



HECTORS REISE ODER DIE SUCHE NACH DEM GLÜCK

nach dem Roman von François Lelord



HECTORS REISE ODER DIE SUCHE NACH DEM GLÜCK

Bühnenfassung von Dorothee Hollender
nach dem Roman von François Lelord

Idee und Konzeption von Nils Braun und Dorothee Hollender

Regie	Nils Braun
Bühne · Kostüme	Marie-Luise Strandt
Videoprojektionen	Nils Braun
Licht-Design	Anja Sekulić
Dramaturgie	Dorothee Hollender

Regieassistenz	Christoph Morling
Inspizienz	Saskia Just
Soufflage	Gisela Klowat

Hector	Martin Ennulat
Clara · und weitere	Susanna Voß
Irina · und weitere	Rosmery Rojas
Ying Li · Djamila, Rosalyn · und weitere	Natalie Heiß
Marie-Luise · Agnès · und weitere	Tonja Arina Gold
Édouard · Eduardo · Bandit · und weitere	Holger Thews
Mönch · Marcel · Prof. John · und weitere	Peter Peniaška
Charles · Anführer der Banditen	
Jean-Michel · Alan · und weitere	Urs Schleiff

Hector als Kind, Hectors Sohn	Moritz Winkler
Kellner:innen, Chines:innen	Wolf-Dietmar Bleil
und Flughafenpersonal	Felicia-Lena Großmann
	Lydia Lehmann
	Sebastian Werner
	Dietmar Wohlfahrt



URAUFFÜHRUNG DÖBELN 21.10.2023
PREMIERE FREIBERG 15.12.2023

Aufführungsdauer: 2 Stunden inkl. Pause

Herzlichen Dank an Lederwaren May für den Koffer, mit dem Hector auf Reisen geht. Diese Uraufführung wird gefördert durch die Stiftung Mittelsächsisches Theater.

Technische Leitung Wolfram Flemming · **Produktionsleitung** Mario Moranz
Bühnenmeister Torsten Falkenhain · **Beleuchtung** Heiko Elsner · Nikola Marinkov · **Ton/Video** Ahmad Shalaby · **Requisite** Jana Thierfelder · Kerstin Böttcher · Nicole Hannawald · Megan Williams · **Maske** Marion Erler · Kirstin Pieper · Karoline Große · **Gewandmeisterei** Katharina Jacob · **Malsaal** Wolf-Dieter Günther · **Tischlerei** Carsten Dittrich · **Schlosserei** Tilo Müller

Es wird darauf hingewiesen, dass aus urheberrechtlichen Gründen Foto-, Ton- und Videoaufnahmen während der Vorstellung nicht gestattet sind.

Das Döbelner Theater ist mit einer Ringschleifenanlage ausgestattet. Besucher mit einem Hörgerät können im Parkett den Ton über ihr eigenes Hörgerät empfangen.

Aufführungsrechte: Litag Theaterverlag München



1 FRANÇOIS LELORD PSYCHIATER UND BESTSELLERAUTOR

François Lelord, geboren 1953 in Paris, ist ein französischer Schriftsteller und Psychiater. Er studierte Medizin und Psychologie. Nach seiner Promotion 1985 nimmt er für ein Jahr eine Stelle als Postdoc an der University of California, Los Angeles an. Danach arbeitet Lelord für zwei Jahre als Oberarzt am Hôpital Necker der Universität Paris V, bevor er sich 1989 mit einer eigenen Praxis in Paris niederlässt.

1996 gibt Lelord seine Praxis auf, um sich vermehrt der Suche nach dem Sinn des Lebens zu widmen. Nebenher berät er Unternehmen in Bezug auf Zufriedenheit und Stress des Personals. Seit 2004 ist er praktizierender Psychiater in einer französischen Klinik in Hanoi, Vietnam.

François Lelord reist sehr gerne, vornehmlich durch Asien. Sein erstes belletristisches Werk *Hectors Reise oder Die Suche nach dem Glück* ist ein internationaler Erfolg. Das Buch erzählt die Geschichte des Psychiaters und Intellektuellen Hector, der auf der Suche nach dem Ursprung des Glückes ist. Es folgen etliche Fortsetzungen von Hectors Geschichte. Seine Bücher stehen in Deutschland und Frankreich monatelang an der Spitze der Bestsellerlisten. In Deutschland verkaufen sich seine Bücher über 1,5 Millionen Mal. Die Bücher sind in vierzehn Ländern erhältlich. Darüber hinaus schreibt er gemeinsam mit Christophe André mehrere Fachbücher über Psychologie.

www.lovelybooks.de



„Ich höre gerne zu.“ - Hector

2 HECTORS FORSCHUNGSERGEBNISSE

VERGLEICHE ANZUSTELLEN IST EIN GUTES MITTEL,
UM SICH SEIN **GLÜCK** ZU VERMIESEN.

GLÜCK KOMMT OFT ÜBERRASCHEND.

VIELE LEUTE SEHEN IHR **GLÜCK** NUR IN DER ZUKUNFT.

VIELE LEUTE DENKEN, DASS **GLÜCK** BEDEUTET,
REICHER ODER MÄCHTIGER ZU SEIN.

MANCHMAL BEDEUTET **GLÜCK**,
ETWAS NICHT ZU BEGREIFEN.

GLÜCK, DAS IST EINE GUTE WANDERUNG INMITTEN
SCHÖNER UNBEKANNTER BERGE.

ES IST EIN IRRTUM ZU GLAUBEN, **GLÜCK** WÄRE DAS ZIEL.

GLÜCK IST, MIT DEN MENSCHEN ZUSAMMEN ZU SEIN,
DIE WIR LIEBEN.

GLÜCK IST, WENN ES DER FAMILIE AN NICHTS MANGELT.

GLÜCK IST, EIN HAUS UND EINEN GARTEN ZU HABEN.



GLÜCK IST SCHWIERIGER IN EINEM LAND,
DAS VON SCHLECHTEN LEUTEN REGIERT WIRD.

GLÜCK IST, EINE BESCHÄFTIGUNG ZU HABEN,
DIE WIR LIEBEN.

GLÜCK IST, WENN WIR GELIEBT WERDEN,
SO WIE WIR SIND.

GLÜCK IST, WENN WIR SPÜREN, DASS WIR
ANDEREN MENSCHEN NÜTZLICH SIND.

GLÜCK IST, WENN WIR UNS
RUNDUM LEBENDIG FÜHLEN.

GLÜCK IST, WENN WIR RICHTIG FEIERN.

GLÜCK IST, WENN WIR AN DAS **GLÜCK**
DER MENSCHEN DENKEN, DIE WIR LIEBEN.

SONNE UND MEER SIND EIN **GLÜCK**
FÜR ALLE MENSCHEN.

BEDEUTET **GLÜCK**, DASS WIR UNS UM
DAS GLÜCK ANDERER KÜMMERN?

GLÜCK IST EINE SICHTWEISE AUF DIE DINGE.

3 SELBST-TEST ERMITTELN SIE IHREN PERSÖNLICHEN GLÜCKSQUOTIENTEN

Lässt sich Glück berechnen? Hat die Wissenschaft vielleicht sogar eine Formel zur Berechnung eines Glücksquotienten aufgestellt?

Der Glücksforscher Professor John aus dem Roman *Hectors Reise oder Die Suche nach dem Glück* geht dieser Frage nach und lädt Sie zu einem Selbst-Test in sein Glückslabor ein.

SIND SIE GLÜCKLICH UND WENN JA, WIE SEHR?

Denken Sie bitte über die folgenden drei Fragen nach:



3 SELBST-TEST- ERMITTELN SIE IHREN PERSÖNLICHEN GLÜCKSQUOTIENTEN

1. Wie groß ist der Abstand zwischen Ihrem gegenwärtigen Leben und dem, was Sie gern führen WÜRDEN?
2. Wie groß ist der Abstand zwischen Ihrem gegenwärtigen Leben und der besten Phase Ihrer Vergangenheit?
3. Wie groß ist der Abstand zwischen dem, was die anderen haben, und dem, was Sie selbst haben.

Die Summe dieser drei Abstände, also der durchschnittliche Abstand hat sehr viel mit unserem Glück zu tun. Je geringer er ausfällt, desto glücklicher sind wir.

Sie können ihr individuelles Glück mit dieser Methode selbst ermitteln.

Prof. John





4 INTERVIEW MIT DEM REGISSEUR NILS BRAUN

Warum hast du eigentlich stets gute Laune?

Das muss an meiner Herkunft liegen, ohne Scherz. Ich bin gebürtiger Kölner und stamme aus einer rheinischen Familie, bin also von Hause aus mit Humor versorgt. Aufgewachsen bin ich aber in Baden-Württemberg. Ich sehe vieles nicht so eng und lache lieber darüber als mich aufzuregen. Grundsätzlich habe ich jeden Morgen gute Laune und es braucht einiges, um diese aus dem Lot zu bringen.

Hast du ein Beispiel für den täglichen Glücksmoment?

Ja. Im Regie-Team, mit der Bühnen- und Kostümbildnerin Marie-Luise Strandt, tausche ich mich fast täglich darüber aus, was wir gerade im Himmel gesehen haben. Das hebt die Stimmung. Wir sind beide davon überzeugt, wer nach oben sieht und die Welt um sich herum offen wahrnimmt, findet das Glück direkt vor seiner Nase.



Was machst du, wenn du mal traurig bist?

Es gibt bestimmte Rituale, mit denen ich schnell wieder Mut fassen kann. Ich habe Freunde, die mich schon seit über 20 Jahren begleiten und die mich gut verstehen. Und ich höre gute Musik, die positive Emotionen und Erinnerungen wachruft.

Was bedeutet dir dein Hund?

Meine Hündin kann hellsehen - auf ihre eigene Weise. Sie ist seit ihrer Geburt blind und trotzdem agil und neugierig. Sie hat volles Vertrauen zu uns und macht alles mit. Nur das Herunterspringen lässt sie lieber sein, da sie nicht weiß, was da unten ist. Jeden Morgen wacht sie auf und freut sich, im Kreis ihrer engsten Menschen zu sein. Sie folgt mir den ganzen Tag wie ein Schatten und merkt stets, wenn ich einen Knoten im Kopf habe. Dann fordert sie mich zum Spielen auf. Man muss nicht sehen können, um zu fühlen. Man braucht die richtigen Wesen um sich, dann ist alles gut. Meine Hündin zeigt mir jeden Tag, dass die Weisheit in meinem Lieblingsbuch zutreffend ist: „Man sieht nur mit dem Herzen gut. Das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar.“

Siehst du schwarz für die Zukunft der Menschen auf diesem Planeten Erde?

Ich sehe schwarz für diejenigen, die das Gegenüber zu schnell verurteilen. Mir scheint, der gegenseitige Respekt nimmt in unserer Gesellschaft rapide ab. Die Menschen halten sich für unfehlbar, perfekt und unanfällig für Krankheiten und das Altern. Wenn wir es nicht schaffen, zu einer Sensibilität zurückzufinden und uns in den Zyklus des Lebens einzufügen, könnte es sein, dass wir zugrunde gehen.

Wenn du einen Glücks-Keks in schönes buntes Papier einwickeln könntest, welchen Spruch würdest du mit hineinpacken?

Wie vielen Menschen hast du heute schon dein Lachen geschenkt?

Das Interview führte Dorothee Hollender.

5 HIRNFORSCHUNG: GROSSZÜGIGKEIT MACHT GLÜCKLICHER

Forscher der Universitäten Lübeck und Zürich und der Feinberg School of Medicine in Chicago finden heraus, dass generöses Verhalten und Glücksgefühle in unserem Gehirn miteinander verknüpft sind.

Viele Menschen sind erstaunlich großzügig; sie machen anderen gerne Geschenke, helfen beim Umzug oder gießen die Blumen, wenn jemand im Urlaub ist. Generöses Verhalten ist jedoch auch immer mit Aufwand verbunden; man muss Zeit oder Geld investieren, um anderen Menschen Vorteile zu verschaffen. Eine mögliche Motivation, dennoch großzügig gegenüber anderen zu sein, ist eine Steigerung des eigenen Glücksgefühls. In mehreren Studien konnte gezeigt werden, dass Probanden, die sich großzügig gegenüber anderen verhalten haben, danach über ein erhöhtes Glücksgefühl berichten.

Probanden führen Aufgabe im Magnetresonanztomographen durch

Ziel einer neuen Magnetresonanztomographie-Studie (fMRT) war es herauszufinden, ob und wie großzügiges Verhalten und Glücksgefühle in unserem Gehirn miteinander verbunden werden. Allen Probanden wurde versprochen, dass sie in den kommenden vier Wochen wöchentlich Geld erhalten. Die eine Hälfte der Probanden wurde gebeten, das Geld für sich selber auszugeben (Kontrollgruppe), wobei die andere Hälfte der Probanden gebeten wurde, das Geld für Freunde und Bekannte auszugeben (experimentelle Gruppe), indem sie ihnen zum Beispiel ein Geschenk besorgen oder sie zum Essen einladen. Nachdem alle Probanden versprochen, sich an diese Abmachung zu halten, wurden sie unvorbereitet gebeten, eine unabhängige Aufgabe im fMRT-Scanner durchzuführen. Während dieser Aufgabe mussten sie Entscheidungen treffen, die je nach dem Maß ihrer Großzügigkeit und den damit verbundenen Kosten

unterschiedlich waren. Ganz zu Beginn und am Ende der Studie wurde zudem noch abgefragt, wie glücklich sich die Probanden fühlten. Dadurch konnten Änderungen der Hirnaktivität, die einerseits großzügigkeits- und andererseits Glücksgefühls-abhängig sind, erfasst werden.

Großzügige Probanden sind glücklicher

Die Probanden der Versuchsgruppe entschieden sich im Vergleich zur Kontrollgruppe häufiger großzügig. Zudem gab die Versuchsgruppe nach der Aufgabe an, glücklicher zu sein als die Kontrollgruppe. „Wir konnten somit bestätigen, dass es einen Zusammenhang zwischen generösem Verhalten und Glücksgefühlen gibt“, fasst Prof. Dr. Soyoung Park von der Universität Lübeck die Ergebnisse zusammen.



Generöses Verhalten und Glücksgefühle sind in unserem Gehirn miteinander verknüpft

Darüber hinaus habe man aber auch zeigen können, wie unser Gehirn diese Verknüpfung herstellt.

„Unsere Daten belegen, dass die Probanden in der Versuchsgruppe eine erhöhte Aktivierung im temporo-parietalen Kortex zeigen, während sie großzügige Entscheidungen treffen“, berichtet Prof. Dr. Soyoung Park weiter. Hierbei handelt es sich um eine Gehirnstruktur, welche schon häufig mit großzügigem Verhalten in Zusammenhang gebracht wurde. „Interessanterweise konnten wir zudem nachweisen, dass sich die Konnektivität dieser Hirnregion mit dem ventralen Striatum ändert. Die Aktivierung im ventralen Striatum ist direkt mit dem Anstieg im Glücksgefühl verbunden. Das beschert uns dann das wohlige Glücksgefühl.“



A neural link between generosity and happiness, Soyoung Q. Park, Thorsten Kahnt, Azade Dogan, Sabrina Strang, Ernst Fehr & Philippe N. Tobler, Nature Communications 8, Article number: 15964 (2017). doi:10.1038/ncomms15964





IMPRESSUM

Herausgeber Mittelsächsische Theater und Philharmonie gGmbH

Adresse Borngasse 1, 09599 Freiberg · Spielzeit 2023|2024 · Intendant Sergio Raonic Lukovic · Geschäftsführer Dr. Hans Peter Ickrath · Aufsichtsratsvorsitzender Jörg Neubauer · Texte und Redaktion Dorothee Hollender · Probenfotos Detlev Müller Gestaltung Christian Heydenreich · Satz und Gestaltung Sophie Welsh · Druck Druckerei Gutermuth, Grünhainichen · Redaktionsschluss 18.10.2023

Gefördert vom Kulturraum Erzgebirge-Mittelsachsen

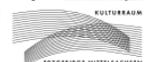
Alle Angaben ohne Gewähr · Änderungen vorbehalten

www.mittelsaechsisches-theater.de

SACHSEN



Immaterielles
Kulturerbe
www.sachsen.de/kultur



Diese Einrichtung wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des von den Abgeordneten des Sächsischen Landtages beschlossenen Haushalts.



BUCH-OASE
Andrea Panke

Zwischen zwei **Buchdeckel**
passt ein ganzes **Universum.**

BUCH-OASE Andrea Panke · Ritterstraße 12 · 04720 Döbeln
☎ 03431 7299036 📷 buchoase 📘 facebook.com/buchoase
info@buch-oase.de

www.buch-oase.de



Rats-Apotheke

Apothekerin K. Herfert-Groß e.K.

Ihre Apotheke vor Ort

Immer gut beraten

Obermarkt 23
09599 Freiberg

Tel. 0 37 31 / 2 23 01



GLÜCK
ist eine Sichtweise
auf die Dinge.

