

Manchmal verlangt das Leben eine neue Kulisse.

Als Experte für das Wohnen im Alter berate ich Seniorinnen und Senioren, die richtigen Entscheidungen zu treffen.



Charles Hirschi
Experte für das Wohnen im Alter
Robinsonweg 16, 3006 Bern
079 300 73 33, info@charleshirschi.ch
www.charleshirschi.ch



MERCI!

Gemeinden Moosseedorf, Muri

Förderverein
DAS THEATER AN DER
EFFINGERSTRASSE

Effinger Fauteuil-Club

Club Bühnen Bern

Stiftung Dürrenmatt-
Mansarde



GESELLSCHAFT ZU ZIMMERLEUTEN



GESELLSCHAFT ZU MITTELLÖWEN BERN

URSULAWIRZ
STIFTUNG



Kultur
Stadt Bern



Kanton Bern
Canton de Berne



Regionalkonferenz
BernMittelland



Burgergemeinde
Bern



die Mobiliar



MIGROS
Kulturprozent

DAS THEATER AN DER
EFFINGERSTRASSE

Postfach 603, 3000 Bern 8, 031 382 72 72
info@theatereffinger.ch, www.theatereffinger.ch
f @theatereffinger @theatereffinger



Le meilleur de Berne

Caramelina[®]
BEELER BERN

Das beliebteste Mitbringsel
in und aus Bern

Exklusiv bei BEELER BERN

Spitalgasse 26, Bern
und Sägemattstrasse 1, Liebfeld

www.confiserie-beeler.ch

DAS THEATER AN DER
EFFINGERSTRASSE



FURCHTLOS DURCH DEN ALLTAG

Ein Survival-Abend von Jule Ronstedt
mit Texten von Mariana Leky

Schweizer Erstaufführung

theatereffinger.ch

FURCHTLOS DURCH DEN ALLTAG

Ein Survival-Abend von Jule Ronstedt

mit Texten von Mariana Leky

Schweizer Erstaufführung

Hilke Schaaf-Degenhart

Judith Seither

Regie

Stefan Meier

Bühne

Peter Aeschbacher

Kostüm

Sarah Bachmann

Licht

Stefan Meier
Claudia Pfitzenmaier

Regieassistenz

Sebastian Gfeller
Alena Wepfer

Bühnenbau

Röné Hoffmann

Technik

Claudia Pfitzenmaier
Anouk Riboni

Programmflyer

Christiane Wagner

Fotos

Severin Nowacki

Premiere

6. Juni 2026

Aufführungsrechte

Drei Masken Verlag GmbH
München

Keine Pause

Abonnieren
Sie unseren
Newsletter



«ALLE WIRKEN INNERLICH BLITZBLANK»

DIE KUNST, DEN KUMMER ZU BENENNEN

Mariana Leky ist keine Psychologin. Sie hat eine Buchhandelslehre gemacht und Kulturjournalismus studiert. Aber in ihrer Familie sind zehn Psychoanalytiker. Das ist kein Detail am Rande. Es erklärt, warum Leky schreibt, wie sie schreibt: nah an den Menschen, präzise in der Beobachtung, ohne klinischen Abstand – und ohne je zu urteilen.

Ab 2018 schrieb sie für die Zeitschrift «Psychologie Heute» die monatliche Kolumne «Lekys Aussichten» jeden Monat darüber, was die Menschen, die sie umgeben, bewegt. Die Themen waren keine grossen Dramen. Zwölf Mal muss Tim nachschauen, ob der Herd aus ist, bevor er das Haus verlässt. Entscheidungen sind kleine, gehässige Despoten in der Gestalt einer Gewürzgurke. Und der neue Nachbar hat einen Rottweiler-Aufkleber, ein Problem mit Lautstärke – und mit ihr. Kein Reizthema, keine Weltlage. Stattdessen: der ganz normale Kummer des Alltags, in Literatur verwandelt.

Schon allein, dass Leky nicht von Problemen spricht, sondern von Kummer, diesem viel sanfteren, etwas altmodischen Wort, sagt alles über ihre Haltung. Kummer ist kein Versagen. Kummer ist menschlich, geteilt, und manchmal sogar ein bisschen absurd. Menschenliebe ist das Wort, das einem einfällt, wenn man auf ihre Texte schaut. Leky erzählt von unserem Alltag mit seinen Tücken, Tiefen und tollen Momenten, mit klugen Beobachtungen und einer Mischung aus sanftem Witz und leichter Wehmut. 2022 erschienen 39 dieser Kolumnentexte als Buch unter dem Titel «Kummer aller Art» und kamen kurz nach Erscheinen auf die Spiegel-Bestsellerliste.

Es ist diese Qualität – das genaue Benennen von etwas, das man kannte, aber nicht sagen konnte –, die die Münchner Regisseurin und Autorin Jule Ronstedt auf die Bühne gebracht hat. Ronstedt hat einen komisch-lehrreichen Monolog entwickelt, der sich aus eigenen Erkenntnissen, Kurzgeschichten aus «Kummer aller Art» und handfesten, seltsam-skurrilen Survival-Tipps zusammensetzt.

VOR UND NACH DEM THEATER

Daniel Djakovic und das ganze Da Carlo Team
freut sich auf Ihren Besuch.
Reservieren Sie jetzt einen Tisch
+41 31 381 18 18 / info@da-carlo-bern.ch
WIR SIND FÜR SIE DA

Furchtlosigkeit, so wie der Titel es verspricht, bedeutet für Schauspielerinnen Judith Seither nicht das Fehlen von Angst. Es ist eher eine Frage der inneren Haltung ihr gegenüber. Was dabei hilft, findet sie vor allem bei Leky: «Es sind vor allem die Texte von Mariana Leky, ihr feiner und liebevoller Blick auf die Menschen um sich herum, der so bereichernd ist. Wenn man es schafft, mit so viel Mitgefühl und Verständnis auch auf sich selbst und auf seine eigenen Ängste zu schauen wie sie das tut – und vor allem mit ebenso viel selbstironischem Augenzwinkern – dann ist das eine hervorragende Strategie, mit seinen Ängsten besser klarzukommen.»

Mut, fügt sie hinzu, ist selten spektakulär. Nicht das grosse Aufbauen, sondern das kleine Weitermachen. Und was wirklich hilft, ist vielleicht weniger Wissen als Verbindung: «Wenn man merkt, dass andere dieselbe Angst kennen, wird die Ohnmacht ein bisschen leichter zu ertragen.»

Das klingt nach Mariana Leky. Und es ist auch so gemeint.

Mariana Leky: «Kummer aller Art». DuMont Verlag, Köln 2022.
Kolumne «Lekys Aussichten», Psychologie Heute, 2018–2022.