

VIELLEICHT HAB ICH DAS NIE SO GESAGT

Eine Gegenüberstellung von Mutter und Tochter
Durch den Mut einer Tochter

Eine Produktion des **TANTRUM KOLLEKTIV**
In Kooperation mit **THEATERAKADEMIE KÖLN**
Und **BOX - Theater in der Südstadt**
Gefördert durch das Kulturamt der Stadt Köln

Schauspiel **Filia Herden**
Regie & Dramaturgie **Patric Welzbacher**
Assistenz **Maximilian Düppenbecker**

Technische Betreuung **Klaus Jacobs**
Abendtechnik **Jonathan Birk, Hera Wehrig**
Sprecher **Denis Wiencke**
Motive und Photographie **Timo Vogt**
Kostüme **Ilenia Müller**

Kölner Premiere
12. September 2025
20:00 Uhr
BOX - Theater in der Südstadt

Spieldauer
ca. 1 Stunde 30 Minuten
keine Pause



DAS WIRD MEIN JAHR

Hi! Filia hier. Es freut mich riesig, dass du dieses Programmheft in den Händen hältst. Denn das bedeutet: du bist hier. Du schaust gleich Theater. Normalerweise würde ich dir an dieser Stelle einfach viel Spaß wünschen. Aber diesmal ist alles ein bisschen anders. Nicht unbedingt besser. Aber anders!

Lass mich kurz ehrlich sein: Es war scheiße anstrengend. Eine Sache war ähnlich zu dem letzten TANTRUM Stück - es fing mit einer Idee aus dem Nichts an. Und obwohl der Ausgangspunkt der Selbe war, entdeckte ich das Theater für mich nochmal ganz neu. Da gab es die positiven Dinge – zum Beispiel unsere erste offizielle Förderung durch das Kulturamt der Stadt Köln. Aber genauso die anderen Fragen: Was will ich überhaupt erzählen? Wer bin ich als Spielerin? Halte ich das durch? Und wie bezahle ich das alles? Wie stellt man überhaupt einen Förderantrag? Und kann ich je davon leben? Theater. Die vergänglichste aller Künste. Ihr werdet gleich 90 Minuten erleben, aber diese 90 Minuten sind ein Konzentrat. Es brauchte Monate, um sie zu erschaffen. Monate voller Arbeit, voller Gespräche, voller Proben. Voller Zweifel und voller Freude. Und ja – Theater braucht Geld. Verdammt viel Geld. Und es kann dieses Geld niemals aus sich selbst heraus einspielen. Aber wenn du heute Abend nach Hause gehst, wünsche ich mir, dass du dir sagst: Das Theater ist das Geld wert. Denn heute Abend seht ihr nicht „einfach Theater“. **Heute Abend seht ihr eine Geschichte, die für mich so persönlich und intim ist wie kaum eine andere: die Geschichte meiner Familie.**

Alles begann letzten Winter, als ich mit meiner Mutter telefonierte. Und an diesem Abend stellte ich einfach so – ohne jeden Hintergedanken – die Frage: „Mama, was hast du eigentlich gemacht, als du in meinem Alter warst?“ Wir redeten die ganze Nacht. Von Stöckchen auf Hölzchen, über Gott und die Welt. Und obwohl uns 300 Kilometer trennten, war ich meiner Mutter in diesem Moment so nah wie nie zuvor. **Und dann war es da: dieses Kribbeln in den Fingerspitzen, dieser Wunsch, mich auszudrücken – und doch fehlten mir die Worte.** Mein Leben ging weiter seinen gewohnten Gang: Studium an der Theaterakademie, Proben für die Abschlussinszenierung, Texte lernen für Monologe. Und plötzlich war ich fertig ausgebildet – ohne einen Plan, wie es weitergehen sollte. Das Finanz-

amt wollte wissen, wie viel ich künftig verdienen werde. Die Krankenkasse verlangte, dass ich mich selbst versichere. Und alle schauten mich an, als wüsste ich längst, was ich will. Aber das wusste ich nicht. Alles, was ich wusste, war: Da ist dieses Kribbeln. Und mir war klar: Es würde so schnell nicht verschwinden. **Also**

tat ich das Einzige, was man als überforderte 23-Jährige tun kann: Ich suchte mir einen

Verbündeten. Und ich fand ihn in Patric. Unsere ersten Treffen waren simpel: Er erklärte mir Steuern, ich ihm meine Bewunderung für meine Mutter. Er las meine Krankenkassenunterlagen, ich die ersten Seiten unseres Skripts. Er versuchte, meinen Textflächen Form und Sinn zu geben, während ich zwischen all den Post-its und Ideen saß – und weinte. Immer wieder fragte er: „Was willst du erzählen?“ Keine Ahnung, man. Keinen Plan, Alter. Aber ich fühlte da ist eine Geschichte! Und zwischen Selbstständigkeit, ungeöffneten Briefen, Selbstzweifeln und Zukunftsängsten wuchs das Stück langsam zu dem, was es heute ist. Auch wenn ich mehrmals kurz davor war, das Gefühl ein Gefühl bleiben zu lassen – Patric gab nicht auf. Mich nicht auf. Er stellte Fragen, auf die ich keine Antworten hatte – Fragen, die ich mich nie getraut hatte, laut auszusprechen. Fragen, die nur eine Person beantworten konnte: meine Mutter. Also führte ich stundenlange Interviews mit ihr. Stück für Stück kam ich dem Verschwiegenen auf die Spur. **Die Gespräche waren nicht leicht. Aber sie veränderten etwas – nicht nur in mir, sondern auch in meiner Mutter. Und je mehr ich mit ihr sprach, desto klarer wurde mir: Es ist das Schweigen, das mich lähmt.** Und ich sagte zu Patric: Genau darüber müssen wir sprechen.

Ich lernte, wie man Förderanträge schreibt, Verträge mit Theatern liest – und wie wenig Geld 7.000 Euro sind. Ich lernte Gofundme kennen, Instagram-Werbung – und dass man Schreibblockaden nicht überwindet, sondern einfach weiterschreibt. Bis es klappt. Ich lernte dramaturgische Bögen halten, wie man die Presse anschreibt und wie fucking anstrengend Solo-Proben sind. Ich fand mich in einem 1:1-Bootcamp mit Patric wieder und verstand: Man muss die Dinge nicht mögen – man muss sie lieben. Ich lernte Kündigungen zu schreiben. Und Rechnungen. Und wie wichtig Kassenbons sind. Ich lernte, in den Schmerz hineinzugehen, aus dem Schmerz aufzustehen, um den Schmerz herumzugehen und drüberzustehen. Ich lernte, dass Kunst mehr ist als „ein bisschen auf der Bühne stehen“ – und wie wichtig Schlaf in den Endproben ist. Vor allem aber lernte ich mich neu kennen. Und rückblickend kann ich sagen: Es ist unfassbar, was man mit ein bisschen Mut – und mit Menschen, die einem das Gefühl geben, dass das, was man in sich trägt, Raum verdient – erreichen kann.

Diesen Raum möchte ich mit dem TANTRUM

KOLLEKTIV weitergeben. Wir geben all jenen eine Stimme, die sonst ungehört bleiben – wir spüren den Gefühlen nach, vor denen wir uns sonst verstecken. Für euch. Und genau das ist für mich Theater. So – und jetzt: Viel Spaß und bis gleich.

WIR SIND DOCH KEINE FIRMEN

Künstler*in zu sein bedeutet in Deutschland, in einem System zu arbeiten, das uns keine eigene Form zugesteht. Eine Rechtsform „Künstler*in“ gibt es nicht. Stattdessen werden wir als Freiberufler*innen oder in Strukturen wie GbR, UG oder GmbH eingeordnet – Schablonen, die mit künstlerischer Realität wenig zu tun haben. Für das Finanzamt sind wir Unternehmer*innen mit Gewinnerzielungsabsicht. Wer zu oft Verluste schreibt, riskiert den Stempel „Liebhaberei“. **Doch Kunst folgt keiner Renditelogik. Wir stellen keine Waren her, wir erschaffen Werke – und was das kostet, lässt sich nicht in Businessplänen fassen.**

Auch Ensemblearbeit stößt an Grenzen: Zusammenschlüsse landen meist in einer GbR, in der jede*r mit dem Privatvermögen haftet. Zusammenarbeit, die eigentlich Sicherheit geben sollte, wird so zum Risiko.

Die Unsicherheit setzt sich in der Krankenversicherung fort. Selbstständige müssen sich selbst versichern, die Beiträge sind hoch, oft unverhältnismäßig zum Einkommen. Die Künstlersozialkasse hilft zwar vielen, doch längst nicht allen. Und wer arbeitslos wird, muss zuvor Rücklagen aufbrauchen – auch jene, die eigentlich fürs Alter gedacht waren. **So steuern viele Künstler*innen unweigerlich auf die Altersarmut zu.** Wir sind keine Firmen, wir haben keine Gewinnerzielungsabsicht. Wir wollen Werke erschaffen, nicht Profit. Doch solange es keine Rechtsform „Künstler*in“ gibt, arbeiten wir in Strukturen, die uns nicht tragen.

Auf europäischer Ebene gibt es inzwischen Bestrebungen, diesen Status anzuerkennen. Der **„European Status of the Artist“** soll faire Arbeitsbedingungen, soziale Absicherung und Mindeststandards schaffen. Länder wie Frankreich, Belgien oder Litauen sind hier schon Vorreiter – und machen Hoffnung, dass Kunst in Zukunft nicht nur produziert, sondern auch abgesichert werden kann.

FINDEN DER EIGENEN KUNST

Künstler*in zu sein bedeutet aber auch, sich in einem Raum zu bewegen, den kein Gesetz und keine Rechtsform abbilden kann: im Inneren. **Identität entsteht durch das Ringen mit sich selbst.** Wer Kunst schafft, muss sich immer wieder neu fragen: Wer bin ich, wenn ich spiele, schreibe, inszeniere? Und welche Stimme in mir soll gehört werden? Diese Identität wächst nicht auf geraden Wegen. Sie entsteht aus Umwegen, dem Scheitern und Wiederaufstehen. Aus der Erfahrung, dass Zweifel Ressourcen sind und Unsicherheit der Raum, in dem Innovation entsteht.

Künstlerische Identitätsfindung heißt, das eigene Leben in Wertschöpfung zu überführen – persönliche Erfahrungen in narrative Produkte, biografische Fragmente in kollektive Spiegelbilder. **Der Kern künstlerischer Arbeit liegt nicht in der Selbstrepräsentation, sondern in der Generierung von Resonanz.**

Doch genau dafür braucht es einen klaren Rahmen. Da Kunst sich nicht selbst finanziert, muss ihr Forschungsprozess strukturell abgesichert werden. Fördermittel sind kein Luxus, sondern Grundlage: Sie verwandeln Unsicherheit in Form, Zweifel in Text, Ahnung in Werk. **Finanzierung ist die Voraussetzung künstlerischer Freiheit.** Nur so bleibt Kunst unabhängig von Gefälligkeit und Algorithmen. Sie macht sichtbar, was gesellschaftlich notwendig ist – auch wenn es unbequem ist. Öffentliche Förderung ist deshalb kein Almosen, sondern ein systemrelevantes Investment.

Deshalb: **Unterstütze das Theater! Mit deinem Besuch UND deiner Stimme.** Trage diese Haltung auf die Straßen und in die Politik, damit Fördertöpfe nicht weiter schrumpfen. Denn es geht nicht nur um Gagen, sondern um die Frage, ob wir uns als Gesellschaft weiterhin menschlichen Themen widmen wollen.

We love to entertain you!

RATSCH WIE EIN PFLASTER

Abnabelung ist mehr als das Sich-Lösen von Abhängigkeiten. Es ist ein Prozess, der sich durch das ganze Leben zieht – von den ersten Schritten eines Kindes bis zu den Entscheidungen eines Erwachsenen. Anfänglich geht es darum, die Hand der Eltern loszulassen, die eigene Stimme zu finden, ein „Ich“ zu formen. Später wird Abnabelung komplexer: Sie vollzieht sich in Beziehungen, in beruflichen Wegen, in der Frage, wessen Erwartungen wir erfüllen und welche wir hinter uns lassen.

Abnabelung verlangt Mut, weil sie bedeutet, vertraute Sicherheiten aufzugeben, auch wenn sie längst einengen. Sie ruft Schuldgefühle hervor – besonders in Familien, in denen Nähe und Fürsorge eng mit Kontrolle und Erwartungen verknüpft sind. Wer sich abnabelt, spürt nicht selten den Vorwurf, undankbar oder egoistisch zu sein. Gleichzeitig wächst aber in diesem Schritt die Möglichkeit, sich selbst zu entdecken – jenseits der Vorstellungen anderer.

Abnabelung geschieht nicht in einem einzigen Moment, sondern in Wellen. Manchmal sanft. Manchmal schmerzhaft. Immer begleitet von Fragen: Wem will ich treu bleiben? Welche Stimmen in mir sind meine, welche stammen aus der Vergangenheit? Dieser innere Aushandlungsprozess ist notwendig, um wirklich eigenständig zu werden.

Und doch bedeutet Abnabelung nicht, Verbindungen zu kappen. Vielmehr geht es darum Bindungen zu verwandeln – weg von Abhängigkeit, hin zu einer Beziehung auf Augenhöhe. **Wer sich abnabelt, schafft Raum für neue Nähe, die nicht auf Pflicht, sondern auf Freiheit beruht. In diesem Spannungsfeld aus Distanz und Zuwendung liegt die Kraft des Erwachsenwerdens.**

Oder nochmal kurz: Abnabelung heißt Sicherheiten verlieren. Freiheit gewinnen – und darin sich selbst begegnen.

WIE IN EINEM SKRIPT

Transgenerative Traumata sind seelische Verletzungen, die nicht bei der unmittelbar betroffenen Person enden, sondern unbewusst an nachfolgende Generationen weitergegeben werden. Sie entstehen, wenn schwerwiegende Erfahrungen – etwa Krieg, Flucht, Gewalt, Missbrauch oder massive Verlusterlebnisse – nicht verarbeitet oder ausgesprochen werden. Die unausgesprochene Last zeigt sich dann in Beziehungsmustern, Erziehungshaltungen, in Gefühlen von Schuld, Scham oder Angst, die Kinder und Enkel übernehmen, ohne den Ursprung zu kennen. Oft äußert sich das in Verhaltensweisen, die überzogen wirken: übergroße Vorsicht, unerklärliche Wut, ein diffuses Gefühl von Bedrohung oder ein beständiges Nicht-genug-Sein.

Auch die moderne Forschung – insbesondere die Epigenetik – zeigt, dass Traumata Spuren im biologischen Erbe hinterlassen können: Veränderungen in der Genregulation beeinflussen, wie Nachkommen auf Stress reagieren. **Damit ist das Erbe nicht nur psychologisch, sondern auch körperlich spürbar.**

Im Alltag bedeutet das: Jemand, der selbst nie Krieg erlebt hat, kann dennoch die Ängste, Sprachlosigkeit oder Abspaltung der Kriegsgeneration in sich tragen.

Ein Kind, das in einer schweigsamen Familie aufwächst, kann die unausgesprochenen Geheimnisse spüren und als eigenes Defizit deuten. Transgenerative Traumata machen deutlich: **Unverarbeitete Vergangenheit verschwindet nicht einfach, sie wirkt wie ein unsichtbarer Faden im seelischen Gewebe einer Familie.**

Gleichzeitig liegt darin eine Chance. Sobald dieses unsichtbare Erbe erkennbar und benennbar wird, kann es durchbrochen werden. Erzählen, Erinnern, bewusste Auseinandersetzung und therapeutische Begleitung eröffnen Wege, aus der Wiederholung auszusteigen. Heilung bedeutet dabei nicht, das Geschehene ungeschehen zu machen, sondern es anzusehen, zu integrieren und den nachfolgenden Generationen eine andere, leichtere Weitergabe zu ermöglichen.

DIE FUCKING NEUNZIGER JAHRE

Die 90er waren ein Jahrzehnt zwischen Aufbruch und Orientierungslosigkeit. Politisch prägten das Ende des Kalten Krieges und die Wiedervereinigung ein Gefühl von Neubeginn, zugleich wuchsen Unsicherheit, Globalisierung und erste Debatten um Umwelt und Digitalisierung.

Kulturell war die Vielfalt enorm. Techno, Hip-Hop und Grunge bestimmten die Musik, während Boy- und Girlbands die Posterwände füllten. MTV und VIVA brachten Popkultur ins Wohnzimmer, Mode reichte von Baggy Pants und Bauchtaschen bis zur minimalistischen Calvin-Klein-Ästhetik. Zugleich veränderten neue Technologien das Leben: Heimcomputer, Gameboys, die ersten Handys und das Internet eröffneten digitale Welten, in denen Chats und E-Mails den Alltag revolutionierten. Serien wie Friends oder Buffy, Supermodels wie Kate Moss oder Naomi Campbell und Filme wie Matrix oder Titanic spiegelten Sehnsucht und Zweifel einer Generation.

Vor allem Frauenbilder standen im Spannungsfeld.

Makellose Körper auf Plakatwänden nährten den Mythos perfekter Schönheit, während aus der Musikszene rauere, ungestylte Stimmen laut wurden.

Zwischen Supermodel-Glanz und Riot-Grrrl-Wut entstand die Ahnung, dass ein anderes Frausein möglich war. Gleichzeitig blieb der Druck, stark und unabhängig zu sein und zugleich schön und begehrenswert. Daraus erwuchs die Sehnsucht nach Echtheit – dem eigenen Körper zu vertrauen, Wut zuzulassen, nicht immer glänzen zu müssen.

In Clubs, auf Konzerten und in Subkulturen zeigte sich diese andere Form: Frauen, die laut, unbequem und frei waren. Im Kontrast zur Inszenierung der Werbekampagnen wuchs so der Wunsch, nicht mehr zu gefallen, sondern wirklich gesehen zu werden. **Die 90er waren ein Leben zwischen zwei Welten – zwischen Pose und Wahrhaftigkeit – und gerade darin lag der Mut, ein eigenes Bild von Weiblichkeit zu suchen: ungeschönt, widersprüchlich und echt.**

ALLES SCHEISSE DEINE MUTTI

2025 ist ein Jahr, das von Unsicherheit geprägt ist. Die Kosten für Wohnen, Energie und Lebensmittel steigen weiter, während Fördergelder und Budgets für Kultur knapp bleiben. Wer sich in Kunst und Selbstständigkeit wagt, lebt oft zwischen Nebenjobs und Projekten.

Das politische Klima ist rau. **Unter Kanzler Friedrich Merz gewinnen rechte und konservative Strömungen an Gewicht, setzen auf Ordnung und Tradition, während Kunst schnell politisiert wird.**

Kulturell herrscht Überfluss und Müdigkeit zugleich. TikTok bestimmt Trends, Streamingdienste überschwemmen den Alltag, und KI-Programme erzeugen Texte, Bilder und Stimmen, die kaum mehr von Menschen unterscheidbar sind. Inmitten der ständigen Reizflut wächst das Gefühl, dass vieles nur Oberfläche ist. Aufmerksamkeit folgt den Algorithmen, echte Überraschungen bleiben selten. Mode, Musik und Film sind allgegenwärtig – und doch austauschbar.

Körper- und Rollenbilder stehen unter dem Druck der Filter: Erwartet wird ein Ideal, das besser wirkt als die Realität – etwas, das ohne technologische Hilfe gar nicht erreichbar ist. Gleichzeitig entstehen Gegenbewegungen, die auf Ungefiltertes und Vielfalt setzen. Man sucht nach Echtheit – nach Momenten, die nicht sofort kalkuliert und bewertet sind. In sozialen Medien verschärft sich diese Dynamik zusätzlich. Diskussionen werden moralisch geführt, Differenzierungen finden kaum Gehör. Für viele entsteht der Druck, immer das Richtige sagen zu müssen, obwohl unklar bleibt, was das überhaupt ist.

Öffentliche Debatten sind von Aggression geprägt, das Vertrauen in Institutionen bröckelt, das Klima zwischen Menschen wird rauer. **Die Angst, zu kurz zu kommen, überlagert den Mut, gemeinsam Neues zu wagen.** Die Zukunft verliert an Kontur. Reformen kommen nur zögerlich, wirtschaftliche Aussichten wirken schwach, sichere Perspektiven sind schwer zu greifen. **Wer jung ist und eigene Wege gehen will, spürt die Abhängigkeiten: von Eltern, von Partner*innen, von Institutionen.** Was bleibt, ist ein „Buzz“ – ein Hintergrundrauschen. Und die Erkenntnis: Es muss sich etwas ändern. Doch was?

BILLIE EILISH

Billie Eilish ist eine der prägendsten Stimmen ihrer Generation: Mit gerade einmal 23 Jahren blickt sie bereits auf Grammys, zwei Oscars und weltweite Anerkennung zurück. Doch ihre eigentliche Kraft liegt nicht in den Trophäen, sondern darin, wie sie diese Bühne nutzt. Billie ist mehr als eine gefeierte Musikerin: **Sie ist ein Symbol für Authentizität, Widerstand und die Möglichkeit, anders zu sein.**

Ihre Songs sprechen eine Sprache, die sich radikal von gängigen Pop-Mustern unterscheidet. Leise, fast flüsternd, und zugleich von einer Wucht, die direkt unter die Haut geht. Billie singt über Angst, Einsamkeit, Scham und Selbstzweifel – Erfahrungen, die viele teilen, über die aber nur selten gesprochen wird. Damit bricht sie Tabus und öffnet einen Raum, in dem sich andere wiederfinden können. **Sie spricht über Körperwahrnehmung, über psychische Gesundheit, über Schmerzen, die sie seit ihrer Kindheit begleiten.** Und sie macht klar: Verletzlichkeit ist kein Makel, sondern eine Form von Stärke.

Auch in ihrer Selbstdarstellung bleibt sie konsequent eigen. Ihre übergroße Kleidung, die weichen Silhouetten, die wehrhafte Distanz zu normierten Schönheitsidealen – all das ist ein Statement. Ihr Sound, der minimalistisch beginnt und doch ganze Klangwelten erschafft, steht für den Mut, nicht zu gefallen, sondern sich treu zu bleiben. Ihre Haltung – mal sanft, mal provokant, immer klar – zeigt, dass Pop auch radikal ehrlich sein kann.

In Billie verdichtet sich ein Lebensgefühl, das ihre Generation prägt: die Gleichzeitigkeit von Zukunftsangst und Selbstermächtigung, von Verletzlichkeit und Kraft, von Dunkelheit und Hoffnung. Sie macht sichtbar, dass man nicht perfekt sein muss, um groß zu sein – und dass gerade im Unperfekten die größte Wahrheit steckt.

Billie Eilish passt in keine Schublade. Und genau darin liegt ihre Strahlkraft. **Sie verkörpert das Recht, Grenzen zu setzen, sich nicht kleinzumachen und nicht gefallen zu müssen, um wertvoll zu sein.** Für viele wird sie damit zu einer Identifikationsfigur, die beweist, dass Echtheit stärker sein kann als jede Fassade.

MISSY ELLIOT

Missy Elliott war für viele junge Menschen – **gerade in den späten 90ern und frühen 2000ern – ein Symbol für Selbstbewusstsein und kreative Freiheit.** Sie sprengte die Grenzen des Hip-Hop, brachte eigene Beats, Videos und Styles auf ein Level, das bis dahin vor allem männlichen Künstlern vorbehalten war. Mit ihrem Debütalbum Supa Dupa Fly (1997) stellte sie die Spielregeln auf den Kopf: futuristische Produktionen, ein unverwechselbarer Flow und eine Bildsprache, die Hip-Hop neu erfand. Das Video zu „The Rain (Supa Dupa Fly)“ – Missy im überdimensionalen Latexanzug – wurde zum popkulturellen Meilenstein, ein Bild von Kraft und Ironie zugleich.

Sie war nicht nur Rapperin, sondern auch Produzentin, Songwriterin und Regisseurin ihrer Videos – eine Künstlerin, die volle Kontrolle über ihr Werk beanspruchte. **Damit öffnete sie Türen für Frauen im Hip-Hop, die ihre Stimme erheben wollten, ohne sich von der Industrie formen zu lassen.** Missy war unverwechselbar: futuristisch, verspielt, unberechenbar – und sofort tanzbar. Songs wie „Work It“, „Get Ur Freak On“ oder „Lose Control“ wurden zu Hymnen, die weltweit Clubs, Radios und Jugendzimmer prägten.

Missy war Symbol für den Mut anders zu sein. Sie zeigte, dass man den eigenen Körper selbstbewusst in Szene setzen konnte, ohne gängigen Schönheitsnormen zu entsprechen, und dass Stärke, Humor und Sexyness sich nicht ausschließen. **Ihre Texte gaben vor allem jungen Frauen das Gefühl, frei zu sein: eigenständig, laut, verspielt – und ernst genommen.** Für viele Männer war sie ein Aha-Erlebnis: ein Beweis, dass weibliche Künstlerinnen im Hip-Hop nicht nur mithalten, sondern die Richtung bestimmen konnten.

Missy Elliott wurde so zu einer Wegbereiterin, die bewies, dass man das Spiel verändern kann, wenn man es wagt, sich ihm zu entziehen. Sie schuf einen Kosmos, der bis heute Künstlerinnen wie Lizzo, Nicki Minaj oder Cardi B inspiriert – **und zeigte, dass man groß sein kann, ohne sich zu verbiegen. Dass man Respekt bekommt, wenn man sich selbst treu bleibt.** Und, dass man mit Humor, Wucht und Innovationskraft das Spiel verändern kann.

FESTER FESTER FESTER

Manchmal ist ein Handgriff zur Schokolade weniger eine Frage des Hungers als eine Antwort auf ein Gefühl: auf Leere, Angst, Verletzung. Fehlende Elternpräsenz schafft Lücken im Alltag von Kindern. Ob durch lange Arbeitszeiten, Stress, innere Abwesenheit oder familiäre Konflikte – Kinder spüren diese Lücken körperlich: Unruhe, innere Anspannung, das Gefühl, nicht gesehen oder getröstet zu werden. Essen wird dann ein Instrument zur Regulation von Gefühlen.

Nicht nur Abwesenheit, auch übergriffige Präsenz hinterlässt Spuren. Viele Töchter hören seit Kindheit Sätze wie: **„Zieh dich ordentlicher an.“ „Das steht dir nicht.“ „Du musst abnehmen.“** Solche scheinbar beiläufigen Kommentare über Körper und Kleidung graben sich tief ein. Sie erzeugen Scham und das Gefühl, der eigene Körper müsse ständig korrigiert werden. Zwischen Nähe und Kontrolle entsteht eine unsichtbare Spannung: Zuwendung mischt sich mit Kritik, Liebe mit Bedingungen.

In ihrem Buch **When Food Is Love** beschreibt Geneen Roth, dass hinter emotionalem Essen nicht der Appetit steckt, sondern ein Hunger nach Bindung und Sicherheit. Essen wird zum Ersatz für Intimität: Jede Mahlzeit verspricht kurzzeitig Nähe, die in Beziehungen fehlt oder mit Bedingungen verknüpft war. Diäten und Selbstkontrolle ändern daran wenig, weil sie nur am Symptom ansetzen, nicht an der verletzten Sehnsucht nach Liebe und Selbstannahme.

Die Folgen reichen weit. Wer früh gelernt hat, Sorgen, Trauer oder Einsamkeit mit Essen zu dämpfen, hat später häufiger Schwierigkeiten mit Körperwahrnehmung, Essverhalten und Selbstwert. Emotionales Essen kann sich in Überessen, heimlichem Schlingen, permanenter Beschäftigung mit Gewicht und Diäten oder im Gegenteil in Vermeidung gesunder Nahrungsstrukturen äußern.

Doch das ist kein Pfad ohne Rückkehr. Roth betont, aber dass Heilung nicht über Kontrolle, sondern über Zuwendung geschieht: sich selbst mit Freundlichkeit begegnen, den eigentlichen Gefühlen Raum geben, Achtsamkeit statt Verurteilung üben. **Wer erkennt, dass Essen ein Stellvertreter für Nähe war, kann beginnen, den wahren Hunger zu nähren – durch echte Verbindung zu sich selbst und zu anderen.**

RA-TATATA RA-TA- TATA-TA-TA

Hey. Patric hier.

Als Filia mich fragte, ob wir dieses Stück gemeinsam entwickeln wollen, gab es noch gar kein Stück – nur eine Idee: Es sollte um ihre Mutter gehen. Ich kannte ihre Mutter nicht. Also fragte ich mich: Wie soll ich da helfen? **Ich konnte ja inhaltlich überhaupt nichts beitragen.** Mir blieb nur, immer wieder nachzufragen: Was willst du erzählen?

Ich begann mit dem, was da war: **WhatsApp-Nachrichten von Filia, Sätze aus Gesprächen, Gefühle. Und ihrer Wut.** Ich formte erste Textfragmente daraus, während Filia parallel innere Zustände in Sprache fasste. Schritt für Schritt verbanden sich unsere Passagen. So wurde aus verstreuten Botschaften ein Stimme. Unsere Stimme.

Dabei sprachen wir über weit mehr als das Stück: über Träume und Hoffnungen, über Theater, über Vorbilder, über Stand-up, über amerikanische und englische Künstler – **und über die Scham der Deutschen.** Stundenlang. Sie rief mich an, wenn sie mit ihrer Mutter gesprochen hatte, und ich ließ alles transkribieren.

Die größte Herausforderung war für mich die Balance zwischen Persönlichem und Privatem. Für mich waren es ja nur Texte, für Filia war es ihr Leben. Es war ein Ringen um Nähe und Distanz. Und dann verstand ich, was meine Aufgabe war: ihr einen Rahmen zu geben, in dem sie ausprobieren kann, wie viel sie von sich zeigen will, wann sie in Erscheinung tritt und wann sie sich hinter ihrer Figur versteckt – was sie erzählen will und wann sie die Hilfe des Theaters braucht.

Aus diesem behutsamen Prozess entwickelt sich eine Form, **die Intimität zulässt, ohne aufdringlich zu sein.** Die Filias Geschichte erzählt, ohne die mitgebrachten Geschichten der Zuschauer*innen zu ersticken. Wir haben eine Erzählung gefunden, die nicht nur Filias Geschichte trägt, sondern grundsätzliche Fragen nach Herkunft, Körperbildern und der Weitergabe unausgesprochener Themen zwischen Müttern und Töchtern berührt.

Danke, Filia, für dein Vertrauen und deinen Mut.

Und dir - liebe*r Zuschauer*in - wünsche jetzt einen tollen Abend mit dem Feuerwerk Filiaaaaaa Herdeeeeeeeeeen!

WAS WIR GELESEN HABEN UND IHR LESEN SOLLTET

WOFÜR WIR TÖCHTER UNSERE MÜTTER BRAUCHEN

von Sarah Trentzsch

Die Sozialpsychologin Sarah Trentzsch erkundet das ambivalente Band zwischen Mutter und Tochter. Sie zeigt, wie Gefühle von Wut, Enttäuschung oder Sehnsucht tief ins Selbstbild eingreifen – und dass Nähe und Freiheit möglich werden, wenn Grenzen gewahrt bleiben, ohne die Verbindung zu verlieren. Ein empathischer Essay, der dazu einlädt, festgefahrene Dynamiken zu verstehen und den Weg zu Mitgefühl und Selbstermächtigung zu öffnen.

TOXISCHE WEIBLICHKEIT

von Sophia Fritz

Sophia Fritz legt schonungslos offen, wie Rollenbilder wie das gute Mädchen, die Mutti, die Powerfrau oder die Bitch unser Denken und Handeln bestimmen. Mit klarem Blick beschreibt sie, wie diese Muster unser Miteinander vergiften können - und lädt dazu ein, eigene Prägungen zu hinterfragen, um neue Formen von Solidarität und Feminismus zu entwickeln.

EMOTIONALES ERBE

von Galit Atlas

Galit Atlas zeigt, wie unausgesprochene Familiengeheimnisse und verdrängte Traumata unser Leben prägen. Anhand von Fallgeschichten und eigener Erfahrung macht sie sichtbar, wie sich emotionale Muster über Generationen weitertragen – und wie wir lernen können, diese verborgenen Prägungen zu erkennen und zu heilen. Ein berührendes Buch über das unsichtbare Band zwischen Vergangenheit und Gegenwart und die Möglichkeit, Freiheit für kommende Generationen zu gewinnen.

WAS DU DICH VIELLEICHT FRAGEN MAGST

Wann hast du zuletzt deine Mutter oder dein Kind etwas gefragt, das du dich vorher nicht getraut hast?

Welche Gespräche in deiner Familie sind nie geführt worden?

Gibt es ein Schweigen, das bis heute nachwirkt?

Welche Sätze hättest du gerne einmal von deiner Mutter gehört?

An welchen Punkt in deinem Leben denkst du: Da war ich ihr am ähnlichsten?

Wann hast du dich zum ersten Mal von deiner Mutter abgenabelt?

Wovor wolltest du deine Mutter beschützen – und wovor wollte sie dich beschützen?

Was ist dein härtestes Urteil über deine Mutter? Und was über dich selbst?

Gibt es Dinge, die du an dir ablehnst, weil du sie in dir erkennst?

Wenn du die Möglichkeit hättest, deiner Mutter eine Frage zu stellen, die sie ehrlich beantworten muss – welche wäre das?

Gibt es eine Erinnerung, die ihr teilt, aber beide ganz unterschiedlich erzählt?

Was möchtest du nicht an die nächste Generation weitergeben?

SO RICHTIG FETT DANKE SAGEN

First Things First: Ohne unsere mutigen Spender*innen wäre dieses Projekt so nicht möglich gewesen. Ihr habt uns Rückenwind gegeben, Vertrauen geschenkt und dafür gesorgt, dass aus einer Idee Wirklichkeit wird. Deshalb an dieser Stelle ein fetter Applaus an:

Christian Belz, Anna Dautermann, Aleksandra Drabarz, Agnes Fischer, Anschi Herden, Zümra Karabas, Ragna Kirck, Ilenia Müller, Hannah Neumann, Ella Lee Schetter, Selina Salome Storck, Robert Emil Tappe und Monica Vergari.

Für den unendlichen Support möchten wir uns außerdem bedanken bei:

Ursula Armbruster, Oleksandra Boldareva, Doris Dexl, Herr Diewald vom Finanzamt, Deniz Güler, Anschi Herden, Ragna Kirck, Fiona Maria Kissel, Till Klein, Caro Kur, Heiko Menzel, Annette Müller, „Norbi“, Ilenia Müller, Hannah Neumann, Monica Vergari, Denis Wiencke und dem gesamten BOX-Team.

Ein Dank geht auch an die **Theaterakademie Köln** für das Bereitstellen der Proberäume – und ganz besonders danken wir dem **Kulturamt der Stadt Köln** für unsere erste offizielle Projektförderung.

**Der größte Dank aber gilt Anschi Herden.
Für ihren Mut. Ihr Vertrauen.
Und die Erlaubnis, ihr Leben auf die Bühne zu bringen. Ohne sie gäbe es dieses Stück nicht.
In keinerlei Hinsicht.**

Danke.

Gefördert durch:



Stadt Köln
Kulturamt



THEATER AKADEMIE
KÖLN