

GROLLUNDSCHMOLL® präsentiert:

# Die Selbsthilfegruppe

Sketch der Theatergruppe Kunterbunt  
des SPZ Sozialpsychiatrische Zentrum Hürth © 2025



Weitere Sketche und Theaterstücke finden Sie hier:

[Märchen, Komödien, Krimis, Bücher, Sketche - GROLLUNDSCHMOLL](#)

Sie können diesen Sketch kostenfrei aufführen. Bitte nennen Sie die Urheberschaft, wenn Sie über den Sketch berichten, sei es auf einer Homepage, in der örtlichen Presse oder in den sozialen Medien.

Das Coverbild hat von Dörte Müller gezeichnet. Mehr über Dörte, ihre Bilder und Bücher finden Sie hier:

<https://old.bookrix.de/-jjdc857fd9b1d65/>

<https://www.facebook.com/dorte.muller.1426>

---

Dieser Sketch stammt von der Tagesstätte im *SPZ Sozialpsychiatrische Zentrum Hürth*

<https://www.spz-huerth.de/tagesstaette/>

und wurde dort durch die Theatergruppe Kunterbunt erarbeitet.

Und hier nun Sketch:

**Inhalt:**

Wer behauptet eigentlich, mythologische Figuren brauchen keine Selbsthilfegruppen?

**Besetzung: 5 Personen**

Psychiater\*in:\*in, Weihnachtsmann, Osterhase, Halloweenmonster, Engel

**Bühnenbild:**

5 Stühle im Halbkreis

*(sitzen auf der Bühne im Halbkreis, von links nach rechts: Weihnachtsmann, Osterhase, Psychiater\*in:\*in, Halloweenmonster, Engel)*

**Psychiater\*in:**

Hallo zusammen, willkommen zu unserer Selbsthilfegruppe für mythologische Figuren mit Burn-Out und Ängsten.

**die anderen im Chor:**

Hallo.

**Psychiater\*in:**

Schön, dass ihr alle hier seid. Wer möchte denn anfangen?

**Weihnachtsmann:**

Ich fange an. Hallo, ich bin der Weihnachtsmann.

**die anderen im Chor:**

Hallo, Weihnachtsmann.

**Psychiater\*in:**

Schön, dass du da bist. Wie geht es dir denn?

**Weihnachtsmann:**

Ach, ich bin total ausgebrannt. Ich muss immer fröhlich sein, muss immer lachen und immer dieses ewige HOHOHO, dabei bin ich selbst total depressiv.

**die anderen im Chor:**

Das können wir gut verstehen.

**Weihnachtsmann:**

Und meine Weihnachtswichtel basteln das ganze Jahr über schöne Geschenke, aber die Kinder interessieren sich gar nicht mehr dafür, die wollen nur Nintendo und Playstation zocken und so.

**Osterhase:**

Kenne ich, geht mir genauso. Ich muss das ganze Jahr über Ostereier anmalen, aber die Kinder wollen die gar nicht mehr suchen. Die sind da viel zu faul zu, die machen ja auch keinen Sport. Die fragen alle, ob es Ostereier-Such-Apps auf ihren Smartphones gibt.

**Weihnachtsmann:**

Ja, mit den Geschenken ist das genauso. Und dann immer diese Rentiere, ich mag gar keine Rentiere, außerdem habe ich eine Allergie gegen Rentierfell. Und die Leute stellen mir immer Kekse und Milch hin, davon werde ich immer dicker, dabei will ich doch abnehmen. Ich warte immer darauf, dass mir jemand mal ein Steak und ein Bier hinstellt, statt Kekse und Milch. Und ich muss immer nur Geschenke verteilen, bekomme aber nie selber welche. Wer schenkt mir mal was?

**Psychiater\*in:**

Danke, Weihnachtsmann, dass du das mit uns geteilt hast. Wer möchte weitermachen?

**Osterhase:**

Ich mache weiter. Ich bin der Osterhase.

**die anderen im Chor:**

Hallo, Osterhase.

**Osterhase:**

Mir geht es ähnlich wie dem Weihnachtsmann, die Kinder interessieren sich gar nicht mehr für die Ostereier. Die wollen immer nur die Schokolade fressen, aber die Kinder sind doch alle viel zu dick. Und dann muss ich das ganze Jahr Ostereier anmalen, aber von der Farbe bekomme ich Hautausschlag, ich hab da einfach keinen Bock mehr drauf. Und die Leute finden mich immer so süß, wollen mich streicheln und an den Ohren ziehen.

**Monster:**

Das ist doch total übergriffig!

**Osterhase:**

Ja, genau! Aber für meine Gefühle interessiert sich niemand! Und von dem vielen Herumhüpfen habe ich Hüftprobleme bekommen. Und die Leute wollen mir immer Möhren und Salat geben, aber ich will auch endlich mal ein Steak und ein Bier!

**die anderen im Chor:**

Ja, genau, die Leute sind total rücksichtslos.

**Osterhase:**

Und am schlimmsten sind die Eltern. Die fragen immer: sind die Ostereier auch glutenfrei? Sind die vegan?

**Weihnachtsmann:**

Genau, die sind furchtbar nervig! Unser Kind darf keine Laktose! Blablabla ...

**Osterhase:**

Ich kann's nicht mehr hören!

**Psychiater\*in:**

Danke, Osterhase, dass du deine Gefühle mit uns geteilt hast. Wer möchte weitermachen?

**Monster:**

Ich mache weiter. Ich bin das Halloweenmonster.

**die anderen im Chor:**

Hallo, Halloweenmonster.

**Monster:**

Ach, ich bin das ganze Jahr über total unterfordert, ich muss immer in diesem doofen Grab auf dem Friedhof rumliegen, das ist so langweilig. Vom vielen Liegen habe ich Rückenprobleme bekommen. Und es ist so dreckig da, wenn ich dann rauskommen soll, bin ich immer voller Erde. Und diese doofe Schminke, die vertrage ich gar nicht, davon bekomme ich Akne. Und das schlimmste ist, dass die Leute sich überhaupt nicht mehr vor mir erschrecken, selbst die Kinder nicht.

**Engel:**

Ja, die gucken ja immer nur Horrorfilme, die haben gar keine Angst mehr.

**Monster:**

Und dann das viele Blut, ich mag überhaupt kein Blut. Und die vielen Süßigkeiten, die vertrage ich auch nicht.

**Psychiater\*in:**

Danke, Halloweenmonster, dass du deine Gefühle mit uns geteilt hast. *(schaut zum Engel)* Was ist mit dir?

**Engel:**

Hallo, ich bin der Engel.

**die anderen im Chor:**

Hallo, Engel.

**Engel:**

Ich muss immer auf dieser blöden Wolke herumsitzen, das ist auch total langweilig. Es ist saukalt da oben, und das Licht ist so grell, ich habe dauernd Sonnenbrand. Und ohne Sonnenbrille geht's gar nicht. Und immer muss ich Harfe spielen, ich hasse Harfe, ich würde viel lieber E-Gitarre spielen. Und ich muss ständig lieblich singen, davon werde ich ganz heiser. Und diese Flügel sind total lästig und unbequem, ich weiß gar nicht mehr, wie ich nachts liegen soll. Außerdem muss ich andauernd auf die Herzen der Leute schießen, mit Pfeil und Bogen, dabei mag ich gar kein Bogenschießen! Ich würde viel lieber Handball spielen. Und dann soll ich immer die Leute beschützen und Glück bringen, wer beschützt mich? Wer bringt mir Glück? Ich hab keine Lust mehr, frohe Botschaften zu bringen, ich würde viel lieber böse Streiche spielen.

**Psychiater\*in:**

Danke, Engel, dass du deine Gefühle mit uns geteilt hast. Ich will nun mit euch über eure Ängste sprechen. Habt ihr mit Ängsten zu tun?

**Weihnachtsmann:**

Ja, ich habe ganz starke Höhenangst, und muss immer durch den Himmel fliegen!

**Engel:**

Ja, Höhenangst habe ich auch, und muss oben auf der Wolke sitzen.

**Weihnachtsmann:**

Und wenn ich in den Schornsteinen klettern muss, bekomme ich Platzangst.

**Monster:**

Ich habe auch Platzangst, da denkt keiner dran, wenn ich das ganze Jahr im Sarg herumliege. Und es ist so dunkel im Sarg, das ist auch alles andere als schön.

**Osterhase:**

Ich habe auch Angst vor der Dunkelheit, und muss immer im Dunkeln die Eier verstecken.

**Psychiater\*in:**

Danke, dass ihr das alles erzählt habt.

**Weihnachtsmann:** (zu *Psychiater\*in*)

Aber sag mal, was ist eigentlich mit dir? Ist das nicht total anstrengend, sich andauernd die Geschichten von den Leuten anzuhören?

**Psychiater\*in:**

Ja, unheimlich anstrengend! Dauernd muss ich nett sein, mir die Sorgen der Patienten anhören, geduldig sein... ich mag das gar nicht, so lange zu sitzen, mein Rücken tut mir abends immer weh. Die Probleme der Leute gehen mir mittlerweile sooo sehr auf den Keks, können die nicht mal selber nachdenken? Können die nicht einfach ihre Tabletten nehmen und mich in Ruhe lassen? Tabletten helfen da oft viel besser als dieses ständige Gelaber. Ich muss auch Antidepressiva nehmen, sonst halte ich das nicht aus.

**die anderen im Chor:**

Ja, kann ich gut verstehen.

**Weihnachtsmann:**

Aber was machen wir denn jetzt nun? Irgendeine Lösung muss es ja geben.

**Osterhase:**

Wir könnten mal eine Reha beantragen.

**Monster:**

Ja, genau, und danach gehen wir zur Kur.

**Engel:**

Und danach beantragen wir ein Sabbatjahr!

**die anderen im Chor:**

Ja, super, das machen wir.

**Weihnachtsmann:**

Ich bin außerdem dafür, dass wir eine Gewerkschaft gründen.

**Osterhase:**

Genau, dann können wir endlich auch streiken! Und für bessere Arbeitsbedingungen kämpfen!

**Monster:**

Und wir gehen demonstrieren, wir machen einen Protestmarsch vor den Bundestag!

**Engel:**

Prima, denn was macht die Politik für uns? Wir wollen endlich auch von der Politik gesehen werden!

**Psychiater\*in:**

Ich sehe schon, ihr habt super Ideen! Weiter so!

**Engel:**

Und danach tauschen wir mal die Rollen. (*Halloweenmonster*) Ich könnte mal für dich die Leute erschrecken, da hätte ich voll Bock drauf. Endlich Schluss mit diesem verliebten Gesäusel.

**Monster:**

Genau, und ich bringe an Weihnachten die Geschenke. Da werden sich die Kinder aber wundern.

**Psychiater\*in:**

Ich kann Medikamente in die Ostereier mischen, da werden die Kinder ihr blaues Wunder erleben.

**Osterhase:**

Spitzenidee, mach das!

**Weihnachtsmann:** (zu *Psychiater\*in*)

Ich übernehme mal deinen Job, und lese den Patienten aus dem großen goldenen Buch vor, was sie im letzten Jahr alles falsch gemacht haben. Glaub mir, die kommen nie wieder.

**Psychiater\*in:**

Das wäre großartig. *Zum Engel* ich übernehme deinen Bogen, schieße den Leuten Pfeile ins Herz, und wenn sie dann glauben, glücklich und verliebt zu sein, erkläre ich ihnen, dass Liebe nur eine chemische Reaktion ist und die Hälfte der Ehen auseinandergehen. Glaub mir, danach hast du Ruhe.

**Engel:**

Cool! Wer gründet mit mir eine Rockband?

**Osterhase:**

Ich, und ich male mir das Gesicht an, so wie die Jungs von „Kiss“!

**Psychiater\*in:**

Tolle Ideen, Leute. Aber sagt mal, einen Punkt haben wir noch gar nicht besprochen. Habt Ihr schon mal daran gedacht, einfach Urlaub zu nehmen?

**die anderen im Chor:**

Urlaub? Was ist das denn? Noch nie gehört.

**Psychiater\*in:**

Wollt Ihr mir jetzt ernsthaft erzählen, dass ihr nicht wisst, was Urlaub ist?

(alle anderen *schütteln den Kopf*)

**Psychiater\*in:**

Das gibt's doch nicht! Also, Urlaub, das ist ... wie soll ich das erklären ... also man hat sechs Wochen im Jahr frei, und kann wegfahren.

**Osterhase:**

Wegfahren? Einfach so?

**Psychiater\*in:**

Ja, einfach so.

**Monster:**

Wohin man will?

**Psychiater\*in:**

Jepp.

**Engel:**

Auch, wenn man, sagen wir mal, in die Karibik will?

**Psychiater\*in:**

Unbedingt! Die Karibik ist ein super Urlaubsziel!

**Weihnachtsmann:**

Ach, ich wollte immer schon mal in die Karibik...

**Engel:**

Ja, ich auch.

**Psychiater\*in:**

Man, ihr macht es euch aber auch schwerer, als es ist. Also hiermit verordne ich euch allen ab sofort einen Urlaub in der Karibik!

**Osterhase:**

Ähm... wie kommen wir denn da hin?

**Psychiater\*in:**

Weihnachtsmann, hast du deinen Schlitten draußen stehen?

**Weihnachtsmann:**

Klar.

**Monster:**

Das ist doch ne gute Idee... und ist er auch startbereit?

**Weihnachtsmann:**

Mein Schlitten ist immer startbereit!

**die anderen im Chor:**

Ja, cool, dann können wir ja direkt los! Lasst uns sofort starten!

**Weihnachtsmann:**

Ähm, Moment mal... ich kann doch jetzt nicht einfach in die Karibik fliegen!

**Osterhase:**

Warum denn nicht?

**Weihnachtsmann:**

Man, Leute... ich muss Weihnachten vorbereiten!

*(alle gucken enttäuscht)*

**Monster: (zum Engel)**

Ich glaub, das ist #ne Ausrede. Wahrscheinlich ist sein Schlitten kaputt.

**Engel:**

Ja, das glaube ich auch. Und die Rentiere haben keine Lust, zu arbeiten.

**Weihnachtsmann:**

Mein Schlitten ist nie kaputt! Und meine Rentiere sind immer startbereit!

**Psychiater\*in:**

Tja, dann beweis uns das doch einfach!

**Weihnachtsmann:**

Kein Problem *(ruft zur Seite)* He, Blitz! Ho, Donner! Ho! Werft den Schlitten an!

**die anderen im Chor:**

Juchuuu, auf geht's! Ab in den Urlaub!

*(springen auf und hüpfen freudig, bis Weihnachtsmann innehält)*

**Weihnachtsmann:**

Ähm... und Weihnachten...?

**Psychiater\*in:**

Ach, sollen sich doch andere drum kümmern! Wir fliegen jetzt in die Karibik!

**Weihnachtsmann:**

Du hast recht, sollen sich doch andere drum kümmern! Karibik, wir kommen!

**die anderen im Chor:**

Juchuuu... Auf in die Karibik!

*(Darsteller bis auf Psychiater\*in laufen lachend und freudestrahlend von der Bühne)*

**Psychiater\*in:**

Na dann ... fröhliche Weihnachten!

ENDE

Lust auf noch mehr Sketche?

