



zytglogge-  
Gesellschaft  
Bärn  
**glöggeler**  
**theater**  
Seit 1918

# Abefahre – Stressfrei in 5 Tagen

Von Livia  
Anne Richard

Regie  
Alex Truffer



**Patrik Aebischer**  
Ivo, Coach



**Daniela Krneta**  
Rosmarie,  
Psychologin



**Claudio Gloor**  
Benjamin, Lehrer,  
resp. Journalist



**Luca Rindisbacher**  
Marco,  
Eishockeyspieler



**Sarina Bill**  
Tina, alleinerziehende Mutter und  
Krankenschwester



**Beat Zwygart**  
René, Geschäftsführer (arbeitslos)



**Julia Bucher**  
Helen, HR Fachfrau  
Versicherung



**Brigitte Jäggi**  
Renate, Gemeindepräsidentin



**Brigitte Weber**  
Valérie, Betreuerin



**Alex Truffer**  
Regisseur



**Martina Loesch**  
Regieassistentz

### **Produktionsleitung**

Daniela Krneta

### **Kostüme / Textil**

Heidi Christen

### **Maske**

Anima Sailer

### **Requisite**

Ensemble, Barbara Seidel

### **Technik**

Hanspeter Aebi, Erich Kalchofner

### **Vorverkauf / Kasse**

Sarah Sciacoviello, Mario Imhof

### **Catering**

Theres Steudler

### **Sponsoring**

Daniela Krneta

### **Werbung**

Daniela Krneta, Yves Seydoux

### **Fotos**

Nicole Müller

### **Grafik**

Markus Surbeck, Tasty Graphics GmbH

Die Rechte wurden eingeholt bei:  
AHN & SIMROCK Bühnen- und  
Musikverlag GmbH

# Abefahre – Stressfrei in 5 Tagen

## LIEBES PUBLIKUM

Die Themen Stress und Burnout sind aktueller denn je. Die Welt und die Gesellschaft verändern sich seit Corona noch schneller und extremer. Die Arbeitswelt ist keineswegs davor gefeit. Im Gegenteil: Kostendruck, Umstrukturierungen, der Ruf nach Effizienzsteigerungen und verstärkten Kontrollen von allen Seiten erhöhen den Leistungsdruck der Arbeitnehmenden immer mehr. Nicht alle vermögen diesen Bedingungen standzuhalten. Aber auch neue Anforderungen an uns Menschen, durch die sozialen Medien vorgelebt und verbreitet, wie beispielsweise das Diktat nach Persönlichkeitsentwicklung und Selbstoptimierung prasseln auf uns ein. So verwundert es nicht, dass Angebote wie Pilze aus dem Boden schießen, die Menschen helfen wollen herunterzufahren, ohne digitale Berieselung, ständige Verfügbarkeit und Zeitnot aus dem Hamsterrad auszusteigen. Genau da setzt das Stück an.

## «AND INTO THE FOREST I GO TO LOSE MY MIND AND FIND MY SOUL.»

Sechs gestresste Personen unterziehen sich, ob freiwillig oder nicht, einem fünftägigen Anti-Stress-Seminar, um, wie es im Hochglanz-Prospekt heisst, «die eigenen inneren Ressourcen wiederzuentdecken» und «stressfrei in fünf Tagen» zu werden. In dieser kurzen Zeit sollen sie ohne Handy, durch Rollenspiele, Gruppentherapie, Heilfastentee, Entspannungstechniken und anderes zurück zum eigenen Selbst finden und so gegen ein mögliches Burnout gewappnet werden. Aber nicht allen fällt es leicht, sich auf Neues einzulassen. Was Marilyn Monroe und Donald Trump damit zu tun haben, was die ALI-Methode ist oder warum man Bäume umarmen sollte, werden Sie, liebes Publikum, hautnah erleben, wenn Sie mittendrin dabei sind!

Das Theaterstück «Abefahre – Stressfrei in 5 Tagen» wurde im Sommer 2018 auf dem Gurten uraufgeführt.

## AUFFÜHRUNGEN

### Ort

Aula der Schule Selhofen, Selhofen 1, 3122 Kehrsatz

### Première

Donnerstag, den 3. April 2025

### Weitere Aufführungsdaten

4., 5. und 6. April\*, 9., 10., 11., 12. und 13. April\* sowie 15., 16. und 17. April 2025, jeweils 20:00 Uhr, \*sonntags 17:00 Uhr

### Reservationen

Ab 1. Februar 2025 unter [www.zytglöggeler.ch](http://www.zytglöggeler.ch)  
Abendkasse ab 19:00 Uhr, sonntags ab 16:00 Uhr

Getränke und kleine Snacks geniessen Sie vorher und in der Pause sowie im Anschluss der Vorstellung zusammen mit dem Ensemble.

### QR Code zum Ticketsystem



### Eintrittspreise

Erwachsene: CHF 32.–

Kinder, Jugendliche bis 16 Jahre und Studierende: CHF 20.–

### Anreise (siehe Karte auf der Website)

### Auto

Anfahrt via Bernstrasse, beim Restaurant Tanaka abbiegen, den orangen Wegweisern «Zytglöggeler-Theater» folgen, weisse Parkplätze entlang des Eichenrains, rechts auf Schotterrasen neben gelbem Fussweg oder Parkplätze oberhalb der Schule (Nordseite).

### öV

BLS-Haltestelle Kehrsatz Nord, zu Fuss rechts an der Firma Kilchenmann vorbei zur Bernstrasse, beim Restaurant Tanaka abbiegen, via Sandbühlstrasse den orangen Wegweisern folgen. Via Schulweg die Treppe hinunter zur Schulanlage Selhofen. Zwischen Oberstufe und Primarschule hindurch die Treppe hinunter zur Aula (Eingang Südseite).

## SPONSOREN

**URSULAWIRZ**  
STIFTUNG



**GVB**  
Kulturstiftung  
Fondation culturelle

Gefördert von  
**MIGROS**  
Kulturprozent



Burgergemeinde  
Bern



**die Mobiliar**

GEMEINDE  
KEHRSATZ



**EEK**  
BANK



Zunft zur  
Schneidern  
Bern

GEMEINDE **BELP**

