



## Lachend verstehen

### Stressfrei in 5 Tagen: Das Theater Gurten zeigt im aktuellen Stück «Abefahre!», wie es geht



**Zu Besuch bei den Proben.** | Foto: zvg

**GURTEN – In ihrem Stück «Abefahre!» bringt Regisseurin Livia Anne Richard Menschen aller Couleur in einem Anti-Stress-Seminar zusammen. Das Credo ist klar: weg vom immer eingeschalteten Handy, zurück zur Natur und den inneren Ressourcen.**

Ein voller Terminkalender, pausenlose Verfügbarkeit durch soziale Medien und Smartphones und hohe Anforderungen im Job – Leistungsdruck und Stress sind

allgegenwärtig. Phänomene wie Erschöpfung und Burnout gehören bereits so zum Alltag, dass sich nicht unbedingt die Frage stellt ob, sondern wann es einen selbst trifft. Die Palette an Betroffenen ist bunt gemischt und reicht von Hausfrauen und Landwirten bis zu Verkaufsleitern und Managerinnen. Genau so bunt gemischt zeigen sich die Figuren, die im Theater Gurten an einem fünftägigen Anti-Stress-Seminar teilnehmen. Livia Anne Richard, Autorin und Regisseurin des Stücks «Abefahre!», gibt Einblick in die Welt der Burnout-Prävention. Zwischen kruden

Übungen und überzeichneten Protagonisten schafft sie die Gratwanderung zwischen Komik und Ernsthaftigkeit und hält dem Publikum den Spiegel vor, ohne mit dem Moralfinger zu wedeln.

#### Aus heiterem Himmel

Livia Anne Richard ist erfahrene Regisseurin und Autorin und hat auf dem Gurten in den letzten Jahren bereits zahlreiche Stücke inszeniert. Dass sich das diesjährige Stück ausgerechnet um Burnout-Prävention dreht, hätte sie selbst vor ein paar Jahren nicht voraussagen können. Die Eingebung kam aus heiterem Himmel, wie sie erzählt. Sie sei in Florida im Urlaub gewesen. Bei einem Strandspaziergang sei am Himmel zwischen zerzausten Wolken klar und deutlich der Begriff «Burnout» aufgeleuchtet – ähnlich einem Flieger mit Werbebanner. Ein Zeichen? «Ich machte mir viele Gedanken», so Richard. Doch in erster Linie nahm sie die Inspiration an, machte Notizen und begann zu recherchieren. Immer mehr faszinierte sie das Thema, immer tiefer tauchte sie ein. «Mich interessierte das Vorfeld, was mit betroffenen Menschen vor dem Burnout passiert», so Richard. In Gesprächen mit Fachpersonen fand sie einige Antworten. In einem Selbstexperiment besuchte sie diverse Kurse, alles floss in ihr Stück ein. «Keine der Übun-



gen ist erfunden», erzählt die Regisseurin, «aber für die Bühne natürlich etwas «überspitzt» dargestellt.» Daraus ergebe sich ein schöner Boden für Komik.

### Keine Perfektion

Resultat dieser intensiven Auseinandersetzung mit dem Thema ist das Stück «Abefahre!» Das Ausrufezeichen hinter dem Wort sowie der Untertitel «Stressfrei in 5 Tagen» lässt bereits einiges an Konfliktpotenzial erahnen. Während rund 90 Minuten kämpfen die Protagonisten mit Schein und Sein, versuchen ein Bild von sich aufrechtzuerhalten, während sie Fastentee schlürfen und ungeschickt durch Natur und Achtsamkeitsübungen stolpern. «Ich wollte Prototypen von Menschen im Kurs», so Richard. In der einen oder anderen Figur werden sich die Zuschauer auf jeden Fall wiederfinden. Das soll auch so sein, denn trotz Witz und gespannter Unterhaltung kann das Publikum etwas aus dem Abend mitnehmen – sofern es denn will. Nichts liegt Livia Anne Richard jedoch ferner als eine Moralpredigt. Viel mehr versucht sie, das Publikum über das Lachen, das Berührtwerden zu erreichen. «Wir alle haben Situationen im

Alltag, in denen wir gestresst sind», erklärt die Regisseurin, «die Idee ist nicht, einen Kurs zu besuchen und dann ist alles gut. Es ist ein stetiger Prozess, es braucht Mut, sich früh genug raus zu nehmen.» Auch muss nicht immer alles perfekt sein. «Wenn ich sagen kann, ich habe es so gut gemacht wie ich konnte, ist das das Bestmögliche», so Richard, «Perfektion gibt es nicht!» Eine Erkenntnis, die sie auch dem Publikum wünscht. Ob das der Chef genauso sieht, sei dahingestellt. Allerdings besteht die Hoffnung, dass die zahlreichen Besucher aus der Chefetage – es gibt deutlich mehr Firmenbuchungen als bei anderen Stücken – sich einige Inhalte zu Herzen nehmen.

### Feilen an den Details

Bis zur Premiere am 20. Juni dauert es nicht mehr lange, das Ensemble ist im Schlussspurt. Livia Anne Richard ist zufrieden mit dem Stand der Dinge: «Ich darf sagen, dass wir sehr gut drin sind.» Auch mit ihren Schauspielerinnen und Schauspielern ist sie sehr zufrieden, sie spricht gar von einem «Traumensemble». Tatsächlich hatte Richard beim Schreiben des Stücks ihre Darsteller bereits im Visier und

konnte ihnen die Rollen entsprechend auf den Leib schreiben. Da die diesjährige Crew im Vergleich zu anderen Jahren klein und fein ist, bleibt viel mehr Zeit für den Feinschliff. Während den Proben hält die Regisseurin die Zügel in strenger Hand. «Streng, aber fair», lacht sie, «ich bin sonst ein ungeduldiger Mensch, aber in der Regie habe ich eine Engelsgeduld und bleibe dran, bis alles passt.» Auch mit sich selbst geht die Powerfrau hart ins Gericht. Oftmals liegen ihre beiden Funktionen miteinander im Zwist – die Regisseurin Richard muss dem Spielfluss zuliebe Vieles weglassen, was der Autorin Richard eigentlich am Herzen liegt. Doch diesen inneren Konflikt meistert Livia Anne Richard mit Erfahrung und Bravour. Auch wenn bis zur Premiere nicht mehr viel Zeit bleibt und noch hier und da ein Detail justiert, eine Passage angepasst werden muss: Stress scheint für das Ensemble Theater Gurten nicht unmittelbar anzustehen.

*Christa Pfanner*

### ■ INFO:

Tickets und Spieldaten unter  
[www.theatergurten.ch](http://www.theatergurten.ch)