird über die seelischen Schäden gesprochen. Dabei wäre das so wichtig.

Die Fachwelt bezeichnet sie als Post Stroke Depression (PSD), die Depression nach einem Schlaganfall. Wissenschaftler*innen gehen davon aus, dass sie mindestens ein Drittel aller Schlaganfall-Patient*innen trifft. Inzwischen gibt es Studien zu diesem Thema. Man weiß, dass Frauen anfälliger für eine PSD sind. Wer nicht gut eingebettet ist in die

Familie oder ein soziales Netzwerk, ist stärker gefährdet. Depressive Vorerkrankungen stellen ebenfalls ein größeres Risiko dar.

Warum ist die Post Stroke Depression so bedeutsam?

Die neurologische Rehabilitation ist für viele, insbesondere schwerer betroffene Patient*innen harte Arbeit. Ein gelähmtes Bein zum Gehen oder eine spastische Hand zum Greifen zu bringen, erfordert sehr viel Training und Geduld. Wer nicht ein Mindestmaß an Eigenmotivation mitbringt, um für ein Ziel, an das er fest glaubt, zu schufteln,

wird sich das nicht antun. Genau da liegt die große Gefahr der Depression. Sie raubt Betroffenen ihren Antrieb und führt dazu, dass sie Therapien nicht mehr ernsthaft ausführen. Die Beobachtungen vieler Ärzt*innen und Therapeut*innen sind wissenschaftlich belegt. In der sogenannten FLAME-Studie wurde Schlaganfall-Patient*innen in einem frühen Stadium ein Antidepressivum verabreicht. Im Vergleich zu anderen Patient*innen hatte diese Gruppe am Ende nicht nur seltener eine Depression, die Betroffenen hatten sich auch körperlich besser erholt und mehr motorische Fähigkeiten wiedererlangt.

Verletzung oder Trauer?

Expert*innen sprechen bei der PSD oft von einer sogenannten reaktiven Depression. Sie entwickelt sich als Reaktion auf den Schlaganfall. Es ist die Trauer über den Verlust von Fähigkeiten, die Patient*innen in die Hoffnungslosigkeit treiben kann. Doch das ist nur eine Seite der Erkrankung. Der Schlaganfall ist eine Verletzung des Gehirns, die häufig auch direkt zu Persönlichkeitsveränderungen der Betroffenen führt. Der Psychiater Golo Kronenburg und der Neurologe Matthias Endres haben eine viel beachtete Forschungsarbeit zu dem Thema geschrieben. Sie berichten von klinischen Beobachtungen, nach denen Schlaganfall-Patient*innen häufiger depressiv werden als Orthopädie-Patient*innen, selbst wenn ihre körperlichen Behinderungen vergleichbar sind. Es muss also mehr als nur die Trauer dahinterstecken. „Das sind organisch bedingte Wesensveränderungen“, sagt der Neurologe und Psychiater Hans-Peter Neunzig. „Vielen Angehörigen fällt es ganz schwer, das zu ertragen und damit umzugehen.“ (...) Das kann so weit gehen, dass Angehörige den schlaganfallbetroffenen Menschen in seinem gesamten Wesen kaum noch wiedererkennen. Familie und Freund*innen nehmen diese emotionalen Veränderungen oft sehr

schnell wahr – und zum Teil intensiver als die Betroffenen selbst. Ob die Betroffenen den Wandel selbst bemerken – und auch darunter leiden – ist individuell unterschiedlich. Die Veränderungen können äußerst vielfältig sein. Grundsätzlich lassen sich zwei unterschiedliche Richtungen unterscheiden: Das Minus-Syndrom (antriebsarm, apathisch, desinteressiert, wenige Emotionen, emotionslose Sprechweise oder Mimik) und das Plus-Syndrom (impulsiv, aufbrausend, aggressiv, zum Teil paranoide Verdächtigungen). Wesensveränderungen kommen besonders häufig vor, wenn die Schädigung im Bereich des Frontal- und Temporallappens des Gehirns liegt. Sind der rechte und linke Frontallappen betroffen, begünstigt dies ein Plus-Syndrom, Schädigungen der Temporallappen können eher zu einem Minus-Syndrom führen.

Angehörige spielen eine wichtige Rolle

Vor allem für Angehörige, aber auch für die Betroffenen, ist es oft schwieriger, mit den emotionalen Veränderungen nach einem Schlaganfall umzugehen als mit den körperlichen. Wenn eine Person „nicht mehr sie selbst“ ist, betrifft das das komplette soziale Umfeld. Daran können partnerschaftliche, familiäre und freundschaftliche Beziehungen scheitern. Deswegen ist es wichtig, sich frühzeitig professionelle Hilfe zu suchen und Methoden zu entwickeln, kritische Situationen (gemeinsam) zu entschärfen. Denn das ist die gute Nachricht: Die Depression nach einem Schlaganfall ist kein unabwendbares Schicksal. Sie ist heilbar, sagen viele Expert*innen. Mit einer Kombination aus Medikamenten (Antidepressiva) und Gesprächen (Psychotherapie). Doch ohne professionelle Hilfe geht es nicht, und Angehörige spielen eine wichtige Rolle in diesem Prozess.

Von STIFTUNG DEUTSCHE SCHLAGANFALL HILFE





Wir haben unsere Choristinnen gefragt: Wie denkst du über das Älterwerden? Was bedeutet für dich Familie und was rätst du den Kindern kommender Generationen?

Ich finde schön am Älterwerden, dass die Erfahrungen, die ich bis jetzt gemacht habe, mir sagen, dass zu viel Leiden Zeitverschwendung bedeuten kann. Ich nutze meine Zeit lieber, alles, was ich schön finde, zu genießen und zu malen und zu singen und zu fotografieren und Standup zu paddeln. Wenn es mir schlecht geht, weiß ich, was ich machen kann, damit es wieder besser wird.

Nicht mehr so viel Müssen müssen, ist das Schönste am Rentnerin sein, aber auch herausfordernd nach einem langen Leben in vorgegebenen Strukturen. Wenn mein Kind oder Enkel in einer Krise wäre, würde ich ihm versichern: Am Ende wird Alles gut, und wenn es nicht gut ist, war es noch nicht das Ende.

Am Älterwerden finde ich schön, wie **frei** ich mich fühle und staune: Außer meinem Körper, außer einem Konzept vom Älterwerden, setzt mir nichts und niemand wirklich Grenzen. Auch wenn Frühling und Sommer meines Lebens vorüber sind, lebe ich alle Jahreszeiten in meinem Herzen. Ich rebelliere weiter und breche immer wieder begeistert auf in neue Räume mit Musik, Poesie, Herz und Schönheit.

Jungen Menschen würde ich gerne zurufen: Es gibt so Vieles, das unwichtig ist, und um das wir unser Leben lang kreisen. Es lohnt sich, schon früher als ich, sich die Zeit zu nehmen, um herauszufinden, was für einen wirklich wichtig ist und Bedeutung hat. Ich würde sagen, **alles, was aus der Liebe heraus entsteht, ist wichtig** und sollte weiterverfolgt werden. Und alles andere nicht!

Schaue nicht nur auf das, was Dir fehlt, sondern lerne zu schätzen, was Du hast. Denn oft ist das, wonach wir uns so sehr sehnen schon längst da. Wenn der Sensenmann jetzt bei mir anklopfen würde (ich bin 62), fände ich das zwar ein wenig früh, aber ich würde bereitwillig mitgehen, weil ich schon so viel Schönes erleben durfte und mit allem im Reinen bin.

Ich blicke mit großer Dankbarkeit auf mein Leben zurück. Oh, wenn ich die Zeit zurückdrehen könnte, würde ich mich sicherlich fürs Tanzen (Ballett) entscheiden (zwei Spielzeiten durfte ich in einer kleinen Balletttruppe am Regensburger Stadttheater mitwirken). Ich bin kein religiöser Mensch, aber gläubig! Ich würde in einer Krise meinem Kind raten, mit sich selbst geduldig und tolerant zu sein. Sich zu akzeptieren in der schwierigen Situation.

Was ich anders machen würde, wenn ich die Zeit zurückdrehen könnte?
Mehr auf mich selbst hören...



„Man macht sich die Illusion, dass der Elternjob nach 19 oder 20 Jahren zu Ende ist ...“
Das stimmt nicht! Zum Glück!

Ich verbringe viel Zeit mit meinen erwachsenen Kindern und Enkeln, wir sind uns sehr nah und ich bin darüber sehr glücklich.

Allein die genetische Verwandtschaft ist leider kein Garant für ein wunderbares Mit- und Füreinander.



Ja, und ich habe mich kurz nach Rentenbeginn neu verliebt und vor 1 Jahr zum zweiten Mal geheiratet. Ich bin sehr glücklich damit. Man kann auch im hohen Alter etwas Neues beginnen ... auch in der Liebe.

Ich bin seit drei Jahren Witwe und hatte mir etwas anderes für meinen Lebensabend gewünscht! Mein Mann und ich hatten eine wunderbare Beziehung. Aber ich lebe noch und fühle mich von Tag zu Tag lebendiger!

Ich bin in zweiter Ehe mit meinem besten Freund glücklich verheiratet und habe keine eigenen Kinder. Das ist für mich aber nicht die einzige Familie. Künstlerische Gemeinschaften (wie z. B.

unser Theaterensemble in Reinbek oder ein Chor) oder ein enger Freundeskreis kann ebenso zur Familie werden.



Gartenarbeit ist ein bisschen wie Singen: Beides braucht körperlichen Einsatz, aber tut gut und gibt viele glückliche Momente zurück. Es bedarf gewisser Kenntnisse und eine Vorstellung vom Ergebnis, gleichzeitig wächst es über eine Zeit mit aller Kraft und wird groß und schön!

Ich glaube mich hat fit gehalten, dass ich fast mein ganzes Leben (im Chor) gesungen habe mit vielen Konzertauftritten. Auch mache ich seit 20 Jahren Kundalini Yoga.

Am Wochenende lebe ich mit Freund*innen auf dem Lande. Wir haben einen großen Garten und ich freue mich jedes Wochenende auf die Gartenarbeit. Etwas zum Blühen oder Wachsen zu bringen, empfinde ich als sehr befriedigend. Besonderen Spaß macht mir das Ernten.



Zur Frage was mich fit und kreativ hält:
Das Wichtigste für mich ist neugierig zu bleiben und immer wieder Neues auszuprobieren – wie jetzt die Mitwirkung im Theaterchor. Bei der körperlichen Fitness unterstützt mich Qi Gong.
Mein Leitspruch in meinem Leben war stets: **„Der Weg entsteht beim Gehen“** – dieses Motto habe ich meinen Bewerbungen stets hinzugefügt und alle Jobs bekommen, die ich haben wollte.

Die mich einst mit Schmerz gebar,
Doch mit Mutterfreuden –
Da ich noch ein Knäblein war,
Vieles mußte leiden,

Stets mich doch mit Sorg gepflegt
Und mit Angst und Mühe,
Und mich oft noch huldreich trägt:
Siehe, wie ich blühe.

Und ein Liedchen singe ich
Dir voll Dank und Freude.
Nimm es an und freue dich,
Höre, was ich heute

Wünsche dir voll Dankbarkeit:
Lebe uns zufrieden
Lange noch; was dich erfreut,
Müsse dich hinnieden

Stets beglücken; ohne Rast
Blühen deine Wangen
Von Gesundheit, Sorgenlast
Möge dich nicht fangen.

Und mit froher Munterkeit
Werd des Alters Beute,
Schau der Kinder Seligkeit,
Sieh, dies wünsch ich heute.

Novalis (1772 - 1801)





**„Kapitulation, vom Französischen „capituler“:
nachgeben, aufgeben, sich unterwerfen.“**

Der Begriff „Scheitern“ geht auf Scheiter, einer Pluralform zu „Scheit“ zurück. Im 16. Jahrhundert existieren zunächst die Verben „zuscheitern“ und „zerschmettern“ mit der Bedeutung von „in Stücke brechen“. Die verkürzte Form entstand in Anlehnung an Wendungen wie „zu Scheitern gehen“, „in Trümmer zerbrechen“. Heute steckt der Begriff „Scheitern“ noch in Substantiven wie Holzscheid oder Scheiterhaufen.

Textauszug aus einem Beitrag von ANDI HÖRMANN



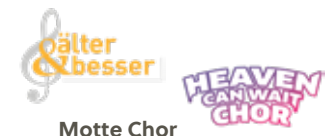
Literaturverzeichnis

- **EDELGARD ABENSTEIN: Literaturgattung Autofiktion. Die große Lust am Versteckspiel**
DLF Radiobeitrag vom 13.03.2019. Auf: <https://www.deutschlandfunkkultur.de/literaturgattung-autofiktion-die-grosse-lust-am-100.html> (Aufgerufen am 26.02.2026)
- **NOVALIS: Die mich eins mit Schmerz gebär.** In: Schriften. Hrsg. von J. Minor. Jena 1907, Band 1, S.197.
- **STIFTUNG DEUTSCHE SCHLAGANFALL HILFE: Depression nach Schlaganfall – Ein Schlaganfall trifft auch die Seele.** Und: **Persönlichkeits- und Emotionsveränderungen nach Schlaganfall.**
Auf: <https://www.schlaganfall-hilfe.de/de/gesundheitsmagazin/2017/ausgabe-32017/ein-schlaganfall-trifft-auch-die-seele> (Aufgerufen am 28.04.2026)
- **ANDI HÖRMANN: Der Reiz des Scheiterns** Auszüge aus einem Radiobeitrag vom 05.07.2017
Auf: <https://www.deutschlandfunkkultur.de/kapitulation-der-kuenste-der-reiz-des-scheiterns-102.html> (Aufgerufen am 02.04.2026)

Einige Texte und Überschriften wurden redaktionell verfasst, wie auch aus redaktionellen Gründen gekürzt, bearbeitet und der neuen Rechtschreibung angepasst.

Impressum

Herausgeber: Altonaer Theater
Intendant & Geschäftsführer: Axel Schneider
Kaufm. Geschäftsführer: Falk Röbbelen
Redaktion: Gregor Schuster, Nerina Gärtner
Fotos: Caren Detje
Illustrationen: Heike Stephan
Gestaltung: Jana Klüssendorf
Druck: kleinkariert Produktion e.K.



Motte Chor

Unsere Choristinnen stammen aus verschiedenen Chören wie z. B. aus „älter&besser“, „Heaven can wait“ oder dem Motte Chor.



ALTONAER THEATER | MUSEUMSTRASSE 17 | 22765 HAMBURG
KARTENTELEFON: 040.39 90 58 70 | WWW.ALTONAER-THEATER.DE