

The logo for Altonaer Theater is a white outline of a speech bubble or a stylized 'A' shape, containing the text 'ALTONAER THEATER' in a bold, sans-serif font.

ALTONAER
THEATER

A high-angle photograph of two young women sitting on the tiled edge of a swimming pool. The woman on the left has curly red hair and is wearing a light pink shirt and light blue jeans. The woman on the right has dark hair and is wearing a light blue shirt with a white lace collar and dark shorts. They are both looking up at the camera. The pool tiles are a vibrant blue.

22 BAHNEN

Nach dem Roman von Caroline Wahl

22 BAHNEN

Nach dem Roman von Caroline Wahl

Tilda
Marlene/Ursula/Monster/Prof. Klein
Ida
Viktor/Ivan/Monster

Alicja Rosinski
Miriam Schiweck
Marie Stieper
Jonas Bonham Neubauer

Regie
Bühnenfassung und Musik
Ausstattung
Video
Dramaturgie
Regieassistenz
Regiehospitantz
Ausstattungsassistenz
Ausstattungshospitantz

Kathrin Mayr
Clemens Mädge
Christine Grimm
Frederik Werth
Lena Fritschle
Lena Pruns
Rosa Nathalie Pilz
Jeanne Hausen-Mabilon
Helen Winter

Licht/Ton

Corin Anderson, Jasper Giffey,
Michell Blondeel, Julien Pöhler

Produktionsleiterin
Technischer Leiter
Assistenz Technische Leitung
Requisite
Maske

Jule Schlieker
Carsten Lucke
Thorsten Wolkenhauer
Kinga Csiki
Biljana Ristic-Hippler, Sofie Eckert,
Lilo Berthold und das Maskenteam
Altonaer Theater

Inspizienz
Bühnenwerkstatt

Jacqueline Böning, Axel Steinbild
Frank Rose, Sascha Rose,
Jacob Jägersberg, Thomas Röske

Bühnenmalerei
Kostümwerkstatt

Inka Blaschke
Laura Loehning, Dragana Schramm,
Eimy Siguas Ramirez

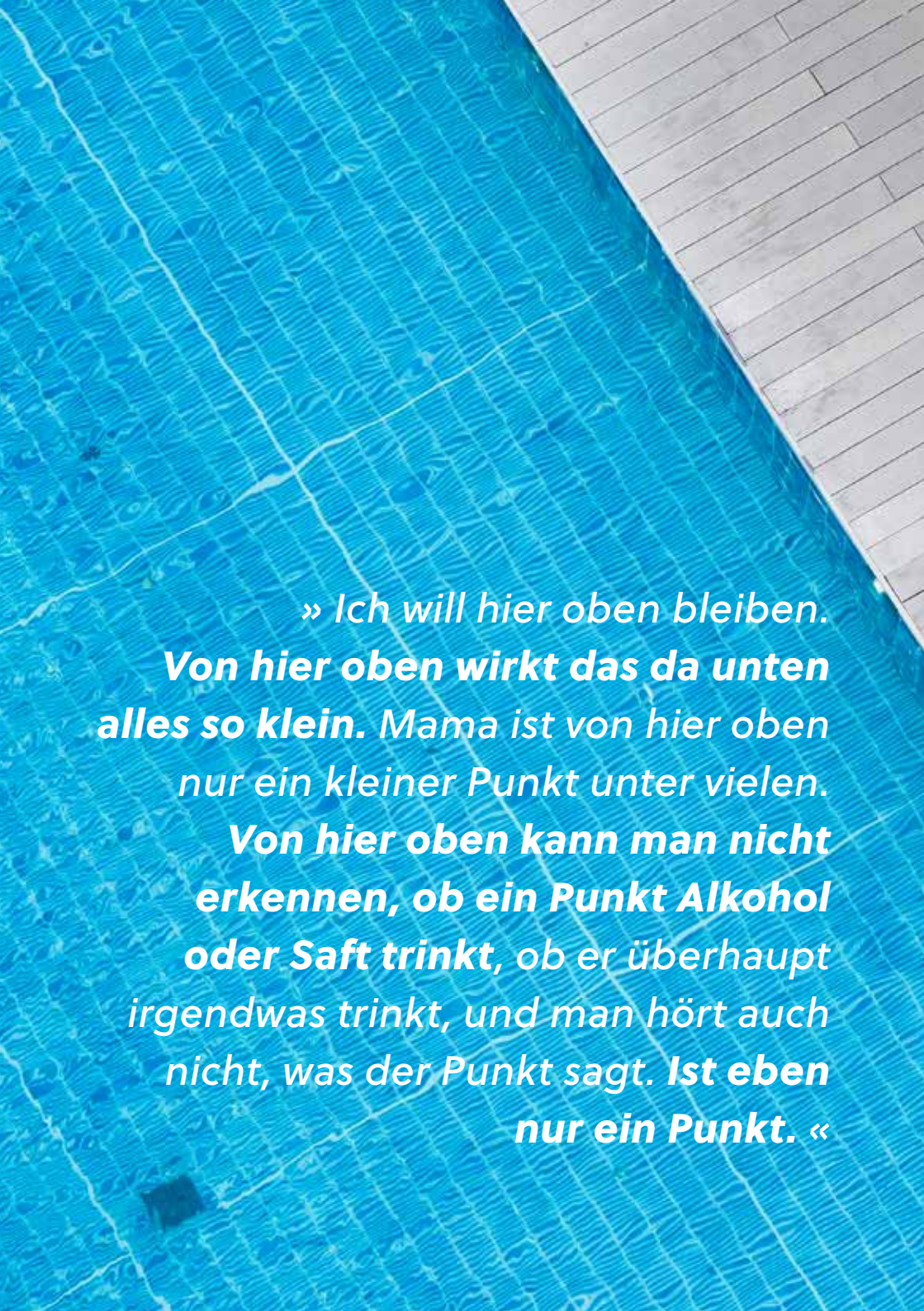
Ankleider*innen

Britta Broers, Diana Möller,
Helene Ruhl

PREMIERE AM
11. OKTOBER 2026

Aufführungsdauer: ca. 2 Stunden 20 Minuten, inkl. Pause
Aufführungsrechte: schaeferspuppen™,
Theater und Medien GbR, Köln

Hinweis: Inszenierung
wie Romanvorlage
thematisieren
Alkoholabhängigkeit,
Vernachlässigung,
Suizidalität sowie
den Umgang mit Tod,
Verlust und Trauer.



» *Ich will hier oben bleiben.
Von hier oben wirkt das da unten
alles so klein. Mama ist von hier oben
nur ein kleiner Punkt unter vielen.
Von hier oben kann man nicht
erkennen, ob ein Punkt Alkohol
oder Saft trinkt, ob er überhaupt
irgendwas trinkt, und man hört auch
nicht, was der Punkt sagt. Ist eben
nur ein Punkt.* «

Verantwortung als Konsequenz

Hallo, mein Name ist Andreas Schneider und mein Vater war alkoholkrank. Bis ich diesen Satz aussprechen oder aufschreiben konnte, hat es lange gedauert. Selbst jetzt fällt mir das Formulieren nicht ganz leicht. Will ich diesen Satz wirklich so explizit ins Internet schreiben? Will ich wirklich, dass Leute meinen Namen googeln und dass das erste ist, das sie von mir erfahren? Darf ich bei so viel Leid auf der Welt diese Geschichte überhaupt erzählen? Im großen Ganzen geht es mir doch gut.

Gedanken, die nicht nur ich mir mache, sondern viele Kinder von suchtkranken Eltern. Sowohl später im Leben als auch akut, wenn sie noch mit dem alkoholkranken Elternteil zusammenleben. Kinder von alkoholkranken Menschen wird nämlich beigebracht, die Suchtprobleme in der Familie totzuschweigen. Am besten soll keiner davon erfahren. Als freier Journalist habe ich mich mit vielen, zum Teil erwachsenen, Kindern von suchtkranken Eltern unterhalten. Und ausnahmslos alle berichten davon. Die Gründe sind häufig Scham, das Zurückstellen der eigenen Bedürfnisse und die Sorge vor Konsequenzen. Denn viele suchtkranke Eltern sagen ihren Kindern beispielsweise, dass das Jugendamt sie mitnimmt, wenn jemand erfährt, dass es Probleme im Elternhaus gibt. Übrigens ein großer Irrtum, wenn man die Suchtberatungsstellen dazu befragt. Konsequenz ist auch hier eine große Verantwortung: Das Geheimnis darf nicht nach außen dringen. Kinder müssen also lügen, Flaschen verstecken und auf keinen Fall mit jemandem über ihre Probleme sprechen.

Das große Problem Co-Abhängigkeit

Auch Expertinnen und Experten kennen dieses Verhalten als ein Aspekt der sogenannten Co-Abhängigkeit. Das ist suchtförderndes Verhalten gegenüber suchtkranken Menschen, das oft ungewollt und unbewusst stattfindet. Der Wissenschaftler und Psychiater Timmen Cermak, selbst in eine Familie mit alkoholkranken Vater hineingeboren, hat mehrere pathologisch relevante Muster bei Menschen entdeckt, die

in einer alkoholkranken Familie aufgewachsen sind. Unter anderem eine Ablehnung und Abstumpfung gegenüber den eigenen Gefühlen, Depressionen, eine krankhaft erhöhte Wachsamkeit gegenüber der Umwelt, zwanghaftes Verhalten, Ängste, die sich in verschiedenster Form äußern können, der Missbrauch von Suchtmitteln und stressbedingte Krankheiten. Nicht immer treten alle auf, nicht immer sind alle damit zusammenhängenden Verhaltensweisen pathologisch.

Langer Weg zur Erkenntnis

Auch ich habe viele dieser Muster bei mir und in meinem Leben entdeckt. Ich war beispielsweise lange, nachdem ich ausgezogen war, wegen einer Depression in psychotherapeutischer Behandlung, die ich lange nicht mit der Sucht meines Vaters in Verbindung gebracht habe. Bis heute habe ich Probleme in engen zwischenmenschlichen Beziehungen, meine Gefühle zu zeigen, einzuordnen und zu kommunizieren. Bis heute zucke ich bei überraschenden Bewegungen zusammen in sofortiger Abwehrhaltung, um mich gegen Schläge zu schützen und bis heute neige ich zu einer Art Workoholic-Lebensstil. Und auch viele andere Verhaltensweisen identifiziere ich erst jetzt mit Ende 20 nach und nach als dysfunktional in zwischenmenschlichen Beziehungen. Das zu verstehen hat lange gedauert, benötigte professionelle Hilfe und verlangt mir und meinen nahestehenden Personen jeden Tag viel ab. Auch ganz typisch übrigens: Viele Kinder aus suchtkranken Familien verstehen erst sehr viel später, was ihre Kindheit mit ihnen gemacht hat.

Warum Papa?

Häufig stelle ich mir die Frage: Warum? Warum ist ausgerechnet mein Vater suchtkrank gewesen? Leider kann ich nur mutmaßen. Mein Vater ist vor einigen Jahren gestorben, bevor er überhaupt 60 wurde. Ohne jemals in Suchttherapie gewesen zu sein, ohne sein Problem eingesehen zu haben und ohne ehrliches Gespräch über das Warum.

Meine Eltern kommen aus Polen und sind sehr jung nach Deutschland ausgewandert. Ich [...] kann mir gut vorstellen, dass die Einsamkeit hier [...] ein wichtiger Faktor bei der Entwicklung der Sucht war. Er hat beim »

Auswandern alle sozialen Kontakte zurückgelassen, [...] mit einem starken Akzent gesprochen und war Leiharbeiter. Das hat es schwer gemacht, Beziehungen zu Kolleginnen und Kollegen aufzubauen. [...] Ich glaube, er hat sich sehr einsam gefühlt. Etwas, das ich als Erwachsener gut nachvollziehen kann.

Warum hat er nie versucht, eine Suchttherapie zu machen?

Es gibt Vieles, was ich gern im Nachhinein ändern würde, wenn ich könnte. Nicht alle meine Verhaltensweisen sind schädlich für mich und mein Umfeld, nicht alles Gelernte macht mir Probleme. Auch Expertinnen und Experten warnen davor, Kinder suchtkranker Eltern grundsätzlich zu pathologisieren. Manche Eigenschaften, die sie aus dieser Zeit mitnehmen, machen sie zu besonders erfolgreichen Menschen. Und auch ich bin im Großen und Ganzen zufrieden mit mir und meinem Leben. Aber klar: viele der traumatischen Situationen in meiner Kindheit würde ich gern nicht erlebt haben.

Gern wäre ich sorgloser und verantwortungsloser durch meine Kindheit gelaufen. Aber all das würde ich in Kauf nehmen, wenn ich nur eine einzige Sache ändern könnte. Dass sich mein Vater für eine Suchttherapie entschieden hätte. Es ist nicht meine Schuld, dass er es nicht getan hat und für alle, die das hier lesen und in einer ähnlichen Situation stecken oder gesteckt haben: Es ist nicht eure Aufgabe! Trotzdem: Es wäre schön gewesen. Vielleicht hätten wir über seine Sucht sprechen können. Darüber, wie er sich fühlt und gefühlt hat, darüber, dass ihm vieles von dem, was er getan hat, leid tut (daran glaube ich fest, denn er war ein guter Mensch, der einfach nur krank, einsam und gebrochen war) und vielleicht hätten wir mehr Zeit für einander gehabt. Vielleicht hätte er noch zu einem wichtigen Anker in meinem Leben werden können. Vielleicht hätte er noch erlebt, wie es ist, Enkelkinder zu haben, vielleicht hätte er mir noch mehrmals im Leben einen guten Rat in schwierigen Situationen geben können. All das konnte er nämlich nicht. Das ist schade für mich, für meine eventuellen zukünftigen Kinder und vor allem für ihn selbst. ●

Andreas Schneider
Beitrag zum SehnSuchtblog von VITREA-Gesundheit.

**» Kennst du das Prinzip
vom Binärcode? 1/0.
Oder wahr oder
falsch. Der ideale
Zustand. Es gibt nur
zwei Optionen. Sonst
nichts. «**

Mons-ter, das

Wortart:	Substantiv, Neutrum
Häufigkeit:	— — — — —
Bedeutung:	furchterregendes, hässliches Fabelwesen, Ungeheuer von fantastischer, meist riesenhafter Gestalt
Synonyme:	Bestie, Monstrum, Ungeheuer, Ungetüm

mons-t-rös

Wortart:	Adjektiv
Häufigkeit:	— — — — —
Bedeutungen (3):	1. wie ein Monster beschaffen, wirkend; von scheußlichem, furchterregendem Aussehen [und unförmiger, übergroßer Gestalt] 2. in seinem Ausmaß, Umfang, Aufwand übersteigert, übermäßig groß, überaus aufwendig [und daher erschreckend, bedrohlich, erdrückend wirkend] 3. ungeheuerlich, unglaublich, empörend

„Ungeheuer ist viel. Doch nichts ungeheurer als der Mensch“

(bemerkte bereits der griechische Dichter Sophokles, um 442 v. Chr.)

Mensch oder Tier, vertraut oder fremd, schön oder hässlich, sicher oder gefährlich, gut oder böse. Entlang solcher Gegensatzpaare strukturiert sich die den Menschen umgebende Welt und erscheint ihm auf diese Weise lesbar.

Die populärsten Monster des literarischen wie mythologischen Kanons scheren diese Kategorien herzlich wenig: Der Minotaurus trägt seinen Stierkopf souverän auf den Schultern eines menschlichen Körpers, die Sphinx verbindet selbstverständlich Frau, Löwe und Vogel, Meerjungfrauen schlagen den Elementen ein Schnippchen und existieren frech zugleich an Land und in den Tiefen des Ozeans. Ihre verstörende Wirkung entsteht gerade daraus, dass sie Vertrautes zu etwas eigentlich Unvereinbarem zusammensetzen. Sie sind nicht vollkommen fremd, sondern entziehen sich gerade durch die Kombination des Bekannten der vertrauten Ordnung – und damit jeder scheinbar beruhigenden Berechenbarkeit.

Das Erleben des Monströsen bleibt deshalb nicht auf das Äußere einer Gestalt beschränkt. Die Irritation entsteht überall dort, wo die Kategorien, mit denen wir die Welt lesbar machen, nicht mehr sauber greifen. Wo zwei Zustände gleichzeitig bestehen, obwohl wir gewohnt sind, sie als Gegensätze zu denken. Vertraut und bedrohlich, sicher und gefährlich, geliebt und gefürchtet. Denn mit der Einordnung dessen, was uns begegnet, verbinden wir immer auch die Erwartung, daraus ableiten zu können, was als Nächstes geschieht und wie wir uns dazu verhalten sollen. »

Wo diese Eindeutigkeit fehlt, fehlt deshalb auch die Sicherheit, die wir uns von ihr versprechen.

1972 schuf die französisch-amerikanische Künstlerin Niki de Saint Phalle in Jerusalem die begehbare, riesige Skulptur eines Monsters, gedacht als Spielplatz. Zunächst bestand die Sorge, die Figur könne zu erschreckend wirken und damit ihrem Zweck zuwiderlaufen. Die Kinder selbst zeigten am Tage der Eröffnung allerdings weit weniger Berührungssängste als angenommen. Sie bespielten den „Golem“, krochen in ihn hinein, kletterten auf seinen Körper und rutschten aus seinem geöffneten Maul wieder heraus. Was aus der Distanz bedrohlich wirkte, wurde im Kontakt zum Spielgefährten. Das Monster hörte dadurch nicht auf, Monster zu sein. Bedrohung und Spiel, Angst und Lust vermochten in Einheit zu existieren.

Unsere Sprache versucht solche Gleichzeitigkeit beflissentlich sofort wieder auseinanderzusortieren. Man liebt jemanden, **aber** man fürchtet ihn. Etwas ist vertraut, **aber** bedrohlich. Man möchte bleiben, **aber** auch fort. Dieses **Aber** markiert das Bewusstsein des Widerspruchs und legt nahe, dass beide Seiten eigentlich nicht zusammengehören, gegeneinander abgewogen und irgendwann zugunsten einer eindeutigen Wahrheit aufgelöst werden müssten.

Das Monster verweigert sich genau dieser Auflösung. Vertraut **und** gefährlich. Geliebt **und** gefürchtet. Es besteht auf dem **Und**, wo wir uns nach einem Entweder-oder sehnen, und konfrontiert uns damit, dass Binarität zwar Ordnung schaffen, jedoch keine Sicherheit garantieren kann – und dass ein **Und** manchmal wahrer sein kann als jedes **Aber**. ●

» Irgendwann
haben wir aufgehört
zu weinen, sind
eingeschlafen,
wieder aufgewacht
und haben
weitergelebt. Wie
man das eben so
macht, wenn jemand
stirbt. «

Was wird aus denen, die zurückbleiben?

Es gibt diesen Moment nach einem Verlust, in dem man begreift, dass das eigene Leben tatsächlich weitergehen muss. Nicht irgendwann, sondern sofort. Am nächsten Morgen wird es hell. Die Vögel zwitschern, Menschen gehen zur Arbeit, kaufen Kaffee, schimpfen über die verspätete Bahn. Die Erde dreht sich weiter, als wäre nichts geschehen, obwohl die eigene Welt stehen geblieben ist. Man liegt wach und versteht nicht, wie beides gleichzeitig möglich sein soll.

Wenn jemand stirbt, sprechen wir über den Menschen, der gegangen ist.

Über sein Leben, darüber, ob er leiden musste. Aber irgendwann sind die Karten geschrieben, die letzten Gäste nach Hause gegangen. Und dann? Dann geht jemand durch eine Wohnung, in der alles noch seinen Platz hat, bis auf das eigene Leben. Hinterbliebene heißen diese Menschen. Ein sachliches Wort für eine ungeheure Zumutung: Eine*r ist gegangen. Der oder die andere soll herausfinden, wie man bleibt. [...]

Weiterleben beginnt selten mit dem großen Entschluss, von jetzt an glücklich zu sein.

Es beginnt damit, dass man sich zurechtmacht, obwohl man keinen Anlass sieht. Dass man auf eine Nachricht antwortet. Einen Kaffee trinkt und merkt, dass er schmeckt. Irgendwann bleibt man nach einer Verabredung länger, weil man gern dort ist. Aus etwas, das man mühsam tut, kann etwas werden, das man tun möchte. ●

Gina Wendt
Auszug aus: *Wenn ein geliebter Mensch stirbt: Was wird aus denen, die zurückbleiben?*
Berliner Zeitung, 04.10.2026.

10.372 Menschen starben 2024 in Deutschland durch **Suizid**, damit war etwa **jeder 100. Todesfall** ein solcher.

Quelle: Statistisches Bundesamt, Todesursachenstatistik 2024.

21,9 % der Erwachsenen in Deutschland wiesen 2024 eine **depressive Symptomatik** auf.

Quelle: Robert Koch-Institut, RKI-Panel 2024.

4,2 % der 18- bis 64-Jährigen in Deutschland erfüllen die Kriterien einer **Alkoholabhängigkeit**.

Quelle: Datenportal Sucht und Drogen, auf Basis ESA 2024.

81 % der im Rahmen einer Erhebung befragten Personen würden einer **alkoholkranken Person keine Kinder zur Betreuung** anvertrauen.

Quelle: Angermeyer, Matschinger & Schomerus, 2011.

94.873 Personen wurden 2024 Opfer **innerfamiliärer Gewalt**, besonders häufig betroffen waren Kinder zwischen sechs und vierzehn Jahren.

Quelle: BKA, Bundeslagebild Häusliche Gewalt 2024.

Bei **Straßenverkehrsunfällen** kamen 2024 insgesamt 2.770 und damit **pro Tag durchschnittlich 8 Menschen** ums Leben.

Quelle: Statistisches Bundesamt, Todesursachenstatistik 2024.

Nach dem Tod einer nahestehenden Person kämpft etwa jede*r **10. Hinterbliebene** mit den Folgen einer **anhaltenden Trauerstörung**, im Falle einer plötzlichen oder gewaltsamen Todesursache sind es bis zu **50 %**.

Quelle: Lundorff et al., Journal of Affective Disorders. / Djelantik et. Al., systematische Übersichtsarbeit und Meta-Analyse, 2020.

Hilfsangebote

Alkoholabhängigkeit, ein suchtblastetes familiäres Umfeld, häusliche Gewalt, die Konfrontation mit dem Tod oder der Umgang mit psychische Erkrankungen sind, ob dauerhaft oder temporär, keine Seltenheit und Bestandteil der Lebensrealität zahlreicher Menschen. Keine*r von ihnen, sollte mit solchen Situationen allein bleiben müssen.

TelefonSeelsorge

Für Menschen in Krisen und schwierigen Lebenssituationen – auch bei Suizidgedanken, Trauer, Angst oder Überforderung.

0800 111 0 111

0800 111 0 222

oder 116 123

Hamburgisches Krisentelefon

Für Erwachsene in akuten psychischen Krisen sowie für Menschen, die sich um jemanden in ihrem Umfeld sorgen.

040 428 11 3000

Der Bundesverband

Trauerbegleitung vermittelt qualifizierte Trauerbegleiter*innen und informiert über Einzel-, Familien- und Gruppenangebote:

bv-trauerbegleitung.de → Für Trauernde

AGUS – Angehörige um Suizid

Bundesweite Selbsthilfeorganisation für Menschen, die eine nahestehende Person durch Suizid verloren haben. Beratung und Vermittlung von mehr als 100 regionalen Selbsthilfegruppen.

0921 150 03 80

Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“

Für Frauen, die von körperlicher, psychischer oder sexualisierter Gewalt betroffen sind – ebenso für Menschen aus ihrem Umfeld.

116 016

Suchtberatungsstellen

beraten Betroffene ebenso wie Menschen aus dem Umfeld. Über die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen lassen sich Beratungsstellen vor Ort finden:

dhs.de → Suchthilfe → Suchtberatung

Lukas Suchthilfezentrum

Hamburg-West

Kostenlose und vertrauliche Beratung für Menschen mit Suchtproblemen sowie für Angehörige.

040 970 770

NACOA Deutschland

ist die Interessenvertretung für Personen, die als Kinder in suchtblasteten Familien aufgewachsen sind.

www.nacoa.de

WEISSER RING – Opfer-Telefon

Für alle Menschen, die von Gewalt oder einer anderen Straftat betroffen sind.

Auch Angehörige und Zeug*innen können sich beraten lassen.

116 006

Bei akuter Suizidgefahr oder wenn unmittelbare Gefahr für Sie selbst oder eine andere Person besteht: **112 wählen**. Auch die psychiatrische Notaufnahme eines Krankenhauses kann jederzeit aufgesucht werden.

Literaturnachweise

- **Andreas Schneider, Kinder ohne Kindheit**, Beitrag zum „Suchtblog“ von VITREA-Gesundheit, abgerufen am 05.10.26, unter: <https://www.vitrea-gesundheit.de/suchtblog/beitrag/news/kinder-ohne-kindheit/>
- **Lena Fritschle, Ungeheuer ist viel. Doch nichts ungeheurer als der Mensch**, Originalbeitrag für dieses Programmheft
- **Gina Wendt, Wenn ein geliebter Mensch stirbt: Was wird aus denen, die zurückbleiben?**, erschienen in der Berliner Zeitung am 04.10.2026, abgerufen am 05.10.26, unter: <https://www.berliner-zeitung.de/article/wenn-ein-mensch-stirbt-was-wird-aus-denen-die-bleiben-10452170>
- **Clemens Mädge, Stückfassung für das Altonaer Theater**, auf Basis des Romans „22 Bahnen“ von Caroline Wahl, Zitate auf den Seiten 3, 7, 11 und 18.
- **Diverse, Statistiken auf Seite 13**, abgerufen am 05.10.26 unter: https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Gesundheit/Todesursachen/_inhalt.html, <https://www.rki.de/DE/Themen/Forschung-und-Forschungsdaten/Sentinel-Surveillance-Panel/Panel/panel-gesundheit-in-deutschland-node.html>, <https://doi.org/10.1093/alcalc/agq089>, <https://www.bka.de/SharedDocs/Downloads/DE/Publikationen/JahresberichteUndLagebilder/HaeuslicheGewalt/HaeuslicheGewalt2024.html>, <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0165032719315083>

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:

Lena Fritschle

Titelfoto:

Caren Detje

Illustrationen:

Designed by Magnific / magnific.com, @rawpixel (S. 13), @creative-hat (S. 6)

Fotos:

Designed by Magnific / magnific.com (S. 7, 11), @mrsiraphol (S. 3), @aopsan (S. 16)

Grafik-Design:

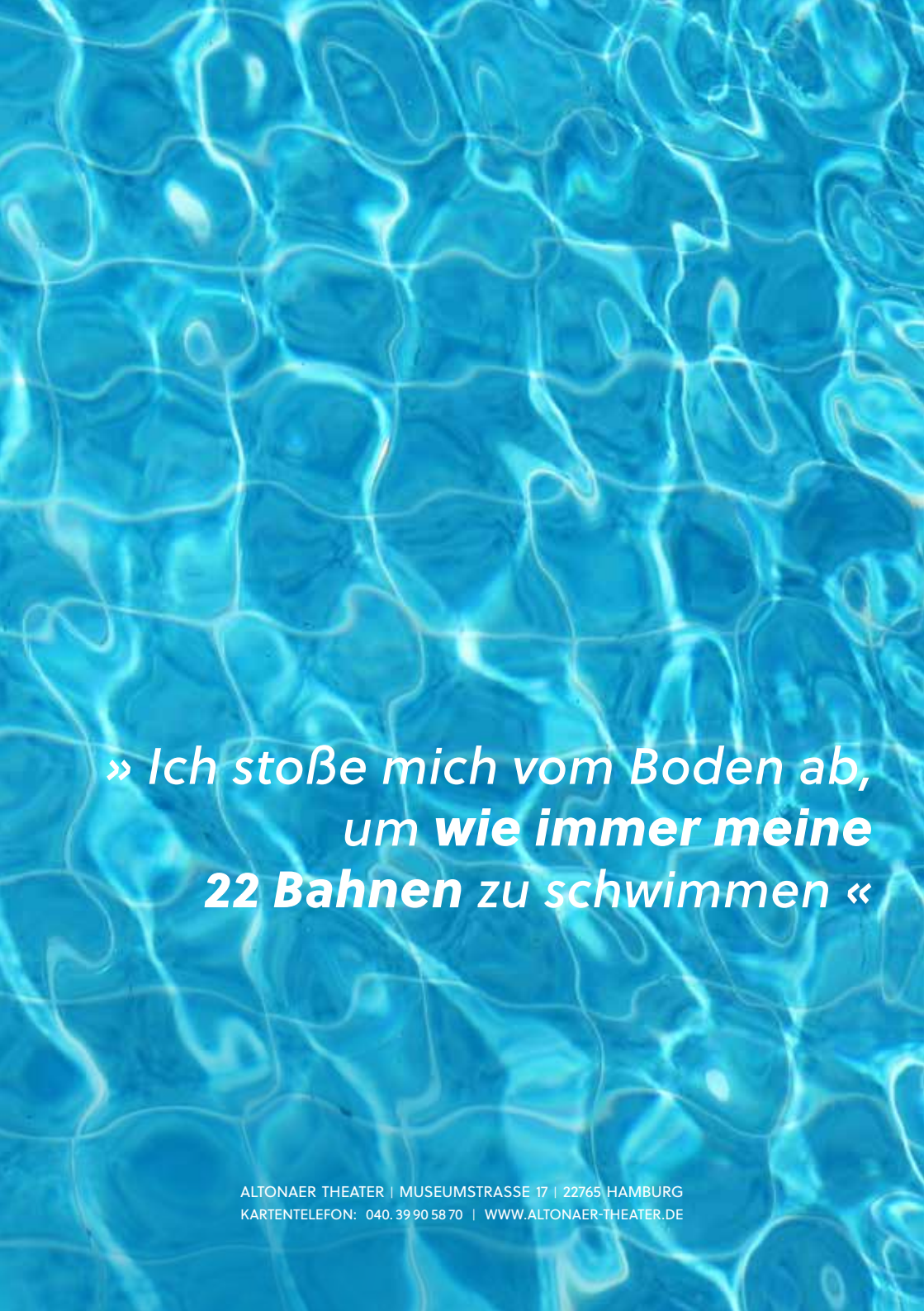
Jana Klüssendorf

Druck:

kleinkariert Produktion e.K.



Für Fotos der Inszenierung scannen Sie diesen QR-Code und besuchen unserer Website.



» *Ich stoße mich vom Boden ab,
um **wie immer meine**
22 Bahnen zu schwimmen* «