

ausführliche Projektbeschreibung - und Zielgruppe

1. Projektzusammenfassung

Die Solo-Performance KÖRPER untersucht die zerstörerischen Dynamiken von Essstörungen, digitalem Optimierungszwang und der Radikalisierung im Netz. Basierend auf der eigenen, 20-jährigen Biografie des Schauspielers Philipp Grimm verwebt die Inszenierung persönliche Krisenerfahrung mit aktuellen Phänomenen jugendlicher Online-Kulturen wie dem „Looksmxing“ und der Incel-Bewegung. „Körper“ blickt ungeschönt auf das Ringen junger Männer und Menschen um Anerkennung, Körperkontrolle und Zugehörigkeit in einer gnadenlosen Leistungsgesellschaft.

2. Biografischer Ausgangspunkt und diskursive Erweiterung Der Text stammt aus der Feder des Schauspielers Philipp Grimm. Er schöpft aus seiner eigenen Jugend und Erwachsenenzeit, die von restriktiver Magersucht, Sportzwang und wiederkehrenden Therapieerfahrungen geprägt waren. Der Text und die daraus entstehende Inszenierung will das Tabu brechen, das rund um männliche Essstörungen da ist und legt den existenziellen Kern offen: das Gefühl von Kontrollverlust und das fundamentale Bedürfnis, im eigenen Sein gesehen, gehalten und akzeptiert zu werden. Das Projekt weitet diesen intimen Blick jedoch auf eine drängende, gesellschaftliche Dynamik aus: Durch soziale Medien hat der Optimierungsdruck auf junge Männer eine historisch beispiellose Dimension angenommen. Die Performance dockt direkt an aktuelle Jugendphänomene an:

Looksmxing: Die toxische, algorithmisch befeuerte Obsession, das eigen optische Erscheinungsbild durch extreme Diäten, Workouts oder chirurgische Eingriffe obsessiv zu maximieren.

Die Incel-Bewegung: Der Text beleuchtet die gefährliche Schnittstelle, an der internalisierter Selbsthass, gestörtes Selbstwertgefühl und soziale Isolation in digitale Räume abwandern. Dort schlägt die Scham isolierter junger Männer in Frauenverachtung, tiefe Verbitterung und digitale Radikalisierung um.

Magersucht: Anhaltender Gewichtsverlust, bewusstes Einschränken der Nahrungsaufnahme, intensiver Angst vor Gewichtszunahme und verzerrte Körperwahrnehmung. Bei Jugendlichen kann die Entwicklung (z. B. Pubertät) ausbleiben.

3. Performance-Konzept und Inhalt Auf der Bühne agiert Philipp Grimm als Solist und verhandelt die Extrempole der körperlichen und mentalen Entfremdung:

- Die Schleife der Kontrolle: Sichtbar wird die ständige Jagd nach dem perfekten Körperfettanteil, das rituelle Hungern und der extreme Sportzwang als Schutzschild gegen eine überfordernde Außenwelt. Sowohl textlich als auch körperlich setzt sich Grimm seinen persönlichen und den seiner fiktiven Charaktere Ängsten, Gedanken und extrem Situationen aus und findet theatrale Formen, um diese auf der Bühne darzustellen.

Das Bühnenzentrum ist Schutzraum, soziales Gefängnis und Tor zur digitale Welt zugleich. Hier kippt die reale Isolation in den virtuellen Raum der Foren.

Der utopische Bruch (Das Aufbegehren):

KÖRPER verharret nicht in klinischer Fallbeschreibung. Wenn die Realität zu laut wird, flüchtet sich der Performer in Teil 4 in ein emanzipatorisches Kriminal-Märchen (Magerquark). In einer filmischen Fantasie wird die erlittene Ohnmacht in pure Komplizenschaft transformiert: Als unzertrennliches Ganoven-Duo („Meisterdieb und Bodyguard“) erbeuten die Figuren im Traum ihre Würde und Handlungsfähigkeit zurück.

4. Leseproben (Originaltext Philipp Grimm)

Auszug 1 Philipp:

„Ich will mich nicht berühren. Ich will mich nicht im Spiegel und oder wie auch auf Fotos sehen. Bitte berühre mich. Nein bitte nicht. Berühre mich bitte nicht. Ich schäme mich. Ich sehe mich und schäme mich. Schlimm sehe ich aus. Vor mir selbst und vor Allen schäme ich mich und schlimm sehe ich aus. Und bitte berühre. Mich nicht. Meine Haut ein Pergament, das gleich zerreißt, zerreiße mich und berühre mich. Nicht. Es ist unangenehm, wenn du das tust, denn ich schäme mich für mein Aussehen. Ertrage meinen Anblick nicht.“

Ich habe mir geschworen nie über 70 Kg zu wiegen. Und ich sehe das es funktioniert hat.

Ich bestimme mein Leben durch Essen, weil ich Angst davor habe mich zu verlieren und davor zu verschwinden.

Wenn ich die Gewalt über mein Essen nicht verliere, gewinne ich die Macht über mich und meinen Körper. Mein Körper gehört mir, ich entscheide was mit ihm geschieht. Ich entscheide, wie er aussieht. Ich entscheide was ich ihm geben und was ich ihm vorenthalte. Ich entscheide, ob ich ihn und dadurch meinen Geist bestrafe oder belohne. Was ich wann und wieviel esse. Ich möchte meinem Körper keinen Scheiß reinstopfen, denn mein Geist ist schon vollgestopft mit Scheiß. Also lass ich das bei meinem Körper, um so wenigstens einen Teil meines Ich zu beherrschen. Denn meine Gedanken kann ich nicht beherrschen sie brechen sich immer bahn und ich finde keine Ruhe. Ruhe finde ich in Kontrolle. Kontrolle zu essen. Im Essen.“

Auszug 2 Maxim:

„Also los Junge, pack doch noch ein paar Kilos drauf, auf die Hantel, ob kurz oder lang, der Erfolg steht über allem und Erfolg zu haben verspricht das es auch endlich dann mit den Frauen klappt. Hier mit der Frau von nebenan zum Beispiel. Die ich doch so sehr will, die sieht so gut aus mit ihren Tattoos am straffen Bodyworkout fünfmal die Woche und dafür muss ich ihn stählen, den Körper, auch das es dann endlich im Job klappt und ich Karriere machen kann und dafür stähle und quäle ich meinen Körper und schlage mir täglich mit einem Hammer, wie ein Specht in mein gepflegtes Gesicht, verforme es so, das dann die Proportionen stimmen, denn mein Körper gehört mir und ich kann mit ihm anstellen und es mit ihm treiben wie ich will, aber das Maß finden, also das gesunde Maß empfinden, das Body Maß auf dem Index finden, das ich definitiv selbst definiere aber klar auch definiert werde im Außenspiegel meines Lebens, auf der Überholspur, Schulterblick, da erblicke ich den Blick der anderen und da achte ich doch auf mein äußeres Erscheinungsbild und damit geht es mir gut, auch wenn es mir heute schlecht geht, meinem Bauch schlecht geht, meine Narbe in mir, in meinem Bauch schlecht verheilt ist und der Schmerz im Magen nicht zum Aushalten ist aber ich ihn aushalten muss denn ich bin ein Mann und ich hatte Hunger so unglaublich viel Hunger. Wollte die ganze Welt verspeisen, aber ich bin stark und habe meinen Magen klein gemacht. Machen lassen denn, eine Magenverkleinerung schlage ich jedem vor, der zu dick, mal zu dick ist, und war. So wie ich es war, aber das war einmal, da gibt es kein zurück. Der Magen ist weg, das Fett ist weg. Die Speckrollen sind weg. Sind jetzt Muskelmasse, sind Kraft, sind Disziplin und Verzicht. Hunger. Verzicht auf den Genuss. Hunger. Genießen kann ich schon. Aber kein Hunger mehr. Nicht mehr zu viel Hunger auf mehr. Nur noch Genuss. Wie die Zeit im Fitti. Oder in der sozial Media World. Darauf habe ich Hunger.“

5. Relevanz für jungen Menschen/Schulklassen

Die Performance ist explizit als Impuls- und Aufklärungsstück für junge Menschen und Schulklassen konzipiert. Jugendliche sind in sozialen Netzwerken täglich mit Algorithmen konfrontiert, die Minderwertigkeitskomplexe triggern, Fitness Wahn (Looksmxing) romantisieren und toxische Männerbilder (Incels) propagieren.

KÖRPER holt diese oft unsichtbaren Online-Dynamiken auf die Theaterbühne, macht sie greifbar und enttabuisiert die Themen Essstörungen und mentale Gesundheit bei Männern und Frauen.

Dazu werden Themen wie Magersucht oder Adipositas, aber auch Selbstoptimierung und Schönheitsideale in unserer Gesellschaft behandelt. Alles Themen, die die jungen Menschen täglich umtreiben und aus denen Depressionen und Drucksituationen entstehen können, die der Gesundheit, geistig und mental nicht guttun.

Flankiert wird das Projekt KÖRPER durch ein theaterpädagogisches Vor- und Nachbereitungsangebot (Vorbereitungsgespräch vor und Publikumsgespräch nach der Vorstellung).