

Marianengraben

Nach dem Roman von Jasmin Schreiber I

Fassung von Stephan Bestier und Catharina Jacobi

14+



Materialmappe

JUNGES THEATER
Freiberg/Döbeln

Inhaltsverzeichnis

INHALTSVERZEICHNIS	1
BESETZUNG	2
INHALTSANGABE	2
AUTORIN	3
THEMEN	4
Der Titel - <i>Marianengraben</i>	4
Die Figuren	5
Trauer und der Tod	6
Eine außergewöhnliche Freundschaft	13
THEATERPÄDAGOGISCHE ÜBUNGEN	16
Spiegeln	16
Gefühle-Werkzeugkoffer	17
Expert:innengruppen	17
Fragebogen	17
Themenmuseum	18
Nähe-Distanz	19
Paulas Nähe-Distanz-Problem	19
Schuld – Chorisches Theater	20
QUELLEN	23

Besetzung

Regie

Stephan Bestier

Ausstattung

Barbara B. Blaschke

Schauspieler:innen:

Paula

Nele Schweers

Helmut

Michael Berger

Tim

Peter Peniaška

Therapeut/ Friedhofsgärtner/

Emery Escher

Ulrich/ Hannes

Inhaltsangabe

Paula ist abgrundtief zerstört. Sie hat ihren kleinen Bruder verloren und quält sich mit dem Gedanken, sie hätte ihn vielleicht retten können. Umgeben von Tiefseefischen und Kraken verweilt sie eingehüllt in ihre Depression am Grund des Marianengrabens. Doch die Begegnung mit Helmut, einem mürrischen, alten Mann nachts auf dem Friedhof holt sie an die Wasseroberfläche zurück. Auch ihm ist das Trauern nicht fremd, denn er hat seine Frau verloren und kann sie nicht gehen lassen. Gemeinsam graben die beiden heimlich ihre Urne aus, um die Asche auf dem Weg nach Südtirol streuen zu können. Ein aberwitziger Roadtrip in einem klapprigen Wohnmobil lässt die beiden ihre Trauer verarbeiten.

Diese Uraufführung nimmt das Publikum mit auf eine berührende Reise, die zeigt, wie aus Schmerz neue Nähe entsteht und dass Licht und Hoffnung selbst an die dunkelsten Orte kommen.



In diesem Theaterstück werden folgende Themen behandelt:
Tod, Suizid (nicht sichtbar), Krebserkrankung, Depression.

Autorin

Jasmin Schreiber, 1988 geboren in Frankfurt am Main. Studierte Biologie in Marburg, Hamburg und Wien (Spezialisierung: Zoologie/Entomologie, Ökologie).

Jetzt arbeitet sie als: Biologin, Schriftstellerin, Übersetzerin, Illustratorin und Fotografin, und lebt mit einer unübersichtlichen Anzahl an Tieren und Pflanzen in Hamburg.



Abb. 1: (c) Jasmin Schreiber 2025

Außerdem hat Jasmin Schreiber gemeinsam mit ihrem Mann seit 2020 den Wissenschafts-Podcast "BUGTALES.FM" und engagiert sich ehrenamtlich für den Naturschutz. Zum Beispiel beim NABU als Insektenbotschafterin oder auch in der Arbeit mit Kindern.

Ihr Debütroman Marianengraben erschien 2020, seitdem folgen in regelmäßigen Abständen Romane und Sachbücher. 2024/25 kam Marianengraben auch als Kinofilm in Deutschland, Österreich, der Schweiz und Italien raus.

Themen

Der Titel - *Marianengraben*

Was ist der Marianengraben?

*Wussten Sie, dass unten im Marianengraben auf einem Quadratzentimeter
ein Gewicht von über einer Tonne lastet?*

-Paula

Der Marianengraben ist der tiefste Ort der Erde. Er befindet sich im Pazifik, dort, wo die größere Pazifische Platte unter der kleineren Philippinischen Platte abtaucht. Er erreicht eine Tiefe von ca. 11.000 Metern unter der Wasseroberfläche. Bereits ab einer Tiefe von 1000 m unter der Wasserfläche herrscht komplette Dunkelheit. Außerdem ist der Wasserdruck im Marianengraben sehr hoch: Er beträgt 107 Megapascal. Zur Orientierung 1 Megapascal entspricht dem Druck der Masse von 100 Tonnen.

Anders als zu erwarten, ist der Marianengraben nicht unbelebt, sondern ganz im Gegenteil, es leben dort unten verschiedenste Lebewesen, die sich an die Bedingungen des Marianengrabens angepasst haben: Seegurken, Seeanemonen und vieles mehr.

1960 fand die bisher einzige bemannte Tiefseeexpedition statt.

Und was hat das mit dem Stück zu tun?

Der Marianengraben ist etwas, was Paula und ihren kleinen Bruder Tim verbindet, denn sie hat ihm immer darüber erzählt und er hat ihr Fragen gestellt. Es ist eine Verbindung zwischen den Geschwistern: Der großen Schwester, die Biologin ist und das Wissen mit ihrem kleinen Bruder teilt und dem kleinen Bruder, der die große Schwester bewundert und doch auch herausfordert mit seinen Fragen und Gedanken. Es ist eine Nostalgie, ein Festhalten an einer Gemeinsamkeit, an etwas, was Paula mit Tim verbindet, obwohl er nicht mehr lebt.

Paulas größter Traum ist, selbst mal an einer Marianengraben-Expedition beteiligt zu sein und neue Spezies zu entdecken: Einen Tim-Fisch oder eine Tim-Krake.

Im Epilog des Stücks erreicht sie genau das: Paula macht eine Expedition zum Marianengraben und gibt Timm, Helga und Helmut dort ihre letzte Ruhe. Außerdem verspricht sie neuentdeckte Tiere Tim-Fisch oder Tim-Krake zu nennen.

Die Figuren

Paula



Paula ist vermutlich Anfang/ Mitte zwanzig (so genau erfahren wir das nicht). Sie ist Biologin, hat ihr Studium abgeschlossen und steht nun kurz vor einem Doktorant:innenprogramm. Sie wohnt in Frankfurt, 200 km von ihrem Heimatort entfernt. Der wichtigste Mensch in ihrem Leben ist ihr kleiner Bruder Tim. Sie interessiert sich auch deshalb so speziell für das Meer und die Meerestiere, weil Tim sich dafür interessiert. Die Beziehung zu ihren Eltern ist schwierig und eher distanziert. Im Allgemeinen fallen Paula zwischenmenschliche Beziehungen schwer. Sie selbst nennt es das Nähe-Distanz-Problem. Nach dem Tod ihres Bruders erkrankt Paula an einer Depression, die ihr Leben ziemlich lahmlegt. Sie geht in Therapie und wird medikamentös behandelt. Bei einem nächtlichen Besuch ihres Bruders auf dem Friedhof lernt sie Helmut kennen und beschließt, einen Roadtrip mit ihm zu machen und so beginnt eine außergewöhnliche Freundschaft.

Helmut



Helmut ist 83 Jahre alt und kommt ursprünglich aus Südtirol. Später ist er mit seiner Frau Helga nach Mitteldeutschland gezogen. Helga und Helmut hatten einen Sohn: Christoph, der als Junge in einem See ertrank. Daraufhin trennte sich Helmut von Helga - die beiden verbrachten allerdings trotzdem ihr ganzes Leben zusammen, bis zu Helgas Tod. Helmut ist gelernter Schreiner und war dann später als Förster. Er hat einen Hund namens Judy, der früher Helga gehörte. Paula lernt er in seinem Wohnort auf dem Friedhof kennen und es entwickelt sich eine Freundschaft zwischen den beiden. Sie fahren in seine frühere Heimat, um dort Helgas Asche zu verstreuen.

Tim



Tim ist Paulas jüngerer Bruder (zwischen den beiden liegen vermutlich zwischen 10-15 Jahren Altersunterschied). Er liebt Fische und das Meer und hat sehr viele Fragen. Seine größte Bezugsperson ist Paula – ihr vertraut er blind. Tim ist neugierig, wissbegierig, mutig und kreativ: Er hat sich auf seine Einschulung gefreut, war allein bei den Pinguinen und möchte das Meer mit Eiswürfeln runterkühlen, um die Klimakrise zu verhindern. Tim ertrinkt im Alter von 10 Jahren im Sommerurlaub in seinem geliebten Meer. Er begleitet Paula jedoch weiter als innerer Kompass.

Trauer und der Tod

Das Schlimme an der Trauer ist ja, dass sich die Welt um einen herum einfach weiterdreht. Man ist plötzlich ganz allein, weil man sich ganz anders anfühlt als die Leute um einen herum. Man ist wütend, weil man denkt: Jetzt wartet doch mal, wisst ihr nicht, was passiert ist? Die Welt geht unter! Und die Realität ist eben: Nö. Die Welt geht auch nicht unter und die wartet nicht auf einen, das tut sie nie, glauben Sie mir – aber sie läuft einem auch nicht davon. Das ist eine gute Sache, wissen Sie.

-Helmut

Die 5–Phasen der Trauer nach Kübler-Ross

Phase 1 **Leugnen**
Schützt den Trauernden vorübergehend, bis er soweit ist, dass er sich dem Verlust stellen kann.

Phase 2 **Wut**
Ist mit einem großen Schmerz verbunden und mit unendlich vielen unbeantworteten Fragen.

Phase 3 **Verhandeln**
Der Versuch es gut machen zu wollen, etwas gegen den Tod einzutauschen.

Phase 4 **Depression**
Die Erkenntnis nichts mehr ändern zu können, sich daraufhin schwach und hilflos fühlen.

Phase 5 **Akzeptanz**
Den Tod hinnehmen, zu heilen beginnen und neue Hoffnung schöpfen.

Schuldgefühle

Schuldgefühle in der Trauer sind völlig normal. Sie treten vor allem dann auf, wenn der Verlust plötzlich oder unter besonders tragischen Umständen stattgefunden hat.

Schuldgefühle gehören mit zu Phase 4 der Trauer – zu dem Wunsch, den Tod rückgängig machen zu wollen.

Die Ursachen für diese Schuldgefühle sind vielfältig: Sich verantwortlich für den Tod fühlen, das Gefühl zu wenig getan zu haben, ungelöste Konflikte, verpasste Gelegenheiten oder das Gefühl von Ungerechtigkeit, weil man weiterleben darf.

Paula hat Schuldgefühle in Bezug auf den Tod ihres Bruders: Sie hofft, dass ihr Bruder als er starb, nicht an sie dachte. *Aber warum hofft sie das?* Weil es sie, in ihrem Gedanken versagt zu haben, bestätigen würde: Sie war nicht dabei, als ihr Bruder ertrank, denn sie hatte sich dazu entschieden nicht mit in den gemeinsamen Sommerurlaub zu fahren, um auf ein Konzert zu gehen. Dabei wollte Tim unbedingt, dass sie mitkommt. Diese Entscheidung, die sie als egoistisch empfindet, verfolgt sie, denn so konnte Paula nicht da sein, um ihren Bruder vor dem Ertrinken zu retten. Es ist vor allem die Frage: Was wäre wenn?, die sie umtreibt und sie zu Schuldgefühlen veranlasst.

Helmut's Schuldgefühle beziehen sich auf den Tod seines Sohnes, der – wie Tim – ertrunken ist. Auch Helmut hat das Gefühl, in einer Situation gebraucht worden zu sein, in der er nicht da sein konnte.

Auch Helmut fühlt sich, als habe er versagt: Er konnte nicht der starke Vater sein, von dem er glaubt, Christoph hätte ihn brauchen können. Sein Sohn konnte nicht schwimmen, weil Helmut nicht die Zeit gefunden hatte, es ihm beizubringen. Lange lastete diese Nachlässigkeit und Reue als Schuld auf seinen Schultern.

Typisch für Schuldgefühle ist außerdem, dass man nicht darüber redet, weil man sich dafür schämt, aber trotzdem davon ausgeht, dass alle anderen einem ebenfalls die Schuld zuweisen.

So geht es Helmut mit Helga, auch wenn sich das im Nachhinein als Unwahrheit herausstellt.

Es ist ein Gefühl von Ohnmacht, das so schwer wiegt und Helmut und Paula beide umtreibt. Die Schuldgefühle verbinden die beiden jedoch auch und darüber zu reden, gibt ihnen Halt.

Strategien zur Überwindung von Schuldgefühlen, sind, neben dem Austausch mit Gleichgesinnten: Selbstmitgefühl, Verständnis für sich und seine menschlichen Fehler, Aufschreiben der eigenen Gefühle in ein Trauertagebuch oder das Aktivwerden, zum Beispiel, indem man versucht, seine Beziehungen zu anderen zu stärken.

Paula und die Trauer

Trauer ist seltsam. Ich bin wie ein alter Rechner, der sich dauernd ohne offensichtlichen Grund aufhängt und nur noch inhaltslose Fehlermeldung aufploppen lässt. Wenn mich jetzt mal jemand neu starten könnte, wäre ich wirklich sehr dankbar.

– Paula

Paula wird von ihrer Trauer vollständig eingenommen. Tim begleitet sie die ganze Zeit und sie kann ihn nicht loslassen. Ihre Trauer ist pathologisch:

Das ist, wenn es krank macht.

-Paula

Von der/dem Psycholog:in werden ihr Medikamente verschrieben (Antidepressiva) und sie geht in Therapie.

Paulas Depression – Eine Depression ist eine ernstzunehmende Erkrankung. Sie beeinflusst Denken, Fühlen und Handeln der Betroffenen und macht, dass sich diese nur selten selbst aus ihrer Antriebslosigkeit und ihren negativen Gedanken befreien können. Eine Depression kann jedoch, so wie es auch bei Paula der Fall ist, medikamentös und durch psychotherapeutische Begleitung behandelt werden. Bei einer psychotherapeutischen Behandlung geht es nicht nur darum, eine Verbesserung der Symptomatik zu erzielen, sondern auch zu helfen, die Lebensqualität zu erhöhen und den Alltag zu bewältigen.

Symptome einer Depression sind, neben der Antriebslosigkeit und den negativen Gedanken, Interessen- und Freudlosigkeit, eine geringe Aufmerksamkeits- und Konzentrationsspanne, ein vermindertes Selbstwertgefühl, suizidale Gedanken oder sogar Handlungen, Hoffnungslosigkeit, Schlafstörungen, veränderter Appetit und vieles mehr.

Achtung: Heutzutage werden die Wörter *Depression* oder *depressiv* umgangssprachlich inflationär benutzt. Oft sprechen Leute von einer Depression, wenn sie sich mal niedergeschlagen fühlen und viele negative Gedanken haben. Natürlich sind auch diese Gefühle valide, aber nicht sofort eine Depression. Das Problem ist, wenn das Wort häufig im falschen Kontext benutzt wird, verliert es im alltäglichen Gebrauch an Bedeutung und macht, dass Menschen, die wirklich an einer Depression erkrankt sind, weniger ernst genommen werden und vielleicht nicht die Hilfe bekommen, die sie brauchen.

Knapp 9,5 Millionen Menschen sind in Deutschland von Depressionen betroffen – das sind 12,5 % (Stand 2024). Studien zeigen, dass jedes Jahr mehr Menschen an Depressionen erkranken.

Es gibt verschiedene Auslöser, die nicht immer so leicht zu bestimmen sind. Allgemein unterscheidet man zwischen psychosozialen und neurobiologischen Aspekten. Dabei ist der Auslöser zumeist nicht psychosozial oder neurobiologisch, vielmehr bedingen sich die beiden.

Psychosoziale Aspekte		Neurobiologische Aspekte
Erhöhte Anfälligkeit	z. B. durch frühe traumatische Erlebnisse	z. B. genetische Faktoren (Vererbung)
Auslöser	z. B. Verlusterlebnisse, chronische Überlastung, Urlaubsantritt	z. B. Veränderungen auf der Stresshormonachse
Depressiver Zustand	z. B. Freudlosigkeit, Hoffnungslosigkeit	z. B. Ungleichgewicht der Botenstoffe in bestimmten Hirnregionen
Therapie	Psychotherapie	medikamentöse Therapie

Paulas Depression ist, nach allem was wir beurteilen können, psychosozialer Natur und wurde durch den Tod ihres Bruders ausgelöst. Auch Paula hat suizidale Gedanken, traut sich aber nicht diesen nachzugehen, weil sie eine Verantwortung ihren Eltern gegenüber spürt.

Wollen Sie sterben? Oder wollen Sie gerade einfach nicht leben? Wenn Leute sterben wollen, dann tun sie es. Die kann man nicht aufhalten. Wer sterben will, stirbt. Bei Leuten, die nicht leben wollen, bei denen ist das in meinen Augen anders. Nicht leben zu wollen heißt, gerade nicht da sein zu wollen, weil man das alles nicht aushält.

-Helmut

Wenn jemand von euch Betroffen ist, gibt es folgende Stellen, an die man sich wenden kann:



Info-Telefon Depression
0800 / 33 44 533 (Mo, Di, Do: 13:00 – 17:00 Uhr
Mi, Fr: 08:30 – 12:30 Uhr)
Info-Mail Depression
bravetogether@deutsche-depressionshilfe.de

Helmut's Tod ist ein weiterer Verlust, mit dem Paula konfrontiert wird. Sie hat Angst davor dabei zu sein, wenn Helmut stirbt: Zum einen, weil sie nichts falsch machen möchte und sich nicht vorbereitet fühlt. Und zum anderen, weil es ein weiterer Tod ist, mit dem sie konfrontiert wird und der Erinnerungen an den Verlust ihres Bruders wieder hervorruft. Paula hat Angst davor, die Kraft dafür nicht aufbringen zu können. Der Gedanke daran macht, dass sie eine Panikattacke bekommt. Paula ist

mit so vielen Gefühlen konfrontiert, dass sie sie völlig überwältigen und sie es nicht schafft diese zu verarbeiten. Es ist der Gedanke an Tim, das Zwiegespräch mit ihm, das ihr hilft und eine Richtung gibt.

Du bist der stärkste Mensch, den ich kenne. Und Helmut braucht jetzt auch eine große Schwester.

–Tim

Sie merkt, dass Helmut sie braucht, dass auch er Angst hat. Paula und Helmut sind Freunde geworden und das veranlasst Paula, ihn nicht im Stich zu lassen und bei ihm zu bleiben.

Paula erbt von Helmut alles, den Hund Judy, das Wohnmobil und vor allem eine große Aufgabe: Helmut und Helga im Meer zu verstreuen.

Helmut und der Tod

Helmut hatte bereits einige Begegnungen mit dem Tod: Er hat seinen Sohn verloren, ebenso seine Geschwister und zuletzt seine Ex-Frau. Trauer begleitet ihn schon sehr lange. Er ist abgehärtet, zumindest nach außen, aber vor allem durch die Trauer geprägt.

Helmut's Suizidversuch – Die Schuldgefühle und Trauer zerren an Helmut. Er redet nicht über seine Gefühle, auch nicht mit Helga und macht alles mit sich selber aus: Die Folge ist das Gefühl der Ausweglosigkeit und schließlich der Versuch sich hängend das Leben zu nehmen.

Die Ursache für suizidale Handlungen sind in 90 % der Fälle psychische Erkrankungen und davon zu mehr als 50% Depressionen. Kritische äußere Ereignisse können die Suizidalität noch weiter bedingen.

In Deutschland sterben im Jahr 10.304 Menschen durch Suizid. Dabei sind 2 von 3 Männer.

Die Universität Zürich hat Studien dazu veröffentlicht, dass ein traditionelles Männerbild (Versuchsgruppe Stoiker) zum Suizidrisiko beiträgt: Dazu gehören maskulin zugeordnete Attribute wie Kontrolle von Emotionen, Eigenständigkeit und Risikobereitschaft. Dies bringt Glaubenssätze hervor wie: „Ich muss stark sein“ und „Ich muss meine Probleme für mich lösen“. Dadurch lastet ein sehr hoher Druck auf ihnen, dem sie, in Extremsituationen, nicht standhalten können.

Aber was kann man präventiv tun? – Zum einen sich bei psychischen Erkrankungen in Behandlung begeben. Zum anderen sich bei akuten suizidalen Gedanken an andere wenden: An Angehörige, die nächste psychiatrische Klinik, den/ die Hausärzt:in oder:



Notruf
112
Seelsorgetelefon (rund um die Uhr)
0800-111 0 111 oder 0800-111 0 222.

Jetzt geht Helmut besser mit der Trauer um, man merkt ihm an, wie viel er sich mit ihr auseinandersetzen musste. Aber früher hat es seinen Weg bestimmt: Die Trauer um seinen Sohn veranlasste ihn keine weiteren Kinder bekommen zu wollen. Darum ließ er Helga ziehen, damit sie sich ihren Kinderwunsch erfüllen konnte. Vielleicht hat er sich selbst dadurch trauriger gemacht, aber Helga ist trotzdem in seinem Leben geblieben.

Helmut hat viele Weisheiten, die er mit Paula teilt. Er hatte Zeit sich Gedanken zu machen und alles mit Abstand zu betrachten. Gerade in Bezug auf Paula scheint er sehr klar zu sehen.

Aber der Tod begleitet ihn weiter:

Helmut's Krebserkrankung ist Lungenkrebs. Das ist bei Männern die zweithäufigste Krebserkrankung in Deutschland. Hier erkranken jährlich in etwa 56.500 Menschen an Lungenkrebs. Die Heilungschancen hängen davon ab, ob der Krebs in einem frühen oder fortgeschrittenen Stadium festgestellt wird. Bei dieser Krebsart gibt es vier Behandlungsverfahren: Operation, Chemotherapie, Strahlentherapie und Immuntherapie, die in der Regel angewendet werden.

Die Heilungschancen in einem fortgeschrittenen Stadium sind bei Lungenkrebs jedoch nicht sehr hoch. Lungenkrebs ist bei Männern die häufigste Krebs-Todesursache.

Das Gefährliche an Krebs sind die Metastasen, die sich bilden: Das heißt, dass der Krebs streut, sich also Krebszellen vom ursprünglichen Tumor absetzen und durch die Blut- und Lymphbahnen in andere Organe gelangen. Metastasen deuten auf ein spätes Krebsstadium hin und sind die häufigste Todesursache.

Auch Helmut weiß, dass er an seiner Krebserkrankung sterben wird. Er hat Metastasen, die sich in seiner Hüfte festgesetzt haben.

Helmut's Tod – Helmut kann seinen Krebs nicht besiegen, denn er befindet sich im Endstadium. Dass Helmut die Reise geschafft hat, hat er Paula zu verdanken und trotzdem ist es ein Wunder.

Er hat große Schmerzen, die sich nur mit Hilfe von Schmerzmitteln lindern lassen. Dennoch möchte Helmut nicht ins Krankenhaus – an seinem Zustand ist nichts mehr zu ändern.

Aber Helmut hat auch Angst davor zu sterben. Keine Erfahrung mit dem Tod kann einem die Angst und Ungewissheit vor dem eigenen Tod nehmen. Umso wichtiger ist für Helmut die Unterstützung und Begleitung von Paula.

Über diese schwierigen Themen sprechen:

Das sind alles sehr schwierige Themen, aber trotzdem ist es wichtig über sie zu reden und sie zu enttabuisieren. Hier ein paar Ideen, wie man das gut gestalten kann:

1. Bevor ihr darüber redet, klopft erst einmal ab, ob jemand potentiell von einem dieser Themen getriggert wird – vielleicht durch eigene Erfahrungen, die noch nicht zu Ende verarbeitet sind.

2. Sammelt gemeinsam Fragen, die ihr zu den Themen, bzw. einem der Themen habt.



Ihr könnt die Fragen auch anonym sammeln und in eine Box werfen, dann können sie anschließend gezogen und gemeinsam besprochen werden.

3. Schreibt Gedanken und Ängste auf und sprecht danach darüber .

4. Überlegt gemeinsam, wie man Freunden und Familie helfen kann, die von einem der Themen betroffen sind.

5. Wenn das Vertrauen da ist, öffnet den Raum über persönliche Bezüge zu reden.



Findet Möglichkeiten das niederschwellig zu gestalten, entweder auch durch anonymes Aufschreiben, durch das Teilen in kleineren Gruppen oder durch das Schließen der Augen, um ein Gefühl von Sicherheit zu bekommen.



Bei diesem Punkt sollte sich die Lehrkraft auch sicher fühlen, diese Schicksäle und Geschichten auffangen zu können, eventuell könnte die Schulsozialarbeit hinzugezogen werden, sollten auch akute Fälle aufkommen.

Eine außergewöhnliche Freundschaft

Der Roadtrip

ROADTRIP- MEILENSTEINE



DER FRIEDHOF

Das Kennenlernen von Paula und Helmut und die gemeinsame Flucht vorm Friedhofsgärtner mit Helga



FRANKFURT

Die Entscheidung von Paula diese Reise mit Helmut zu machen - bis Südtirol



IM ALLGÄU

Erste tiefe und persönliche Gespräche über Tim, Helga und Christoph



DER BERGSEE

Vertrauen vertieft sich: Paula erfährt von Helmuts Krebserkrankung, Thema Schuldgefühle und suizidale Gedanken



HELMUTS ELTERNHAUS

Ziel der Reise; Ziel von Helmuts Lebensreise und Paula, die ihn, trotz Angst davor, begleitet



MARIANENGRABEN

Paula kann sich den Traum zum Marianengraben zu fahren erfüllen und verstreut dort, Helmut, Helga und Tim



Freundschaft

Warum sind wir mit bestimmten Menschen befreundet und mit anderen nicht?

Freundschaften entstehen aus wechselseitiger Sympathie und einem Interesse heraus.

Im Erwachsenenalter entwickeln sich Freundschaften meist aus zwei Grundsituationen: Zum einen durch gegenseitigen Nutzen oder durch die Beziehung über eine gemeinsame Aktivität.

Freundschaft kann jedoch nicht dauerhaft auf der Basis gegenseitigen Nutzens bestehen. Denn Freundschaft heißt, eine Beziehung nicht aus Eigennutzen zu führen, sondern einen Menschen um dessen selbst Willen zu lieben – mit all seinen/ihren Fehlern und Schwächen.

Eine Seele in zwei Körpern

- Aristoteles

Freundschaft kann außerdem nur funktionieren, solange ein Gleichgewicht herrscht, also beide Seiten ähnlich viel Zeit und Energie in die Beziehung stecken.

Freundschaften können durch Nähe und gegenseitige Hilfe vertieft und vor allem verstärkt werden.

Paulas und Helmut's initiale Verbindung ist das Einbrechen auf dem Friedhof und vor allem das nicht erwischt werden. So treten die beiden in Kontakt miteinander. Sie profitieren aber auch voneinander – es ist der Grundstein ihrer Verbindung: Paula kann von Helmut mitgenommen werden, kann sich und ihren Problemen vermeintlich entziehen und Helmut hat die Unterstützung, die er braucht, um seinen Plan der Reise nach Südtirol durchführen zu können. Jedoch bleibt es nicht bei dem Nutzen, sie finden Gemeinsam- und Ähnlichkeiten, die mehr wiegen und schließlich die Freundschaft bestimmen.

Freundschaften mit Altersunterschied:

Tatsächlich sind Freundschaften mit hohem Altersunterschied sehr selten. In der Schweiz gaben nur 3% der Befragten über 65 an Freunde unter 50 Jahren zu haben (Schweiz. Haushaltspanel 2016).

Vergleichbare Daten für Deutschland gibt es nicht.

Dabei können Freundschaften mit größerem Altersunterschied sehr wertvoll und bereichernd für beide Seiten sein: Sie können sich gegenseitig neue Perspektiven geben und so voneinander lernen.

Auch profitieren Jüngere oft von den Erfahrungen ihrer älteren Freund:innen, finden in ihnen Lehrer:innen, Berater:innen oder Coaches. Ältere hingegen werden von der Jugendlichkeit der Jüngeren angesteckt – von deren Lebendigkeit und Intensität des Erlebens, was bei den Älteren wiederum einen Tatendrang wecken kann.

Natürlich können Freundschaften mit hohem Altersunterschied auch problematisch werden, sobald ein Machtgefälle entsteht, z.B. durch Geld oder das Ausnutzen ihrer Lehrfunktion/ ihres Vorbilddaseins.

Ein Grund für Freundschaften mit hohem Altersunterschied kann sein, dass Jüngere in den Älteren jemanden suchen, der ihnen in ihrem Leben, gerade als Vorbild, fehlt – sei das eine Vater- oder Mutterfigur, Großeltern oder ein Vorbild für eine bestimmte Lebenssituation (z.B. Karriere). Ältere hingegen fühlen sich nicht selten durch eine Erinnerung an einen Menschen mit einem jüngeren Menschen verbunden. Das können bereits verstorbene Menschen sein, andere die nicht mehr in ihrem Leben sind und die Erinnerung an ein jüngeres Selbst.

Paula und Helmut haben eine Freundschaft mit einem Altersunterschied von ca. 60 Jahren. Dabei fungiert Helmut als eine Art Berater für Paula und gibt ihr einen neuen Blick auf ihr Leben und ihre Rolle im Tod ihres Bruders. Paula hingegen ist für Helmut eine Stütze, greift ihm unter die Arme, so dass er seine letzte Reise unternehmen kann, die er ohne sie nicht mehr hätte vollenden können.

Paula braucht jemanden, der sie unterstützt und versteht, da die Verbindung zu ihren Eltern kompliziert ist. Und Helmut sieht sich selbst in Paula und all die Erfahrungen, die er gemacht und die Emotionen und Krisen, durch die er gegangen ist. Er möchte diese Erkenntnis mit Paula teilen, um sie vor manchen seiner Erfahrungen- z.B. den Suizidversuch – zu bewahren.

Warum sind diese Verbindungen so wichtig?

Freund:innen sind nicht nur als emotionale und seelische Stütze wichtig, als offenes Ohr, als Begleiter:innen in guten und schlechten Momenten, als Menschen, mit denen man Zeit und wichtige Meilensteine seines Lebens teilt. Verschiedene große Bevölkerungsstudien zeigen, dass sich Freundschaft auch positiv auf die physische Gesundheit auswirkt: Freundschaften stärken das Immunsystem, verbessern die Wundheilung, verkürzen die Erholungszeit nach schweren Krankheiten und senken außerdem das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Depressionen.

Theaterpädagogische Übungen

Vor dem Theaterbesuch:

Spiegeln

Thema: Zwischenmenschliche Beziehungen

Ziel: sich auf eine andere Person einlassen und vertrauen

Die Schüler:innen gehen in Zweierpaaren zusammen und stellen sich gegenüber auf. Sie wählen, wer Person A und wer Person B ist. Person A beginnt und macht langsame Bewegungen (mit Armen, Kopf, Schultern, Beinen, ...), die Person B versucht zeitgleich wie ein Spiegel mitzumachen. Währenddessen haben Person A und B die ganze Zeit Augenkontakt.

Je langsamer die Bewegungen desto einfacher ist es. Es geht vor allem darum die Bewegungen gleichzeitig auszuführen und eine Verbindung zu entwickeln und nicht um besonders komplizierte Bewegungen.

Die Schüler:innen können durch Musik unterstützt werden. Es eignen sich beispielsweise langsame Klavierstücke (z.B. von Ludovico Einaudi), um zum einen ein langsames Tempo vorzugeben und zum anderen eine Atmosphäre für die Übung zu schaffen, die es den Schüler:innen erleichtert, sich darauf einzulassen.

Anschließend wird gewechselt, so dass Person B die Bewegungen vorgibt und Person A diese spiegelt.

Variante: Im Anschluss und um die Verbindungen auf die Probe zu stellen, kann eine weitere Runde eingeleitet werden, in der es keine Absprache darüber gibt, wer die Bewegungen anführt. Hier geht es also darum, gemeinsam Bewegungen zu entwickeln, die bei keiner Person ein Anfang und ein Ende haben.

Im Anschluss kann in den Paaren darüber reflektiert werden, wie es ihnen in der Übung ergangen ist: Ob es ihnen leicht oder schwergefallen ist? Und ob sie den Eindruck haben sich auf den anderen Menschen eingelassen zu haben oder, ob sie sich eher von dem Drumherum haben ablenken lassen?

Dabei geht es um Beobachtungen und Beschreibungen des eigenen Empfindens, ganz ohne Wertung.

Hinweis: Es könnte interessant sein diese Übung auch nach dem Theaterbesuch nochmal zu wiederholen und danach darüber zu sprechen, ob sich zwischen der ersten und der zweiten Runde etwas verändert hat.

Gefühle-Werkzeugkoffer

Thema: Umgang mit Gefühlen

Ziel: Teamarbeit, Reflektieren und Sammeln

Die Klasse steht in einem Kreis. Nun wird eine Variation von *Ich packe meinen Koffer* gespielt: **Thema:** *Werkzeuge, um mit eigenen Gefühlen oder Gefühlen anderer umzugehen.*

Die erste Person beginnt und sagt: „Ich packe meinen Gefühle-Werkzeugkoffer und nehme mit Mitgefühl“. Diese Aussage wird durch eine Geste begleitet. Dann ist die Person links der ersten Person dran, beginnt erneut mit: „Ich packe meinen Gefühle Werkzeugkoffer und nehme mit Mitgefühl und Gespräche mit Freund:innen“. Auch das wird wieder durch eine Geste begleitet. Alle vorherigen Werkzeuge werden wiederholt und durch ein Neues ergänzt. Das Spiel geht solange, bis alle reihum dem Gefühle-Werkzeugkoffer etwas beigefügt haben.

Expert:innengruppen

Thema: Stückthemen

Ziel: voneinander lernen, Vorbereitung für den Stückbesuch

Die Klasse wird in 4 Expert:innengruppen eingeteilt. Jede Gruppe erhält 30 min Zeit kleine Präsentationen zu folgenden Themen vorzubereiten:

- Gruppe 1: Außergewöhnliche Freundschaften
- Gruppe 2: Trauer und Tod
- Gruppe 3: Depressionen
- Gruppe 4: Marianengraben

Dafür kann entweder das Internet oder das oben gesammelte Material genutzt werden. Die Gruppen erhalten 20 min für die Recherche und ca. 10 min, um sich eine Form der Präsentation zu überlegen und diese zu proben.

Anschließend werden die Themen präsentiert und können gegebenenfalls nach den Vorschlägen einer Gesprächsrunde (s. S. 12) gemeinsam besprochen werden.

Fragebogen

Thema: Theaterbesuch

Ziel: lernen, wie man Theater gucken und reflektieren kann; nachhaltigen Theaterbesuch gestalten.

Im Anhang finden Sie einen Fragebogen, den Ihre Klasse nach dem Theaterbesuch ausfüllen kann, um das Gesehene zu reflektieren. Anschließend bietet sich eine Gesprächsrunde dazu an.

Nach dem Theaterbesuch:

Themenmuseum

Thema: Stück reflektieren

Ziel: Bezug zu sich selbst setzen: Was ist mein Erleben?

Jede:r Schüler:in erhält einen kleinen Zettel und braucht einen Stift. Nun haben alle drei Minuten Zeit, um darüber nachzudenken, welches Thema des Stücks für sie am präsentesten, bzw. welches Thema für sie persönlich am wichtigsten war.

Anschließend werden alle Themen auf dem Boden verteilt. Nun gehen die Schüler:innen durch den Raum, wie durch ein Museum, und lesen sich die Themen der anderen durch. Anschließend gehen sie erneut durch den Raum, haben jedoch alle 3 Stimmen, die sie in Form von Strichen auf denzetteln derjenigen Themen verteilen können, die sie als am wichtigsten und interessantesten empfinden.

Danach wertet die Lehrperson aus, welche Themen bei der Klasse am relevantesten und eindrucklichsten waren, bzw. sie am meisten beschäftigten.

Dies kann nun zum Anlass genommen gemeinsam über diese Themen zu reden.

Variante 1: Im Plenum über die Themen sprechen:

Warum ist dieses Thema für uns so relevant?

Was hat mich an dem Thema beschäftigt?

Wie hat sich das Thema für mich in dem Stück ausgedrückt und wodurch?

Variante 2: Klasse in drei/ vier Gruppen aufteilen (je nachdem wie viele Themen)

Jede Gruppe erhält 10-15 min Zeit das entsprechende Thema in einem Standbild auszudrücken. Es dürfen auch Szenen aus dem Stück, die zu diesem Thema in Erinnerung geblieben sind, dargestellt werden.

Anschließend werden alle Standbilder präsentiert und die anderen beschreiben, was sie in dem Standbild sehen.

Nähe-Distanz

Thema: Nähe und Distanz, zwischenmenschliche Bindungen, Grenzen setzen

Ziel: Erleben, wie nahe darf mir ein anderer Mensch kommen

Die Schüler:innen gehen wieder in Zweierpaaren zusammen. Alle machen die Übung gleichzeitig.

Eine der beiden Personen – Person A – stellt sich nun einem neutralen Stand an einen Platz und schließt die Augen. Die andere Person – Person B – hat nun die Aufgabe sich der stehenden Person A immer wieder zu nähern und sich zu entfernen. Sie darf die Person A aber in keinem Fall berühren. Wenn die stehende Person das Gefühl hat, dass ihr Person B zu nahe ist, kann sie „Stopp“ sagen. Dann muss sich Person B wieder entfernen.

Anschließend wird gewechselt. Die Übung kann jedoch pro Person ruhig eine Weile laufen (5 min mindestens), so dass sie ein Gefühl dafür entwickeln kann.

Wenn Person A und B beide dran waren, setzen sich die Paare zusammen, um gemeinsam über die Erfahrung zu reden und sich auszutauschen. Anschließend kann sich auch in der ganzen Gruppe ausgetauscht werden.

Paulas Nähe-Distanz-Problem

Thema: Zwischenmenschliche Beziehungen

Ziel: Die Figur Paula verstehen, Stückverständnis

Jetzt wo die Schüler:innen selbst Erfahrung mit Nähe und Distanz gemacht haben und erfahren konnten, wie nah ihnen ein anderer Mensch kommen darf, und wie sich das anfühlt, geht es nun um die Hauptfigur Paula.

Die Schüler:innen gehen in 5er Gruppen zusammen. Gemeinsam sollen sie nun die anderen Figuren in ein räumliches Verhältnis zu Paula bringen. Dies soll über Entfernungen dargestellt werden. Jede Person übernimmt eine der Figuren des Stücks und stellt sich so nah oder weit weg von Paula auf, wie sie die Beziehung der beiden einschätzt. Die Person, die Paula verkörpert, darf anschließend nochmal ihre Position so verändern, um das Verhältnis aus Paulas Sicht anzupassen.

Anschließend wird in der Gruppe nochmal darüber gesprochen, warum sie sich für welche Distanzen entschieden haben.

Am Ende präsentieren alle Gruppen ihr Paula-Nähe-Distanz-Problem. Gibt es je nach Gruppe Unterschiede, warum hat sich welche Gruppe wofür entschieden?

Schuld – Chorisches Theater

Thema: Schuldgefühle

Ziel: spielerischen Umgang mit dem Thema Schuld erleben, kollektives Theatererlebnis

Im Verlauf dieser Übung soll über die Methode des Chorisches Theaters eine kleine Theaterperformance zum Thema Schuld entstehen, die sich über einzelne Elemente, die in Gruppen erarbeitet werden, zusammensetzt.

Phase 1 – Die Gewürze

Zu Beginn wird die Klasse in drei Gruppen aufgeteilt. Jede Gruppe bekommt eine Aufgabe, um das Thema Schuld zu bearbeiten. Diese bilden nachher die Bausteine oder auch Gewürze der kleinen gemeinsamen Performance.

Gruppe 1: Gruppe 1 überlegt sich 4 Statuen zum Thema *Schuld*. Also vier körperliche Ausdrucksweisen, die das Gefühl Schuld darstellen. Diese werden aneinandergereiht, so dass sich eine Reihenfolge aus den Statuen ergibt. Die gesamte Gruppe macht diese Statuen chorisch gemeinsam.

Gruppe 2: Gruppe 2 macht ebenfalls 4 Statuen, jedoch zum Thema *Sich befreien*. Auch sie überlegen sich vier aneinandergereiht Statuen, die sie in einer Dauerschleife chorisch wiederholen können.

Gruppe 3: Gruppe 3 ist ein Sprechchor. Diese Gruppe überlegt sich Assoziationen zum Thema Schuld, so viele, dass jedes Gruppenmitglied eine Assoziation sagt.

Aufgebaut werden kann diese Assoziationskette, in dem sich die Gruppe im Kreis aufstellt und ein Gegenstand herumgibt: Die Person, die den Gegenstand in der Hand hält sagt ein passendes Wort. Für die kleine Performance im späteren Verlauf stellt sich diese Gruppe als Pulk auf.

Phase 2 – Die Performance

Für die kleine Endperformance braucht nun jede:r Schüler:in einen Stuhl. Diese werden in einer Reihe ganz hinten, auf der abgesteckten provisorischen Bühne, aufgestellt. Dies ist die Ausgangssituation: Alle Schüler:innen sitzen neutral auf den Stühlen.

Nun gibt es folgende Gewürze:

- Die *Schuld*-Statuen: Steht eine Person von Gruppe 1 auf und beginnt mit den Statuen, muss auch der Rest der Gruppe aufstehen und sich daran beteiligen, solange bis sich jemand aus der Gruppe wieder setzt

- Die *Sich-Befreien*-Statuen: Für Gruppe 2 gilt das gleiche Prinzip wie für Gruppe 1.
- Die *Assoziationskette*: Auch bei Gruppe 3 kann eine Person aufstehen und die Assoziationskette somit initiieren. Sie endet, wenn das letzte Wort gefallen ist. Dann kehren alle auf ihre Plätze zurück.
- Der *Schuld-Flüsterteppich*: Dies ist ein Gruppenelement, das jederzeit begonnen werden kann. Es findet am Platz auf den Stühlen statt. Beginnt eine Person *Schuld* zu flüstern, steigen alle ein und flüstern solange, bis der Teppich wieder abebbt oder durch ein anderes Gewürz unterbrochen wird.
- *Stopp*: Für dieses individuelle Gewürz geht man nach vorne und ruft *Stopp*. Es kann jederzeit passieren und von jede:m ausgeführt werden. Nach dem *Stopp* passiert eine Art Reset: Alle anderen Gewürze werden unterbrochen und die Gruppen setzen sich zurück auf ihre Stühle.

Wichtig:

- 1** Es gibt keine festgelegte Reihenfolge – alles entsteht spontan.
- 2** Es gibt kein Richtig oder Falsch – alles ist ein Ort um Auszuprobieren und spielerisch die Möglichkeiten zu erkunden.
- 3** Während der Performance wird nicht miteinander geredet – wenn jemand mal einen Impuls/ ein Gewürz verschläft ist das nicht schlimm, denn es gibt kein Richtig und Falsch.
- 4** Die Performance wird durch die Lehrkraft beendet – wenn die Lehrkraft merkt, dass keine neuen Impulse entstehen, kann sie die Performance beenden, z.B. durch einen letzten Schuld-Flüsterteppich, der dann immer leiser wird. Aber es ist auch okay, wenn kleine Löcher des Nichts entstehen: Hier gilt: *Nothing, nothing, something*.
- 5** Habt Spaß am Ausprobieren. Gerne wiederholt das Ganze in einem zweiten Durchgang, da fühlt man sich oft schon viel freier in seinen Optionen!

Fragebogen Theaterbesuch



Beim Anschauen eines Theaterstücks, geht es neben der Frage, "Gefällt mir, was ich sehe" vor allem auch darum, sich zu fragen, "Bewegt mich, was ich sehe" und warum.

BEOBACHTUNGEN TEILEN: WAS HABE ICH GESEHEN? (OHNE WERTUNG)

WELCHE WIRKUNG HATTE DAS GESAMTBILD (BÜHNENBILD, KOSTÜME, MUSIK, HANDLUNG) AUF MICH?

WAS HABE ICH ÜBER DIE FIGUREN ERFAHREN?

WAS HAT MICH AM MEISTEN BERÜHRT?

WELCHE THEMEN HABE ICH GESEHEN?

WELCHES THEMA WAR FÜR MICH AM PRÄSENTESTEN? UND WAS HAT DAS VIELLEICHT MIT MIR ZU TUN?

Quellen

- Wie entsteht eine Depression?* (kein Datum). Von <https://www.deutsche-depressionshilfe.de/depression-infos-und-hilfe/ursachen-und-ausloeser> abgerufen
- Bestier, S. u. (2025). *Marianengraben-Bühnenfassung*.
- Fenderl, B. (2023). *Was uns zusammenhält*. Ueberreuter.
- Jasmin Schreiber. (2025). Von <https://www.jasmin-schreiber.de/ueber-die-autorin> abgerufen
- Lukas Eggenberger, L. S. (2024). *Sciencedirect*. Von Men's Suicidal thoughts and behaviors and conformity to masculine norms: A person-centered, latent profile approach: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2405844024151250> abgerufen
- Rohm, B. (2018). Warum ein großer Altersunterschied eine Freundschaft wertvoll machen kann. *ZEIT*.
- Scheuermann, U. (2021). *Freunde machen gesund*. Knauer.
- Schreiber, J. (2020). *Marianengraben*. Eichborn.
- Sobotta, N. J. (2021). *Trauerhaus-Sobotta*. Von 5 Phasen der Trauer: Umgang mit Verlust und Tod . abgerufen
- SPIEGEL Wissenschaft*. (15. 10 2024). Von Tauchgang im Marianengraben : <https://www.spiegel.de/wissenschaft/natur/marianengraben-eine-bierflasche-war-das-erste-was-dawn-wright-sah-a-a8302a17-8ec1-4975-90e9-dcf8b363e79c> abgerufen
- Suizidalität - Stiftung Deutsche Depressionshilfe*. (kein Datum). Von <https://www.deutsche-depressionshilfe.de/depression-infos-und-hilfe/depression-in-verschiedenen-facetten/suizidalitaet> abgerufen
- TrostHelden*. (2023). Von Schuldgefühle in der Trauer: Erkennen und Bewältigen. abgerufen

Allet JuT!?

Bei Anliegen rund um die Theaterpädagogik
freuen sich über Ihre Anfrage:

Katharina Landsberg

Künstlerische Leitung Junges Theater · Theaterpädagogik · Dramaturgie

T: (037 31) 35 82-51

M: landsberg@mittelsaechisches-theater.de

Kira Wladarz

Co-Leitung Junges Theater · Theaterpädagogik

T: (037 31) 3582-61

M: wladarz@mittelsaechisches-theater.de

Für Termininformationen, Anfragen und
Buchungswünsche aller Kita- und Schulangebote
wenden Sie sich bitte an:

Winnie Richter

Mitarbeiterin Öffentlichkeitsarbeit

T: (037 31) 35 82-92

M: richter@mittelsaechisches-theater.de



Diese Maßnahme wird mitfinanziert
durch Steuermittel auf der Grundlage
des vom Sächsischen Landtag
beschlossenen Haushaltes.



Mittelsächsische Theater und
Philharmonie gGmbH
FREIBERG DÖBELN · SEEBÜHNE · KRIEBSTEIN

