

MATERIALMAPPE

Der kleine Prinz

nach Antoine de Saint-Exupéry

Dramatisierung Elisabeth Vera Rathenböck

Interne Premiere: 25. Februar 2021

Regie: István Szabó K.

Bühnenbild / Kostüm: István Szabó K., József Ottó Szatmári

Regieassistentz: Noémi Palya

Schauspiel:

Eszter Sipos

Tamás Boglári

Paula Donner

Noémi Palya

Spielzeit:

2020|2021

Liebe Pädagog*innen,

Lassen Sie uns gemeinsam einen Sonnenuntergang anschauen. Das lernen wir vom kleinen Prinzen, und der Regisseur István Szabó K. lässt in seiner Inszenierung das Publikum diesen Moment des Sonnenuntergangs besonders schön erleben.

Szabó's Inszenierung ist eine Installation. Eine Installation, die keine Ortswechsel benötigt, und in der ein ganzes Universum auf einer Bühne Platz hat. Mithilfe unserer Fantasie begleiten wir den kleinen Prinzen zwischen den Planeten, und wundern uns mit ihm über die Welten, die er bereist. Da wird aus einer Barsängerin ein Fuchs, aus einem jammernden Model wird eine Rose, und aus einem Drogendealer wird eine Schlange. Oder doch nicht? Sind wir wirklich im All unterwegs oder vielleicht doch nur die ganze Zeit in einem Theatersaal auf dem Planeten Erde und reisen gar nicht durch das All? Oder sind wir gar in einer Wüste, und treffen dort einen Jungen, der sich verlaufen hat?

Sicher ist, dass dieser Junge, der sich als kleiner Prinz vorstellt, in einem sich ständig bewegenden Universum nach Zufriedenheit und nach wahren Freund*innen sucht. So wie wir alle. Wir suchen alle das, was uns zufrieden macht, doch arbeiten viel zu wenig daran. Geben viel zu früh Ziele, Beziehungen, Hoffnungen auf, und suchen das Neue, statt an etwas festzuhalten und es verbessern zu wollen. Denn der Mensch ist ein Gewohnheitstier: ist er erst einmal in seinem Verhaltensmuster gefangen, kann (oder will?) er sich nicht befreien, da das Arbeit bedeutet und unangenehm ist. So wie der Alkoholiker sagt: Ich trinke, weil ich mich schäme. Ich schäme mich, weil ich trinke.

Ich wünsche Ihnen langanhaltende Eindrücke und einen spannenden Theaterbesuch!

Rebekka Bareith

Theaterpädagogin

Inhaltsverzeichnis

1. Zum Stück: Mein Stern wird einer der Sterne für dich sein

1. Der kleine Prinz: Szene für Szene
2. Die Autorin Elisabeth Vera Rathenböck über ihre Dramatisierung
3. Interview mit dem Regisseur: Der kleine Prinz als unser eigenes kindliches Ich

2. Hauptthema I: Man sieht nur mit dem Herzen gut.

1. Antoine de Saint-Exupéry - Schöpfer des "kleinen Prinzen"
2. Antoine de Saint-Exupéry - Abenteurer, Träumer und Schriftsteller

3. Hauptthema II: Man ist niemals dort zufrieden, wo man ist.

1. Verhaltensmuster
2. Woran es liegen könnte, dass ihr ewig für eure Aufgaben braucht
3. Am liebsten würde ich damit aufhören ...
4. Über die Unfähigkeit, zufrieden zu sein
5. Zehn Gründe für Unzufriedenheit – und was man dagegen tun kann

4. Hauptthema IV: Ich suche echte Freunde.

1. Durch dick und dünn: Eine besondere Zeit für Freundschaften
2. Warum es ganz normal ist, dass Freundschaften auseinander gehen

5. Hauptthema III: Das ist ja lustig. Von welchem Planeten bist du denn?

1. Warum leuchten Sterne?
2. Das Sonnensystem

1.1. Der kleine Prinz: Szene für Szene

Szene 1: Prinz und Pilot landen

Zitat: Anbinden? Was für eine komische Idee.

Wer tritt auf: der Pilot

Der kleine Prinz irrt durch die Wüste, als er einem Piloten begegnet, der in der Wüste notlanden musste, da sein Flugzeug kaputt ist. Ihm tut der Kopf weh, aber außer ein paar blauen Flecken geht es ihm gut. Der Prinz bittet den Piloten, ihm ein Schaf zu zeichnen. Der Pilot ist verunsichert, haben ihm die großen Leute doch immer gesagt, er könne nicht malen. Aber er versucht es. Das erste Schaf sieht krank aus, sagt der kleine Prinz, das zweite sei kein Schaf, sondern ein Widder. Also malt der Pilot eine Kiste und erklärt dem Prinzen, dass dort sein Schaf drin sei.

Wichtige Vokabeln:

die Zeichnung	rajz	gefährlich	veszélyes
zeichnen	rajzolni	die Kiste	láda
das Schaf	bárány	das Gras	fű
krank	beteg	wünschen	kívánni
das Horn	szarv	ausreichen	elegendő
der Widder	kos		

Szene 2: ein kleiner Planet

Zitat: Wer tritt auf: der Pilot, der Prinz

Der Pilot verspricht dem kleinen Prinzen ihm auch einen Strick zu zeichnen, damit er das Schaf tagsüber anbinden kann. Der kleine Prinz erklärt jedoch, dass das Schaf nicht weit weglaufen könnte. Der Pilot findet heraus, dass der kleine Prinz von einem anderen Planeten als der Erde kommt.

Wichtige Vokabeln:

das Flugzeug	repülőgép	anbinden	megkötni
das Ding	szösz	brav	jól nevelt
abstürzen	lezuhanni	der Strick	kötél

der Planet	bolygó	weglaufen	elfutni
tagsüber	napközben		

Szene 3: Affenbrotbäume

Zitat: Schau, da oben ist ein Planet, den ein Faulpelz bewohnt.

Wer tritt auf: der Pilot, der Prinz

Der Planet des Prinzen ist voller Affenbrotbäume. Der Prinz muss daher jeden Tag über den Planeten spazieren und die Sprossen der Bäume entfernen. Da er das aber nicht gemacht hat, ist der Planet nun voller riesiger Bäume. Dafür braucht der kleine Prinz das Schaf, damit es die Stauden der Affenbrotbäume fressen kann.

Wichtige Vokabeln:

die Staude	cserje	der Radieschentrieb	retekhajtás
der Affenbrotbaum	majomkenyérfa	der Faulpelz	lusta gazda
abfressen	lerágni	das Zähneputzen	fogmosás
der Sprössling	palánta		

Szene 4: Sonnenuntergänge

Zitat: Wir müssen noch warten, bis die Sonne untergeht.

Es treten auf: der Pilot, der Prinz

Der Prinz fragt sorgenvoll, ob ein Schaf wohl auch eine Blume mit Dornen frisst. Er erzählt dem Piloten von seiner Rose, die ihm viel bedeutet. Bei dem Gedanken an das Schaf, welches die Blume aus Ahnungslosigkeit fressen könnte, beginnt der Prinz zu weinen. Der Pilot verspricht ihm daraufhin, dem Schaf einen Maulkorb zu zeichnen, dann ist die Rose in Sicherheit. Als der Prinz sich beruhigt hat möchte er einen Sonnenuntergang sehen. Weil sein Planet so klein ist, erzählt der Prinz, müsse er dort immer nur kurze Zeit auf einen Sonnenuntergang warten.

Wichtige Vokabeln:

der Strauch	bokor	auslöschen	kiirtani
das Maul	pofa	der Maulkorb	szájkosár

die Dorne	tüske	versprechen	megígérni
der Sonnenuntergang	naplemente	anschauen	megnézni

Szene 5: auf dem Planeten des Prinzen

Zitat: Ich bin dumm gewesen. Verzeih mir! Ich... ich liebe dich.

Es treten auf: der Prinz, die Rose

Zeit- und Ortswechsel. Der Prinz entdeckt auf seinem Planeten einen neuen Sprössling. Es ist die Rose, die sich langsam entfaltet und viel Zuwendung braucht. Der Prinz versucht dem gerecht zu werden, er gießt sie und bringt ihr einen Schirm als Schutz gegen den starken Wind. Doch bald wird ihm das lästig. Er erklärt der Rose, dass er fortgehen wird. Das macht die Rose traurig und sie gesteht ihm ihre Liebe. Dennoch macht sich der Prinz auf den Weg.

Wichtige Vokabeln:

die Knospe	bimbó	fürchten	félni, rettegni
um Verzeihung bitten	elnézést kérni	jmd. vor etwas grauen	valamitől rettegni
zerraut sein	kócos	die Zugluft	huzat
zugleich	ugyanakkor	der Schirm	esernyő
die Güte	jóság	sich auf den Weg machen	útnak indulni
der Duft	illat	dumm	buta
der Schmetterling	pillangó	der Wind	szél
der Moment	pillanat	die Raupe	hernyó
die Krallen	karom	aushalten	kibirni

Szene 6: auf dem Planeten des Königs

Zitat: Ich befehle dir, hier zu bleiben! Ich meine: Bitte!

Es treten auf: der Prinz, der Säufer (der König), der Weichensteller

Seine Reise führt den Prinzen als erstes zum Säufer. Dieser säuft, weil er sich schämt und schämt sich, weil er säuft. Der Prinz rät ihm, sich vorzustellen, jemand anders zu sein, zum Beispiel ein König. Gemeinsam stellen sie sich das vor.

Der König herrscht über alle Sterne und Planeten. Als der kleine Prinz den König um einen Sonnenuntergang bittet, sagt dieser, er befehle nur Dinge, die man von jemandem verlangen kann, und wenn die richtige Zeit gekommen ist. So würde er der Sonne zum richtigen Zeitpunkt befehlen unterzugehen.

Obwohl der König den Prinzen bittet zu bleiben, zieht der Prinz weiter, am Weichensteller vorbei. Hier ist es laut und chaotisch und die Züge rasen vorbei. Der Weichensteller erklärt, dass die Zugführer selbst nicht wüssten, wohin sie fahren.

Wichtige Vokabeln:

saufen	inni	sich schämen	szégyellni magát
der Untertan	alattvaló	das Unrecht	igazságtalanság
gähnen	ásítani	unvernünftig	butaság, ostobaság
in Gegenwart	jelenlétben	untergehen	lemenni
kaum	alig	gehorschen	engedelmeskedni
befehlen	parancsolni	der*die Gesandte	követ
herrschen	uralkodni	der General	tábornok
der*die Weichensteller*in	váltóór	der*die Zugführer*in	vonatvezető

Szene 7: Auf der Erde

Zitat: Man ist auch bei den Menschen einsam

Es treten auf: der Prinz, die Schlange

Auf der Erde landet der Prinz an einem lauten Ort, wo er einen Drogendealer, die Schlange, trifft. Die Schlange spricht für den kleinen Prinzen in Rätseln. Sie sei mächtiger als die Menschen und behauptet, sie könne ihn auf seinen weit entfernten Heimatplaneten zurückbringen.

Wichtige Vokabeln:

sich einsam fühlen	magányosnak érzi magát	in Rätseln sprechen	rejtélyekben beszélni
komisch	furcsa	mächtig	hatalmas

Szene 8: Am Planeten der Geschäftsfrau

Zitat: Ich habe keine Zeit herumzubummeln. Ich bin eine ernsthafte Frau.

Es treten auf: der Prinz, die Geschäftsfrau

Auf dem nächsten Planeten begegnet der Prinz einer Geschäftsfrau. Sie zählt die Sterne, um sie zu besitzen und reich zu sein. Gleichzeitig hat sie keine Zeit für Bewegung oder gar für Störung. Der kleine Prinz erzählt von seinen drei Vulkanen und der Rose, die er besitzt und um die er sich kümmert. Doch das hört die Geschäftsfrau schon nicht mehr, sie zählt erneut ihre Sterne...

Wichtige Vokabeln:

stören	zavarni	herumbummeln	lézeng
der Maikäfer	cserebogár	ernsthaft	komoly
herunterfallen	leesni	besitzen	birtokolni
schrecklich	szörnyű	verwalten	kezelni
Rückenschmerzen	hátfájás	das Reichsein	gazdagnak lenni
die Bewegung	mozgás	erloschen	kialudt
an etwas fehlen	valamiben hiányt szenvedni		

Szene 9: Am Planeten des Geographen

Zitat: Geh dorthin, wo die Menschen sind, auf den Planeten Erde.

Es treten auf: der Prinz, der Geograph

Der Prinz kommt am nächsten Planeten an, den ein Geograph bewohnt. Dieser weiß zwar nicht, ob es auf seinem eigenen Planeten Meere und Berge gibt, denn das müssen Forscher herausfinden, aber er dokumentiert wichtige Daten über andere Planeten. Der Prinz berichtet von seinem Planeten, auf dem es drei Vulkane und eine Rose gibt. Ersteres notiert sich der Geograph, aber die Rose hält er für vergänglich und nicht nötig notiert zu werden. Er erklärt dem Prinzen, was vergänglich bedeutet, nämlich, dass etwas nicht ewig bleibt. Auf die Frage, wohin der Prinz gehen sollte, rät ihm der Geograph auf die Erde zu gehen.

Wichtige Vokabeln:

der Beruf	mesterség	bedrohen	fenygetni
von weit herkommen	messziról jött	einstweilen	egyelőre

richtig	helyes	der Forscher	kutató
in Tätigkeit	működik	vergänglich	múlandó
der Berg	hegy		

Szene 10: Bei der Bar

Zitat: Man sieht nur mit dem Herzen gut. Das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar.

Es treten auf: der Prinz, der Fuchs

Plötzlich hört der Prinz eine Stimme: es ist die Barsängerin Foxy. Der Prinz möchte mit ihr spielen, doch sie erklärt ihm, dass dies nicht ginge. Man müsse erst jemanden zähmen und kennenlernen, um wahre Freunde zu werden. Die Menschen würden sich keine Zeit mehr nehmen, um Freunde zu finden, daher seien sie so einsam. Foxy bittet den kleinen Prinzen sie zu zähmen. Sie setzen und beobachten sich, und kommen sich näher. Als der Prinz weiterreisen möchte, wird Foxy traurig. Sie vertraut dem Prinzen zum Abschied ein Geheimnis an: man sieht nur mit dem Herzen gut.

Wichtige Vokabeln:

brauchen	kelleni	einander	egymás
zähmen	megszelídíteni	einzig sein	egyedi, egyetlen lenni
von hier sein	itteni lenni	verrückt	őrült
der Mensch	ember	jagen	vadászni
gleichen	hasonlít	verstohlen	titokban
traurig sein	szomorú lenni	der Schritt	lépés
das Huhn	tyúk	kennenlernen	megismerni
das Interesse	érdek	näher	közelebb
in Vergessenheit geraten	feledésbe merülni	die Schuld	hiba
vertraut machen	megismerni valakit	das Herz	szív

Szene 11: Zurück nach Hause

Zitat: Man ist nie zufrieden, wo man ist.

Es treten auf: der Prinz, die Schlange, der Weichensteller

Plötzlich taucht die Schlange wieder auf. Der Prinz fragt, wie er ihn auf seinen Planeten zurückbringen könne. Die Schlange verspricht, ihn dorthin zu bringen, wo er herkommt, ohne Schmerzen.

Der Prinz reist weiter und trifft erneut den Weichensteller. Dieser sagt, man sei nie zufrieden, wo man ist.

Wichtige Vokabeln:

wegbringen	elvinni	herkommen	származni
berühren	megérinteni		

Szene 12: Nach Hause

Zitat: So wirst du alle Sterne gerne anschauen. Sie alle werden deine Freunde sein.

Es treten auf: der Prinz, die Schlange, der Pilot

Die Schlange gibt dem Prinzen Gift, welches der Prinz sofort trinkt, als der Pilot wieder auftaucht. Der Prinz liegt aber schon im Sterben. Er erzählt dem Piloten, dass sich sein Planet genau dort befinden, wo er vor einem Jahr war, als der Prinz auf die Erde fiel. Die Heimreise würde so einfacher. Der Prinz tröstet den Piloten: sein Planet sei so klein, dass der Pilot ihn nicht sehen könne, daher werden für ihn immer alle Sterne gleich wichtig sein. Schnell löst der Pilot das Versprechen ein, dem Prinzen ein Maulkorb für das Schaf zu malen. Als er sich ihm wieder zuwendet, ist der Prinz schon tot.

Der Pilot erzählt, was die „großen Leute“, also die Erwachsenen, ihm gesagt hatten: er könne nicht zeichnen, und er solle sich lieber für Rechnen und Geografie interessieren. Der Pilot sieht das Publikum an, und sagt, Erwachsene würden nie alles verstehen, und den Kindern würde es irgendwann zu anstrengend immer erklären zu müssen.

zurückkehren	visszatérni	der Pilot / die Pilotin	pilóta
schwach	gyenge	verschlingen	elnyelni
sich entgegenrecken	ágaskodni	gelandet - landen	leszállt - leszállni
sich rühren	mozdulni	die Wüste	sivatag
die großen Leute	a nagyok	der Hut	a kalap
vielversprechend	ígéretes	die Malerkarriere	festőkarrier

1.2. Die Autorin Elisabeth Vera Rathenböck über ihre Dramatisierung

„Antoine de Saint-Exupéry's Erzählung „Der Kleine Prinz“ für ein junges Publikum [...] zu dramatisieren, stellte eine gewisse Herausforderung dar. Der Text ist mit seinen wichtigsten Figuren und Botschaften fest in den Köpfen von vielen Menschen verankert. Das bringt Erwartungen mit sich. Außerdem ist die Erzählung sehr vielfältig, teils kompliziert verschachtelt und greift nicht nur Themen wie Freundschaft und Liebe auf, sondern ist gesellschaftskritisch und befasst sich mit dem Tod. Ich habe mich dezidiert entschieden, kein Stück über den Tod zu machen und mich auf wesentliche Begegnungen und Botschaften konzentriert.

Mein Stück:

- erzählt von wesentlichen Begegnungen des Prinzen auf seiner Reise durch das Universum bis zur Erde.
- vermittelt [...] wichtige Botschaften [...] verständlich für das junge Publikum.
- findet eine aktuelle Sprache, die den Charakter von Antoine de Saint-Exupéry's Erzählweise beibehält. Eine gewisse Ruhe in den Dialogen zwischen den Figuren und die Beibehaltung der typischen, faszinierenden Poetik waren mir dabei wichtig.
- konzentriert sich auf positive starke Gefühle wie Liebe, Freundschaft, Mitgefühl und darauf, dass man selbst auch etwas dafür tun muss. (etwa sich um jemanden sorgen, Verantwortung übernehmen, jemanden zähmen, sich langsam vertraut machen.)

1.3. Interview mit dem Regisseur: Der kleine Prinz als unser eigenes kindliches Ich

Der kleine Prinz von Exupéry handelt von Freundschaft, Liebe Vertrauen, vom Tod, und davon, dass man das, was man liebt, pflegen muss. Auf welchen Handlungsstrang hast du deinen Fokus gelegt?

Die galaktische Reise beginnt im Rosengarten und endet in der Wüste. Der kleine Prinz – mit seiner reinen kindlichen Haltung - sucht selbstlose Beziehungen, Freundschaft, aber stattdessen begegnet er verschiedenen Formen der Einsamkeit und des Individualismus. Als er merkt, dass der Mensch auch unter Menschen einsam ist und dass echte Beziehungen ständige Aufmerksamkeit und Fürsorge benötigen, will er sich sofort auf den Weg zu seiner Rose machen... aber eine Rückreise ist fast unmöglich, wenn man sich mit einer Schlange anfreundet.

Du hast zwei weitere Charaktere in die Inszenierung mit reingenommen, die in der Fassung von Rathenböck fehlen: den Säufer und den Weichensteller. Warum sind dir diese Charaktere so wichtig? Was lernt der kleine Prinz von ihnen?

Er lernt weniger, viel mehr begegnet er neuen Widersprüchen der menschlichen Natur. Im Fall des Betrunkenen, dessen Sucht ihn in seinem Hamsterrad gefangen hält, aus dem es eine schreckliche Anstrengung erfordert, herauszukommen. Vorausgesetzt, es besteht überhaupt die Absicht, dies zu tun. Der Weichensteller versucht, eine außer Kontrolle geratene Welt zu kontrollieren, in der die Massen ziellos von einer Richtung in die andere eilen. Die Ziele verhedderten sich und die Züge fahren immer schneller in Richtung des dunklen Unbekannten.

In deiner Inszenierung begegnen wir Menschen, die wir alle kennen, die uns auffallen, denen wir aber nicht in die Augen schauen wollen: ein Drogendealer, ein Nerd, eine Prostituierte, eine exzentrische Businessfrau. Warum begegnet der kleine Prinz diesen Extremen?

Wir könnten den kleinen Prinzen auch als unser eigenes kindliches Ich interpretieren, welches unserer verzerrten Erwachsenen-Realität begegnet. Die beiden Zeichnungen sind eine Lehre daraus: Die erste verbirgt das Geheimnis, aber das Kind versteht es sofort, es fühlt es. Der Erwachsene kann nur noch die Fakten verstehen, daher ist eine Erklärung, die zweite Zeichnung, erforderlich.

Der Drogendealer (Schlange) oder die traurige Foxy (Fuchs) sind keine Extremfälle. Einer ist die Verdorbenheit in Person, welcher Jugendliche häufig begegnen. Die andere ist eine „ungezähmte“, sozial „vernachlässigte“ Figur, die wir behandeln wie einen Auswuchs. Die Geschäftsfrau zeigt ein Absurdum: unsere Welt ist auf ein ständiges Horten von materiellen Dingen eingerichtet, und wir handeln mit solchen Dingen, die wir nicht einmal besitzen. Auf dem Mond kann man mittlerweile Stücke von Land kaufen...

2.1. Antoine de Saint-Exupéry - Schöpfer des "kleinen Prinzen"

"Man sieht nur mit dem Herzen gut, das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar". Dieser Satz aus dem Märchen "Der kleine Prinz" hat Geschichte gemacht. Der Verfasser und Illustrator der zauberhaften Geschichte, Antoine de Saint-Exupéry, gilt heute als meistgelesener Autor Frankreichs. Der am 29. Juni 1900 in Lyon geborene Literat galt schon zu Lebzeiten als Legende.[...] Weniger bekannt dürfte den meisten aber sein, dass Saint-Ex, wie ihn seine Bewunderer liebevoll nennen, auch als Pilot, Erfinder und Illustrator beeindruckte. Seine größte Leidenschaft, neben dem Schreiben, galt dem Fliegen. In den 20er Jahren, als sich das Flugzeug gerade als Transportmittel durchsetzte, ließ er sich beim Militär zum Piloten ausbilden. Wenig später engagierte man ihn als Postflieger auf der Strecke Toulouse-Casablanca-Dakar. [...] 1927 wurde Saint-Exupéry in Marokko stationiert und rettete dort zahlreiche Flieger, die über der Sahara abgestürzt waren. Diese Erlebnisse verarbeitete er in seinem ersten Roman "Südkurier". Als Betriebsleiter der Aéropostale (Luftpost) in Buenos Aires flog er in den folgenden Jahren die Strecke Paris-Asien.

Für den Traum vom Fliegen riskierte Saint-Exupéry mehrfach sein Leben. [...] Beim ehrgeizigen Versuch, den Streckenrekord Paris-Saigon zu brechen, konnte er sich nur durch eine Notlandung in der ägyptischen Wüste retten. Tagelang irrte der gestrandete Pilot durch die Dürre, ehe ihm eine Beduinen-Karawane zu Hilfe kam. [...] 1938 strebte er schließlich einen erneuten Rekordflug an. Doch auf der Strecke New York-Feuerland stürzte er wieder ab und zog sich ernste Verletzungen zu. [...] In Folge seiner zahlreichen Flugzeugunfälle musste Saint-Exupéry einen längeren Krankenhausaufenthalt in Kauf nehmen. In dieser Zeit erwachte in ihm die Idee, das Märchen "Der kleine Prinz" zu schreiben. [...] Kaum genesen, bemühte sich der Autor erneut um eine Anstellung bei der Luftwaffe. [...] Am 31. Juli 1944 startete er mit seiner P-38 Lightning von Korsika in Richtung Südfrankreich und kehrte nicht mehr zurück. [...] Bis heute weiß man nicht genau, ob es sich um einen technischen Defekt handelte oder ob das Aufklärungsflugzeug doch von einem deutschen Flieger abgeschossen wurde.

1998 fand man schließlich Saint-Exupérys Silberarmband im Meer. Zwei Jahre später wurden in der Nähe der Fundstelle auf dem Grund des Mittelmeers Teile der Maschine entdeckt. 2004 konnten die Wrackteile geborgen und der Maschine Saint-Exupérys zugeordnet werden. [...] Der Name Saint-Exupéry wird immer mit dem Buch "Der kleine Prinz" verknüpft sein. Rund 145 Millionen Exemplare des beliebten Buches sind bis heute weltweit verkauft worden.

Quelle: <https://www.wasistwas.de/archiv-sport-kultur-details/antoine-de-saint-exup-ry-schoepfer-des-kleinen-prinzen.html>

2.2. Antoine de Saint-Exupéry - Abenteurer, Träumer und Schriftsteller

[...] Selbst der große Abenteurer Antoine de Saint-Exupéry konnte die schrecklichen Geschehnisse des Krieges kaum verarbeiten: "Keiner gesteht sich ein, dass dieser Krieg mit nichts zu vergleichen ist, dass an ihm alles sinnlos ist, kein Schema auf ihn passt", schreibt er in seinem 1942 erschienenen Roman [...] „Kriegspilot“. Knapp zwei Jahre zuvor war er [...] nach New York/USA ausgewandert, weil Nazi-Deutschland ganz Frankreich besetzt hatte. Antoine de Saint-Exupérys Weltbild änderte sich in dieser Zeit merklich: In "Le petit prince" ("Der kleine Prinz"), seinem weltweit bekanntesten Werk von 1943, spielt das unerschrockene Heldentum älterer Romane keine Rolle mehr.

"Der kleine Prinz" begeistert die ganze Welt. [...] Seine tiefgründigen und einfühlsamen Botschaften und Aussagen sprechen Kinder und Erwachsene auf der ganzen Welt an. [...] Der kleine Prinz erzählt von verschiedenen Personen, die er auf seiner Reise getroffen hat. Jede Episode über einen Planeten kann man hierbei als eigenständiges Gleichnis sehen: Jede Person auf einem anderen Planeten steht also symbolisch für eine bestimmte negative Charaktereigenschaft, die viele Menschen in der wirklichen Welt auch haben. Der Geschäftsmann zum Beispiel ärgert sich, vom kleinen Prinzen gestört zu werden, während der König nur daran denkt, seine Untertanen zu beherrschen, [...] der Geograph kennt fremde Länder nur aus Büchern. Bildhaft spielt Antoine de Saint-Exupéry als Autor auf gesellschaftliche Probleme an: Viele Menschen leben nur in ihrer eigenen Welt und kümmern sich kaum um die Probleme anderer. [...] Erst als der kleine Prinz auf der Erde den schlaunen Fuchs trifft, lernt er, was Mitmenschlichkeit bedeutet. [...] Die Moral des Märchens besagt, dass die Erwachsenen zu sehr auf Äußerlichkeiten achten und sich selbst zu wichtig nehmen. Kinder hingegen begreifen das Innere der Dinge mit dem Herzen und lassen sich weniger von der äußeren Erscheinung beirren.

Der riesige Erfolg von "Der kleine Prinz" ist darauf zurückzuführen, dass grundlegende Themen wie Freundschaft, Gemeinschaft und Mitmenschlichkeit im Mittelpunkt stehen. [...] Noch mehr Beachtung erhielt "Der kleine Prinz", weil Antoine de Saint-Exupéry nur ein Jahr nach der Veröffentlichung auf mysteriöse Weise verstarb. [...] Man vermutet, dass er von einem deutschen Jagdflugzeug abgeschossen wurde. Es ist aber auch nicht gänzlich auszuschließen, dass Antoine de Saint-Exupéry Selbstmord beging. Er soll vor seinem Tod unter Depressionen gelitten und sich von der Welt entfremdet gefühlt haben. Er träumte von einer besseren Welt. Wie der kleine Prinz war auch er selbst auf der Suche nach wahren Werten in einer Welt, die vom Krieg zerrissen war.

3.1. Verhaltensmuster

Als Verhaltensmuster (engl.: „pattern of behavior“ oder „behavioral patterns“) bezeichnet man in der Verhaltensbiologie angeborene und erlernte Bewegungsabfolgen, die in einer bestimmten Situation jeweils in einer bestimmten, häufig vorhersagbaren Weise und in gleicher Reihenfolge stattfinden. Wie das Verhalten insgesamt werden sie als Anpassungsleistung eines intakten Organismus an seine natürliche Umwelt gedeutet.

Beim Menschen werden solche Verhaltensmuster von vielen Psychologen als eingeübte Handlungsweisen gedeutet, deren Wiederholung dem handelnden Individuum in einer bestimmten Situation das Gefühl von Sicherheit vermittelt. Dies kann sowohl dann der Fall sein, wenn das Individuum völlig alleine ist, als auch in einer Auseinandersetzung mit anderen Personen. Damit wird auch deutlich, dass es beim Menschen in der Regel um erlernte Verhaltensweisen geht (im Gegensatz zur Verhaltensbiologie), selbst wenn man in diesem Zusammenhang von Verhaltensmustern spricht.

Eingeübte bzw. erlernte Verhaltensweisen können aber auch beschränkende, einengende, kontaktverhindernde Gewohnheiten darstellen. Solche unerwünschten Verhaltensmuster können zum Beispiel im Rahmen von psychotherapeutischen Behandlungen – beispielsweise der Verhaltenstherapie – bearbeitet werden.

Quelle: <https://www.biologie-seite.de/Biologie/Verhaltensmuster>

3.2. Woran es liegen könnte, dass ihr ewig für eure Aufgaben braucht

[...] Herr Reichel, Ihr neues Buch heißt Busy Is the New Stupid. Warum brüsten sich so viele damit, am Anschlag zu sein?

Tim Reichel: Ich glaube, das ist eine Mentalitätsfrage. Es kommt darauf an, wie das Umfeld eingestellt ist. [...] Man brüstet sich damit, wie wenig man geschlafen und wie viel man gearbeitet hat. Man kommt krank zur Arbeit, um noch mehr zu schaffen, um sich zu zeigen, um sich zu vergleichen. Denn man möchte nicht als faul gelten. Ich will auch gar nicht sagen: Leute, werdet faul. Ich will sagen: Beschäftigt euch nicht, sondern seid produktiv. Verbringt eure Zeit nicht mit Sachen, die euch nicht weiterbringen. Gerade im jetzigen Zeitalter, wo wir wahnsinnig viele Informationen zur Verfügung haben, [...] müssen wir jeden Tag aufs Neue entscheiden: Was ist wirklich wichtig?

*Jemand, der*die busy ist, ist also nicht produktiv?*

Wenn ich busy bin, mache ich einfach irgendwas. Das ist ein stupides, unreflektiertes Abarbeiten irgendwelcher Aufgaben. Zum Beispiel Papiere sortieren, den Desktop aufräumen oder im Internet nach Hintergrundinformationen recherchieren, die man eigentlich gar nicht braucht. Wenn ich hingegen produktiv bin, mache ich mir einen Plan: Schritt 1, Schritt 2, Schritt 3. Dann gebe ich dem Ganzen noch eine Deadline, arbeite das ab und bin nach einer Stunde fertig [...]. Der Unterschied liegt darin, wie ich arbeite und mit welchen Sachen ich mich beschäftige.

Wie tappt man nicht in die Beschäftigungsfalle?

Es gibt da verschiedene Strategien. Aus meiner Sicht ist der erste Schritt, sich darüber bewusst zu werden: Was will ich eigentlich erreichen? Danach kann ich versuchen, meinen Tag zu strukturieren. Eine To-do-Liste schreibt sich fast jede*r, nur ist die selten bewertet. Also: Was ist die wichtigste Aufgabe, was ist die zweitwichtigste? Und dann einen Plan machen: Wann erledige ich das? [...] Wie blende ich Ablenkungen aus? Und wie setze ich mich bewusst zur Wehr, wenn jemand meine Zeit in Anspruch nimmt? [...] Ein gutes Mittel, um die ersten kleinen Verhaltensmuster der Beschäftigungsfalle zu unterbrechen ist eine Not-to-do-Liste, also eine Liste mit Dingen, die ich auf keinen Fall tun will, zu erstellen: „Ich werde nicht, bevor ich mit der wichtigsten Aufgabe fertig bin, ans Telefon gehen. [...]

Autor: Tanja Lemke

Quelle: <https://ze.tt/woran-es-liegen-koennte-dass-ihr-ewig-fuer-eure-aufgaben-braucht/>

3.3. Am liebsten würde ich damit aufhören...

[...] Den meisten unserer Gewohnheiten sind wir uns gar nicht bewusst. Sie sind automatische Handlungsmuster, die unterhalb des Radars des bewussten Denkens laufen – gerade das macht sie so praktisch. Sie nehmen uns eine Unmenge an Denkarbeit ab und lotsen uns sicher durch den Alltag. [...] Manchmal werden wir uns einer Gewohnheit dann doch bewusst: wenn sie stört. Oder, wie Psychologen sagen, wenn die "dysfunktional" wird, wenn also der Schaden den ursprünglichen Nutzen zunichtemacht. [...] Der Segen der Gewohnheiten, ihre Beständigkeit, ist auch ihr Fluch. [...] "Die Forschung zeigt immer wieder, dass die einfache Intention, die Gewohnheit nicht fortzuführen, nur wenig bringt", sagt Peter Gollwitzer, Psychologe an der New York University und spezialisiert auf Handlungskontrolle. Natürlich wollen wir vernünftig sein. [...] "Aber das Gehirn pfeift drauf", sagt Josef Egger, Psychologe und Verhaltensmediziner an der Universität Graz. Es folgt unbeirrt weiter seinen Gewohnheiten. [...] Dass Gewohnheiten so schwer zu ändern sind, hat viel damit zu tun, dass sie in ganz anderen Gehirnarealen zu Hause sind als das Bewusstsein, das rationale Denken und der Wille. Sie sitzen tief im Gehirn, in den evolutionsgeschichtlich uralten Arealen, die wir noch mit den Reptilien gemeinsam haben. [...] Am Anfang jeder Gewohnheit steht eine Art Spiel. Man probiert etwas aus, es klappt, man freut sich darüber und wiederholt es in ähnlichen Situationen. So verbringen Kinder einen großen Teil ihrer ersten Jahre: Sie bauen sich einen Fundus an Gewohnheiten auf. Mit jeder erfolgreichen Wiederholung gräbt sich das Muster tiefer in die Basalganglien – und die höheren Zentren des Gehirns vergessen es allmählich. Die Gewohnheit ist in die Tiefe des Gehirns abgetaucht, und zwar für immer. "Das limbische System vergisst nicht", sagt Josef Egger. Über die Jahre sammelt sich dort "ein Museum unserer eigenen Geschichte", sagt er, mit unseren Gewohnheiten als Exponaten. Für Menschen, die von einer schlechten Gewohnheit geplagt sind, ist das zunächst eine schlechte Nachricht: Sie werden mit dem ungeliebten Verhaltensprogramm in ihrem Kopf weiterleben müssen.

Die gute Nachricht ist, dass in der Evolutionsgeschichte seit den Dinosauriern noch einige Gehirnregionen hinzugekommen sind, zuletzt der Neokortex [...]. Der menschliche Neokortex ist besonders clever darin, seinen älteren Mitbewohnern im Oberstübchen neue Gewohnheiten einzureden [...]. Deutlich schwerer fällt es unserem Neokortex allerdings, dem limbischen System die Gewohnheiten wieder auszureden. Marotten, die sich im limbischen System festgesetzt haben, lassen sich nur mit ausgeklügelten Gegenmaßnahmen neutralisieren. [...]

Eine Schlüsselrolle bei der Entstehung von Gewohnheiten spielen die Emotionen. Ein Kind, das Fahrradfahren lernt, erlebt den ersten Moment, in dem es selbst das Gleichgewicht halten kann, noch mit großer Euphorie. "Sein Organismus wird von Serotonin und Dopamin geradezu

überschwemmt", sagt Egger. [...] Doch wenn die Gewohnheit mal ausgebildet ist, verliert sie ihre emotionale Farbe. Ein geübter Radfahrer wird den Rausch von einst nicht mehr erleben. Mit der Gewöhnung verebbt das Gefühl. Das erleichtert die regelmäßige Ausübung unangenehmer Pflichten – gilt aber leider auch für Rauchen, Sex und Beethovens 6. Sinfonie. [...]

Eine fertig ausgebildete Gewohnheit ist nackte Routine, ohne emotionalen oder kognitiven Ballast. [...] Gewohnheiten funktionieren nach einem einfachen Prinzip, das Wissenschaftler "Gewohnheitsschleife" nennen: Auslöser-Routine-Belohnung. Der Auslöser kann eine typische Alltagssituation sein oder eine innere Stimmung, die den Mechanismus in Gang setzt. Anschließend durchläuft das Gehirn die für die Gewohnheit charakteristische Folge von Handlungsimpulsen. [...] Gewohnheiten laufen mühelos und blitzschnell ab. Sie kontrollieren das Handeln "bottom-up" direkt aus den archaischen Tiefen des Gehirns. Dagegen ist das Verfolgen eines Ziels ein komplexer, behäbiger mentaler "Top-down"-Vorgang. "Bewusste Prozesse sind viel zu langsam", sagt Gollwitzer. [...]

Die Tücke schlechter Gewohnheiten liegt darin, dass sie ihren Schaden oft aus dem Schatten des Nichtbewussten heraus anrichten. Betroffene leiden unter ihnen, ohne zu verstehen, worunter sie eigentlich leiden. Wenn zum Beispiel Menschen dazu neigen, sich in sozialen Situationen in den Vordergrund zu spielen, zu viel zu reden und andere zu unterbrechen, dann werden sie nicht selten als hoffnungslose Fälle abgestempelt – narzisstische Persönlichkeitsstruktur, nichts zu machen. Aber womöglich ist doch etwas zu machen: "Übertriebene Selbstinszenierung kann eine erworbene Verhaltensweise sein", sagt Egger. Dann kann sie therapiert werden wie andere schlechte Gewohnheiten. "Wir üben mit den Betroffenen, in Gruppen mal eine halbe Stunde lang nichts zu sagen, sich in die letzte Reihe zu setzen und zuzuhören", sagt Egger, "es ist eine Qual für sie, denn natürlich wüssten sie alles besser." Die chronischen Wichtigtuer lernen mühsam, Sätze wie "Du hast vorhin ... erwähnt, dazu fällt mir noch ... ein" zu sagen. "Wir trainieren mit ihnen Schritt für Schritt neue Gesprächsgewohnheiten", sagt Egger, "es ist manchmal unglaublich anstrengend."

Schlechte Gewohnheiten sind zähe Gegner – aber lohnende. Sie erlauben uns einen Blick darauf, wie wir ticken, tief unter der Oberfläche unseres Bewusstseins. Der Psychologe Josef Egger sagt: "An unseren Gewohnheiten sehen wir, wer wir sind."

Autor: Tobias Hürter

Quelle: <https://www.zeit.de/zeit-wissen/2018/01/psychologie-gewohnheiten-verhalten-muster-aenderung/komplettansicht>

3.4. Über die Unfähigkeit, zufrieden zu sein

[...] Ich denke immer, wäre ich in den 60ern groß geworden, ich wäre wahrscheinlich Hausfrau geworden, hätte drei Kinder zur Welt gebracht und mich, egal wie unglücklich die Ehe, niemals scheiden lassen – und wäre voll und ganz zufrieden gewesen. Ich glaube nicht, dass die mangelnde Aussicht auf Alternativen wirklich glücklich macht, aber man lernt die Umstände zu akzeptieren und vielleicht auch zu schätzen. [...]

Ich bin keine Kämpferin, wie es meine Mutter ist, die kein Abi machen durfte, sich Mitte 30 scheiden ließ, gleichzeitig alleine zwei Kinder großgezogen, gearbeitet, das Abi nachgemacht und ihr Studium in Mindeststudienzeit abgeschlossen hat. Und obwohl ich nicht diese Kämpferin bin, brauche ich bei allem immer mehr, immer besser, neuer, toller, spannender. Das ist der neue Durchschnitt. Irgendwo hat man immer eine bis zehn Baustellen im Leben, die meistens selbstgewählt sind. [...] Und dieses Problem habe nicht nur ich. [...]

Ich kann keinen einzigen rationalen Grund nennen, weswegen ich bisher mit jedem Ex-Freund Schluss gemacht habe oder jeder Affäre gesagt habe, dass das nicht funktionieren wird. Ich habe keinen einzigen rationalen Grund, weshalb ich aus meinen vergangenen Wohnungen gezogen bin, oder weshalb ich zweimal mein Studienfach gewechselt habe. Das alles habe ich alleine deswegen getan, weil ich nicht zu 100 Prozent zufrieden war und ich mich damit nicht abfinden wollte. Irgendwann führt das so weit, dass man gar nichts mehr einget, weil man nur noch an das Ablaufdatum denkt. Dass man gar keine Beziehung möchte, weil man weiß, dass sie doch sowieso enden wird und dass man in gar keine perfekte Wohnung ziehen möchte, weil man im Hinterkopf hat, dass man vielleicht irgendwann doch in eine andere Stadt zieht.

Wofür mit einer halbguten Beziehung, einem mittelmäßigen Job, einer langweiligen Wohnung oder Arbeit aufhalten? Weil diese Momente zum Leben dazugehören.

Natürlich war niemand je längerfristig zu 100 Prozent zufrieden, aber mir scheint, dass die Generationen vor uns die Fähigkeit hatten, das zu akzeptieren. Bestimmt zu einem großen Teil deswegen, weil ihnen einfach die Möglichkeiten gefehlt haben, alles anders zu machen [...].

[...] Es ist gut, dass wir nach mehr streben, dass wir uns nicht gleich mit etwas zufrieden geben, nur weil es der Weg des geringsten Risikos ist. Aber wir werden mit dieser Einstellung nie ankommen. Und wenn wir dann in manchen Situationen den einfacheren Weg gehen, sind wir natürlich noch viel unglücklicher, weil wir wissen, wir könnten es auch richtig – hätten wir die Energie, die Zeit und die Lust, genau dem nachzugehen, was wir wollen und es so lange zu verfolgen, bis wir es endlich haben.

[...] Wenn wir irgendwann ankommen möchten, dann müssen wir lernen, dass Seelenverwandte, perfekte Wohnungen, Studien und eine generelle Zufriedenheit nur dann existieren, wenn wir beim Streben nach mehr nicht gleichzeitig das Derzeitige abwerten. Dinge können auch dann für diesen einen Moment perfekt sein, wenn man weiß, dass sie es in zwei Jahren vielleicht nicht mehr sein werden.

Wir können sogar für eine gewisse Zeit stehenbleiben, ohne uns schlecht fühlen zu müssen. Wir müssen nicht Dinge studieren, die uns nicht interessieren, man durch sie aber größere Chancen auf einen Job hat. [...] Wir müssen gar nicht studieren, wenn wir es nicht wollen. [...] Es muss nicht perfekt sein, damit man zufrieden sein kann. Aber wir schaffen es nie, guten Gewissens stehen zu bleiben, ohne im Hinterkopf zu haben, dass wir eigentlich gerade weiter, höher, schneller könnten. [...] Es gibt Momente, in denen geht es nicht weiter, stattdessen lernt man, die Gegenwart zu schätzen, auch wenn sie nicht ideal ist.

Theoretisch. Praktisch werden wir auch morgen nicht richtig schlafen können, weil uns 100 Dinge im Kopf herumgeistern, die wir besser oder anders machen hätten sollen. [...] Und bis dahin halten wir uns an dem einen Gedanken fest, der uns dann doch schlafen und nicht verzweifeln lässt. Dass es vielleicht doch endlich irgendwann perfekt passt – oder wir wenigstens die Imperfektion lieben lernen.

Autorin: Hanna Herbst

Quelle: <https://www.vice.com/de/article/vdjy7y/ueber-die-unmoeglichkeit-des-zufriedenseins-053>

3.5. Zehn Gründe für Unzufriedenheit – und was man dagegen tun kann

[...] Eigentlich könnte man doch ganz zufrieden sein. Wären da nicht die Alltagsorgen. Ärger mit dem Chef beispielsweise, Unzufriedenheit im Job und unnötige Streitereien mit dem Partner oder den Kindern. [...] Die meisten Deutschen sind gesund, haben eine Familie und Freunde, eine Wohnung, ein auskömmliches Einkommen und die allermeisten können auch sofort entweder einen Menschen oder eine ideelle Sache nennen, die sie mit Sinn erfüllt. Und warum scheint das Gras auf der anderen Seite trotzdem grüner zu sein?

Es ist schon ein Phänomen, dass sich Menschen selten mit dem zufrieden geben, was sie selbst haben. Wie man diese Selbstzufriedenheit erreicht, damit beschäftigt sich unter anderem auch die positive Psychologie [...]. Interessant sind in vielerlei Hinsicht aber die vielfältigen wissenschaftlichen Studien, die diesen Ansatz verfolgen. Und demnach gibt es vor allem zehn Hauptursachen dafür, dass viele Menschen sich nicht so zufrieden und glücklich fühlen, wie sie eigentlich könnten.

Grund Nummer 1: Man hat unrealistisch hohe Erwartungen – und wird enttäuscht, wenn nicht alles reibungslos verläuft. Bestes Beispiel: ein harmonisches Weihnachtsfest mit der Familie. Gibt es in den seltensten Fällen, weil immer jemand schlechte Laune hat oder es irgendwie stressig wird.

Grund Nummer 2: Man hält sich grundlos für etwas ganz Besonderes. Zwar spricht nichts gegen ein starkes Selbstbewusstsein – wer sich aber für Außergewöhnlich hält, wird meist dann enttäuscht, wenn andere das nicht so sehen und den vermeintlich Außergewöhnlichen ganz normal behandeln.

Grund Nummer 3: Man hält die falschen Werte für die einzig richtigen. Wer etwa nur dem Geld hinterherläuft, wird in der Regel dann enttäuscht, wenn sich einmal im Leben zeigt, dass Geld nicht alles ist.

Grund Nummer 4: Man gewöhnt sich an das, was man erreicht hat – und will immer mehr. Sicherlich spornt es an, immer nach Neuem zu streben und sich hohe Ziele zu setzen – wer aber dabei aus den Augen verliert, was bereits erreicht wurde, verliert die Verhältnismäßigkeit. Besser ist es, sich an dem Erreichten zu erfreuen.

Grund Nummer 5: Man erwartet von anderen, dass sie einen glücklich machen. Wer vom Partner, der Familie oder Freunden erwartet, dass sie für das persönliche Glück zuständig sind, der macht sich nicht nur abhängig von anderen – das Risiko ist auch groß, enttäuscht zu werden, wenn diese Dritten andere Prioritäten setzen.

Grund Nummer 6: Man fürchtet die Enttäuschung und strebt daher gar nicht erst nach Glück. In der Erwartung, sowieso nicht gewinnen zu können, versuchen viele Menschen erst gar nicht, ihres eigen

Glückes Schmied zu werden. Ob Partnersuche oder Suche nach dem Traumjob – wer gar nichts erst wagt, kann zwar auch nicht verlieren. Aber er schließt eben auch im Vorfeld schon ein paar Chancen aus.

Grund Nummer 7: Sich mit Pessimisten umgeben. Unzufriedenheit wird psychologischen Untersuchungen zufolge häufig noch von außen verstärkt. Wer sich viel mit negativ denkenden Menschen umgibt, wird sich also seltener über auch positive Nachrichten freuen. Denn wenn das direkte Umfeld sofort daran etwas Schlechtes sieht oder mögliche Sorgen und Zweifel aufwirft, fällt der positive Blick umso schwieriger.

Grund Nummer 8: zu glauben, dass Glück und Zufriedenheit der natürliche Zustand seien. Glücklich sein zu können und sich zufrieden zu fühlen, sind innerliche Zustände – und sie sind leicht vergänglich. Das merkt man spätestens, wenn das Schicksal wirklich zuschlägt und man sich ernsthafte Sorgen um die eigene Gesundheit, um Freunde und Angehörige machen muss – oder einen geliebten Menschen verliert. Aber auch Menschen in Trauer können sich zufrieden fühlen. Man sollte aber nicht davon ausgehen, dass dies der natürliche Zustand ist, denn dann kann man diesen auch nicht wertschätzen.

Grund Nummer 9: anzunehmen, dass auf etwas Gutes immer etwas Schlechtes passieren wird. Manche vermeintlich Schicksalsgläubige gehen fest davon aus, dass sich Gutes und Schlechtes abwechselt – und sie verfallen daher in Zweifel und Sorge, sobald ihnen etwas Gutes passiert. Weil sie befürchten, dass ihnen als nächstes etwas Schlechtes widerfahren könnte, sind sie nicht in der Lage ihr Glück zu genießen. Das mindert aber nur die Lebensqualität.

Grund Nummer 10: seine eigene Leistung nicht wertzuschätzen. Wer seine Erfolge immer nur äußeren Faktoren wie dem Zufall oder Glück zuschreibt, der spricht sich nicht nur selbst die Kompetenz ab. Er ignoriert auch die eigene Leistung. Glücklich macht, seine eigene Arbeit wertzuschätzen – dann kann man auch gelassener auf Herausforderungen blicken, weiß man doch, was man schon geleistet und gemeistert hat.

Autorin: Tina Groll

Quelle: <https://www.zeit.de/karriere/2016-12/zufriedenheit-positive-psychologie/komplettansicht>

4.1. Durch dick und dünn: Eine besondere Zeit für Freundschaften

Freunde sind lebenswichtig, sagt Psychologe Wolfgang Krüger zum Internationalen Tag der Freundschaft am 30. Juli. Und noch nie sei es so einfach gewesen, welche zu finden. [...]

Warum brauchen wir Freundschaften?

Wolfgang Krüger: Alle Menschen haben zwei Schwachstellen: Unsicherheit und Einsamkeit. Wir brauchen Freunde, um uns sicher und aufgehoben zu fühlen. Eine Liebesbeziehung oder Familie reicht nicht aus. Mit einer Freundschaft habe ich sehr viel Beständigkeit und Freiheit, weil es Pausen zwischen den Treffen gibt.

Wann ist eine Person ein Freund?

Krüger: Vor allem, wenn ein Vertrauensverhältnis entsteht. Wir erzählen am Anfang einer Beziehung Kleinigkeiten über uns. Dann sehen wir, wie der andere mit solchen Aussagen umgeht. Und wenn wir uns öffnen können und sehen, dass der andere uns auch versteht, ist das Freundschaft.

Wie viele Freunde sind gut für uns?

Krüger: Wir haben höchstens drei sehr gute Freunde, drei so genannte Herzensfreundschaften, in denen wir alles erzählen. Dazu brauchen wir noch 12 Durchschnittsfreundschaften, in denen wir vieles, aber nicht alles erzählen. Das ergibt zusammen ein soziales Dorf, das wir brauchen, damit wir uns aufgehoben fühlen.

Waren Freundschaften früher anders als heute?

Krüger: Wir leben heute in einer besonderen Zeit. Eine Freundschaft setzt immer eine Freundschaft mit sich selbst voraus. Dazu sind wir erst seit 10, 20 Jahren in der Lage. Nach Kriegs- und Krisenjahren haben wir heute zum ersten Mal den Luxus, über uns nachzudenken. Wir leben in einer Offenheit, in der wir uns nach außen orientieren. Die Bedeutung von Freundschaft steigt so von Jahr zu Jahr.

Zählen Facebook-Freunde auch zu engen Freunden?

Krüger: Facebook kann uns helfen, Freunde zu organisieren. Denn Freundschaften sind wie Diamanten. Es sind Einzelanfertigungen und es dauert mindestens ein Jahr, bis aus einer Beziehung eine Freundschaft wird. Freunde muss man aber ansehen und in die Arme nehmen können. Freundschaften sind Gespräche unter vier Augen, wo es um persönliche Dinge geht. Damit hat Facebook nichts zu tun.

Was macht einen guten Freund aus?

Krüger: Es gibt verschiedene Arten der Freundschaft. Bei innigen Herzensfreundschaften ist es wichtig, dass man intensive Gespräche führen kann, sich der andere versteht, und dass er für mich da ist.

Was darf man vom Freund nicht erwarten?

Krüger: In Krisenzeiten erwarten wir manchmal zu viel, so dass wir den anderen belasten. Im Allgemeinen aber ist es so, dass wir zu wenig erwarten. Wir sind in Freundschaften viel zu wenig kreativ und phantasievoll. Freundschaften leben von interessanten Fragen. Freundschaft stirbt einen Tod, wenn sie langweilig wird. [...]

Wie lange halten Freundschaften?

Krüger: Herzensfreundschaften können ein Leben lang halten. Bei Durchschnittsfreundschaften verliert man in sieben Jahren 50 Prozent der Freunde.

Vereinsamt man ohne Freunde?

Krüger: Ja — und eine Liebesbeziehung allein reicht nicht aus. Paare können schwere Belastungen und Krisen nie alleine bewältigen. Das wäre grausam. Da braucht es dringend Freunde.

Was sind Ihre Pflegetipps für tiefe Freundschaften?

Krüger: Wichtig ist vor allem Anerkennung. Natürlich darf man einen Freund kritisieren, aber man muss auch widerspiegeln, was in seinem Leben großartig ist. Zudem sollte man ein Netzwerk aufbauen, im großen Kreis Geburtstag feiern oder Freunde vorstellen. Es braucht gemeinsame Erlebnisse, über die man spricht.

Autorin: Deborah Darnhofer

Quelle: <https://www.tt.com/artikel/13254139/durch-dick-und-duenn-eine-besondere-zeit-fuer-freundschaften>

4.2. Warum es ganz normal ist, dass Freundschaften auseinandergehen

An Silvester ist es mir aufgefallen. Kurz nach Mitternacht zückte ich mein Handy, um all den Lieblingsmenschen, mit denen ich nicht ins neue Jahr feiern konnte, wenigstens schnell einen Neujahrsgruß zu senden – aber das waren gar nicht mehr so viele. In den vergangenen Jahren ist mein Freundeskreis geschrumpft. Vor allem im Vergleich zu den unzähligen Cliques, in denen ich mich während Schul- und Studienzeiten bewegt habe. Laut Franz Neyer ist das aber gar nicht so ungewöhnlich. Und der muss es wissen. Immerhin forscht Professor Neyer seit über zwanzig Jahren am psychologischen Institut der Uni Jena zum Thema Freundschaft.

„Die Zahl der Freundschaften nimmt ab dem jungen Erwachsenenalter kontinuierlich ab. Dies liegt daran, dass wir mit der Zeit unsere Freundinnen und Freunde sorgfältiger auswählen und die Beziehungen mit ihnen so gestalten, dass sie zu uns passen“, erklärt er. Aber woran genau sind meine alten Freundschaften zerbrochen? Und war das vielleicht sogar besser so? Um das rauszufinden, habe ich diejenigen gefragt, die es am besten wissen müssten: meine ehemaligen Freunde.

Da wäre zum Beispiel J. Sie und ich sind zusammen zur Schule gegangen. Im Sommer zwischen Abi und Studienanfang waren wir unzertrennlich. [...] Während ich es kaum erwarten konnte, im Herbst endlich mit dem Studium anzufangen, war J. verhaltener. Obwohl sie mit ihren Noten alles studieren konnte, was sie wollte, entschied sie sich dafür, sich ein Jahr Auszeit zu nehmen. Irgendwie war das der Anfang von unserem persönlichen Ende: J. antwortete immer seltener auf meine Nachrichten, hatte immer weniger Zeit und meldete sich irgendwann gar nicht mehr. Ich war erst wütend und enttäuscht, habe aber dann einfach mit meinem Leben weitergemacht. [...] Als ich J. jetzt nach Jahren wieder kontaktiere, habe ich ein komisches Gefühl. Aber sie freut sich über meine Nachricht. [...] Sie meint, dass es nichts mit mir persönlich zu tun hatte, dass sie sich immer weiter distanzierte. Vielmehr war es die gesamte Situation, die sie überforderte. Während ich im Hörsaal saß, machte J. die Zukunft Angst. Während ich mit meinem damaligen Freund zusammenkam, wollte J. sich ausprobieren. Auch was Feiern und Männer angeht. Und das wollte sie am liebsten alleine machen – unbeobachtet und ohne Bewertung von außen.

Damit sind J. und ich laut Franz Neyer ein klassisches Beispiel dafür, dass Freundschaften auseinandergehen, wenn verschiedene Lebenswege eingeschlagen werden: „Wenn sich im Leben junger Erwachsener etwas ändert, zum Beispiel der Wohnort gewechselt wird, eine Partnerschaft eingegangen oder eine Familie gegründet wird, verändert sich meist der Freundeskreis. Dies liegt daran, dass sich mit den Lebensumständen auch die Gelegenheiten für Freundschaften verändern und möglicherweise auch die Erwartungen, die man an Freundschaften hat“.

Die gute Nachricht ist also: Es lag nicht an J. oder mir, dass unsere Freundschaft irgendwann einfach vorbei war. Die schlechte Nachricht: Das war ganz bestimmt nicht die letzte Freundschaft, die auseinanderbricht. [...] Dabei ist es normal, dass alte Freundschaften in die Brüche gehen. Eben weil die Art, wie wir unser Leben gestalten, nicht mehr zusammenpasst.

Unsere aktuelle Lebensphase ist damit verbunden, mit was für Menschen wir uns umgeben möchten und was für Freunde wir gerade brauchen. [...] Unsere Freunde müssen nicht genau denselben Weg gehen, aber doch verstehen, wovon wir sprechen, was wir fühlen und uns wünschen. „Wir freunden uns mit Menschen an, die uns ähnlich sind und mit denen wir Erfahrungen teilen und uns darüber austauschen können. Es ist eher unwahrscheinlich, dass wir Freundinnen und Freunde finden, die überhaupt nichts mit unserer Lebenswelt zu tun haben.“

Um ehrlich zu sein, gibt es in meinem Leben aber nicht nur so „harmonische“ Trennungsgeschichten wie mit J. Es gibt auch Freundschaften, die mit einem lauten Knall endeten, und Menschen, mit denen ich bewusst nichts mehr zu tun haben möchte – trotz jahrelanger Freundschaft. [...] Und auch, wenn diese Art von Freundschaftsende oft am meisten weh tut, ist auch das laut Franz Neyer ganz normal: „Wenn Freundschaften bewusst beendet werden, hat dies wie bei beendeten Partnerschaften meist keinen konkreten Grund, sondern hängt damit zusammen, dass die Beziehung aus dem Gleichgewicht geraten ist. Dass immer wieder Konflikte auftauchen, die nicht gelöst werden können, oder andere Enttäuschungen oder Kränkungen nicht bewältigt werden können.“ [...] Genau wie in einer Liebesbeziehung, ist der Bruch nicht immer plötzlich. Vielmehr sind es mehrere Wochen oder Monate, die sich nicht mehr richtig anfühlen. Das bedeutet im Umkehrschluss jedoch auch, dass man nicht gleich aufgeben sollte, wenn die Freundschaft schwieriger wird. Für echte Freunde ist man da – auch wenn sie gerade in einer stressigen Phase sind oder mal nerven. [...] „Natürlich sollte man eine gute Freundschaft nie leichtfertig aufs Spiel setzen und um sie kämpfen. Und sich genau überlegen, welchen Preis man zahlt, wenn man sie aufgibt“, erklärt Franz Neyer. [...] „Wenn sich eine Freundschaft überlebt, entsteht wieder Raum für etwas Neues. Aber auch eine beendete Freundschaft hat einen Wert in den gemeinsamen Erfahrungen, die geteilt werden und aus denen man gelernt hat.“

Autorin: Johanna Bouchannafa

Quelle: <https://www.jetzt.de/liebe-und-beziehung/warum-es-ganz-normal-ist-dass-freundschaften-auseinandergehen>

5.1. Warum leuchten Sterne?

Man kann in einer klaren, mondlosen Nacht bis zu 2000 Sterne mit bloßem Auge erkennen. Aber, warum leuchten eigentlich die Sterne?

Sterne leuchten deshalb so hell, weil sie große Mengen an Energie produzieren. Alle Sterne sind ferne Sonnen, die so weit weg sind, dass sie nur als kleine Lichtpunkte am Himmel erscheinen. Viele von ihnen sind viel heller und größer als unsere Sonne, andere strahlen nur verhältnismäßig wenig Licht ab.

Sterne sind große heiße Gaskugeln. In ihrem Inneren ist die Temperatur so hoch, dass dort Kernfusionen, also Kernverschmelzungen, stattfinden. Dabei verschmelzen kleine Atomkerne zu größeren und es werden ungeheuer große Energiemengen frei. Bei unserer Sonne werden zum Beispiel Wasserstoffatomkerne zu einem großen Heliumatomkern verschmolzen. Dieser ist etwas leichter als seine Bausteine. Es geht Masse verloren, die nach Einsteins berühmter Gleichung $E=mc^2$ in Energie umgewandelt wird.

Brennen Sterne ewig?

Auch wenn Sterne im Vergleich zu Menschen uralt werden - irgendwann sterben auch sie. Und wenn sich ein Stern besonders spektakulär verabschiedet, nennt man das Supernova. Das Wort kommt aus dem Lateinischen und meint damit allgemein einen extremen Helligkeitsausbruch massereicher Sterne am Ende ihrer Existenz.

Quelle: <https://www.wasistwas.de/details-wissenschaft/warum-leuchten-die-sterne-6587.html>

5.2. Das Sonnensystem

Planeten sind Himmelskörper wie unsere Erde. Alle Planeten (einschließlich der Erde) umkreisen die Sonne. Einige fast im Kreis, andere auf ziemlich ausgebeulten Kreisen. Solche ausgebeulten Kreise nennt man Ellipsen. Der Mond leuchtet nicht selbst [...], auch die Planeten leuchten nicht, [...] sondern reflektieren das Sonnenlicht.

Planeten und Sterne werden oft miteinander verwechselt. So ist der bekannte Abend- und Morgenstern eigentlich ein Planet – nämlich die Venus.

Am Himmel sehen die Planeten wie Sterne aus; trotzdem kann man sie unterscheiden. Planeten leuchten ruhig und Sterne funkeln. Sterne erscheinen uns immer als winzige Lichtpunkte. Ist die Luft etwas unruhig, so wird der dünne Lichtstrahl so stark gestört, dass der Stern zu blinzeln anfängt. Planeten erscheinen wegen ihrer Nähe immerhin als kleine Scheibchen. Ihr Lichtstrahl ist schon etwas stärker und kann nicht so leicht durch flimmernde Luft gestört werden; deshalb leuchten Planeten ruhig.

Wenn man Abend für Abend den Nachthimmel beobachtet, wird man feststellen, dass einige "Sterne" innerhalb der Sternbilder wandern. Früher nannte man sie deshalb auch Wandelsterne. Wenn ihr bereits die Sternbilder kennt, und in einem der Sternbilder befindet sich ein "Stern", der dort nicht hingehört, oder der "Stern" stand vor einiger Zeit noch an einer anderen Stelle, so ist es ein Planet.

Die Namen und die Reihenfolge Planeten kann man sich leicht mit einem Merksatz merken. Die Aufzählrichtung beginnt von der Sonne aus:

Mein Vater Erklärt Mir Jeden Sonntag Unseren Nachthimmel

Merkur Venus Erde Mars Jupiter Saturn Uranus Neptun

Sterne verändern sich mit der Zeit. Das Leben eines Sterns dauert Millionen oder Milliarden von Jahren. Das ist eine sehr lange Zeit! [...]

Eine Galaxie enthält Gas- und Staubwolken, aber auch Sterne. In den Gas- und Staubwolken werden die Sterne geboren. Die Gravitation zieht immer mehr Gas zu einer Wolke zusammen, die sich dann zu drehen beginnt. Dabei stoßen die Gasatome immer schneller und schneller zusammen. Dadurch entsteht Wärmeenergie und die Wolke erhitzt sich. Letztendlich wird es so heiß, dass ein Prozess, den man Kernfusion nennt, beginnt. Die Wolke fängt an zu leuchten. Diese leuchtende Gaswolke nennt man Protostern. Der Protostern wächst weiter. Wenn er aufhört zu wachsen, bezeichnet man

ihn als Hauptreihenstern. Ein Hauptreihenstern kann Millionen Jahre oder noch länger leuchten. Die Länge seines Lebens wird durch seine Größe bestimmt. [...]

Hat ein Stern mittlerer Größe seine Energievorräte durch Kernfusion aufgebraucht, so lässt ihn die Gravitation zusammenfallen. Der Stern schrumpft. Vielleicht hat er am Ende eine Größe von nur ein paar hundert Kilometern. Der Stern wird nun als Weißer Zwerg bezeichnet. In diesem Zustand kann er für eine sehr lange Zeit bleiben. Möglicherweise hört er irgendwann auf, überhaupt noch Licht auszustrahlen. Dann bezeichnet man ihn als Schwarzen Zwerg. In diesem Zustand kann er ewig bleiben. [...]

In den großen Sternen geht die Kernfusion so lange weiter, bis Eisen entstanden ist. Das Eisen im Stern nimmt seine Energie auf. Diese Energie wird dann möglicherweise durch eine große Explosion, die man Supernova nennt, freigesetzt. Die Materie im Zentrum des Sterns wird danach entweder zu einem Neutronenstern oder zu einem Schwarzen Loch. Von der Anfangsmasse hängt es ab, wie ein Stern sich weiterentwickelt. Ein Stern, der zwischen 1,5 und 4 mal massenreicher ist als unsere Sonne, wird zu einem Neutronenstern. Noch größere Sterne werden zu einem Schwarzen Loch.

Quelle: <https://www.avgoe.de/StarChild/DOCS/STARCH00/UNIVER00/STARS.HTM>