

MATERIALMAPPE

DIE MÖWE

Drama

Anton Tschechow

Deutsch von Angela Schanelec

Premiere: 06. August 2020

Regie und Ausstattung: Nemanja Petronje

Regieassistentz: Dóra Darinka Petrovicsné Haász

Schauspiel:

Georg Beham-Kreuzbauer

Tamás Boglári

Paula Donner

Yarina Gurtner

Melissa Hermann

Dezső Horgász

Dustin Leitol

Joris Schwarz

Eszter Sipos

Spielzeit:

2019 | 2020

Liebe Pädagog*innen,

liebes Publikum,

Ich möchte Sie herzlich begrüßen zu der neuen Spielzeit 2020|21. Mit neuem Schwung möchten wir starten und beginnen die Spielzeit mit dem Stück, mit welchem die vorige so abrupt enden musste:

„Die Möwe“: ein Klassiker der Theaterliteratur mit atmosphärischer Dichte. Ein typisches Tschechowstück: arm an Handlung und dramatischen Wendungen. Dafür ein einziger langgezogener dramatischer Moment, umso reicher an vielschichtigen Dialogen und psychologisch faszinierenden Figuren, deren Leid sich um zwei großen menschliche Bedürfnisse dreht: Liebe und Anerkennung. Alle streben danach und nie ist es genug. Alles könnte so schön sein. Trotzdem ist niemand glücklich.

Ein Landgut in der russischen Provinz. Einöde. Langeweile. Acht Personen unterschiedlichen Alters, die nach dem Leben streben. Glückliche ist niemand: Man liebt die falsche Person, man hegt unerreichbare Ziele, versinkt im eigenen Drang nach Perfektionismus, eifert falschen Vorbildern nach, hat Angst vor der Zukunft oder sieht sich am Ende eines unerfüllten Lebens.

Aber wie lässt sich der Schmerz zwischenmenschlicher Beziehungen überwinden? Wie die Einöde der Provinz, und wie der Kleinmut in der Kunst? Gibt es überhaupt eine Antwort auf diese Fragen?

Lassen Sie sich mitnehmen in Tschechows Welt, in der das Leben wie ein endloser Traum erscheint!

Ich wünsche Ihnen und euch eine spannende und anregende Vorstellung!

Rebekka Bareith

Theaterpädagogin

Inhaltsverzeichnis

Themenfeld I: „Die Möwe“

Zusammenfassung

- Zum Text:
- Aufbau und Stil
 - Interpretationsansätze
 - Wirkungsgeschichte

Klassiker der Weltliteratur: Anton Tschechow - "Die Möwe"

Die Möwe: eine „Tschechowsche Stimmung“ in unserer Zeit?

Interview mit dem Regisseur Nemanja Petronje

Themenfeld II: Langeweile

Die kleine Schwester des Todes

Warum das Nichtstun so wichtig ist

Themenfeld III: Unerwiderte Liebe

Warum wollen wir immer die, die uns nicht wollen?

Warum uns jeder Mensch, mit dem wir eine Beziehung führen, enttäuschen wird

Themenfeld IV: Emotionale Manipulation durch Eltern

Serie „Ohne meine Eltern“: Wenn Eltern ihre Kinder emotional manipulieren

Süchtig nach Anerkennung

Themenfeld I: „Die Möwe“

Zusammenfassung

Auf einem Landgut an einem See in der russischen Provinz warten [die Bewohner*innen] auf den Beginn einer Theateraufführung. [...] **Der Autor des mit Spannung erwarteten Stücks ist Treplew, dessen Mutter Arkadina als Schauspielerin zu Ruhm und Reichtum** gelangt ist und die literarischen Versuche ihres Sprösslings verachtet. Außerdem ist sie eifersüchtig auf die Hauptdarstellerin Nina, die an diesem Abend im Mittelpunkt des Interesses stehen wird. [...] Nina beginnt zu deklamieren, worauf Arkadina immer wieder spöttische Bemerkungen fallen lässt und damit ihren Sohn zur Verzweiflung treibt. [...] Er bricht die Aufführung ab. [...]

Arkadinas Bruder Sorin weist seine spöttelnde Schwester zurecht. [...] Plötzlich überwältigt sie das schlechte Gewissen. [...] Derweil überschüttet sie die von einer Theaterkarriere träumende Amateurschauspielerin Nina mit Komplimenten. Der ebenfalls im Publikum sitzende **Schriftsteller Trigorin – Arkadinas Liebhaber** –, lobt [...] Nina. Schließlich ziehen sich alle außer Dorn zurück. Ihm hat die vorzeitig abgebrochene Szene außerordentlich gefallen. [...] Als [Konstantin] erfährt, dass die bewunderte Nina bereits nach Hause zurückgekehrt ist, [...] eilt er ihr hinterher. Masa bittet Dorn um Hilfe, weil sie sich in stiller Liebe zu Treplew verzehrt. [...]

Dorn behauptet, der Konsum von Alkohol und Tabak zerstöre die Persönlichkeit, wohingegen sich **Sorin** für ungehemmten Genuss ausspricht. Schließlich **habe er 18 Jahre im Justizwesen gedient** und im Grunde nicht gelebt, nichts ausgekostet. Er wolle dies jetzt nachholen, weshalb er nach dem Essen trinke und Zigarren rauche. **Arkadina beklagt sich derweil über die Langeweile, die auf dem Land herrsche.** Sie schwärmt davon, in der Stadt in einem Hotelzimmer zu sitzen und eine neue Rolle zu lernen. [...] Sie beschließt, sofort nach Moskau zu reisen [...]. [Nina bleibt allein zurück.] Plötzlich erscheint Treplew. Er hat eine Möwe geschossen und legt sie der jungen Frau zu Füßen. [...] **Er werde auch sich selbst bald erschießen, weil Nina ihn in letzter Zeit so kalt und abweisend behandle.** [...] **Für Trigorin** – der gerade in diesem Moment mit einem Buch in der Hand auftritt – **hege sie hingegen Bewunderung.** [...]

Während Treplew davoneilt, begrüßt Nina den Schriftsteller und [...] möchte wissen, wie er seinen eigenen Ruhm empfindet. Darüber habe er noch gar nicht nachgedacht, entgegnet Trigorin [...]. Er beklagt sich, dass er ständig ans Schreiben denken müsse und nichts wirklich genießen könne, weil er alles lediglich als Material für sein Werk wahrnehme. [...] Nina fordert ihn auf, derart selbstzerstörerische Gedanken zu vermeiden. Sie selber würde Not und Enttäuschung auf sich nehmen, in einer Dachkammer leben und sich einzig von Brot ernähren, um als Schriftstellerin oder Schauspielerin echten Ruhm zu erlangen. Plötzlich zückt Trigorin sein Notizbuch, weil er sich ein Motiv für eine Erzählung notieren will: **Am Ufer eines Sees lebt ein glückliches Mädchen, frei wie eine Möwe. Da erscheint ein Mann, um sie aus purer Langeweile ins Verderben zu stürzen ...** [...]

Später spricht Trigorin im Esszimmer mit **Masa. Um ihre unglückliche Liebe zu Treplew zu überwinden, will die junge Frau den langweiligen Lehrer Medvedenko heiraten.** Dieser sei zwar nicht gerade klug und ein armer Schlucker, doch er liebe sie aufrichtig. [...] Trigorin und Arkadina sind unterdessen am Packen, denn **Treplew hat sich in seiner rasenden Eifersucht zuerst zu einem Selbstmordversuch hinreißen lassen** und danach Trigorin zum Duell gefordert. Nina erscheint, um

dem Abreisenden zum Andenken ein kleines Medaillon zu überreichen. Darauf ist eine Seitenzahl eingraviert [...] Der Schriftsteller verlässt den Raum, um das Werk zu suchen. [...]

In der Zwischenzeit **unterhält sich Arkadina mit Sorin über ihren vom Wahnsinn bedrohten Sohn.** Sorin fordert [...], dem unglücklichen Jungen etwas Geld zu geben, damit er sich einen neuen Anzug leisten oder eine Reise ins Ausland unternehmen könne. Auf diese Weise werde er [...] aufhören, ständig mit seinem Schicksal als verkanntes Genie zu hadern. Die Schauspielerin behauptet, dazu reiche ihr Vermögen nicht. Treplew erscheint mit einem Kopfverband und bittet seine Mutter, ihm diesen zu wechseln. [...] Zunächst überschüttet er Arkadina mit Zärtlichkeiten, doch [...] im Handumdrehen entsteht ein heftiger Streit: Er solle endlich aufhören, aus reiner Eifersucht und mangelndem Talent [Trigorin] schlechtzumachen, fordert die Mutter. [...] Treplew [...] schreit, er sei der einzig wahrhaft Talentierte, werde aber nicht anerkannt, weil er sich auf künstlerisches Neuland wage. [...] Arkadina erwidert, er sei ein nichtsnutziger Schmarotzer – worauf beide in Tränen ausbrechen und sich umarmen. In diesem Moment erscheint Trigorin. Er hat die Stelle in seinem Werk gefunden, die ihm Nina gewidmet hat: **„Wenn du je mein Leben brauchst, so komm und nimm es.“** [...] **Von Gefühlen überwältigt, bittet Trigorin Arkadina, ihn für seine neue Liebe zu Nina freizugeben.** Die Schauspielerin bricht in Tränen aus, fällt auf die Knie, winselt und fleht. Die Eifersuchtsszene tut ihre Wirkung, Trigorin erklärt sich zur gemeinsamen Rückkehr nach Moskau bereit. Auch Nina will in die Hauptstadt, um [...] am Theater ein neues Leben zu beginnen. Heimlich raunt ihr der liebeskranke Trigorin den Namen eines Gasthofs zu, in dem sie [...] auf ihn warten soll. [...]

Zeitsprung

Zwei Jahre später versammelt sich die Gruppe wiederum auf dem Landsitz. **Masa langweilt sich in ihrer Ehe mit Medvedenko und vernachlässigt das daraus entstandene Kind. [Treplew ist] in der Zwischenzeit tatsächlich Schriftsteller geworden.** Er erzählt, dass **Nina in Moskau ein Verhältnis mit Trigorin gehabt** habe, nach der Geburt eines Kindes jedoch schmählich sitzen gelassen worden sei. Auch als Schauspielerin sei sie mehr oder weniger erfolglos geblieben. **Arkadinas Bruder Sorin beklagt sich noch immer über sein verpasstes Leben [...].**

Trigorin erzählt, er werde in Moskau und St. Petersburg ständig nach seinem Kollegen [Treplew] gefragt, dessen Identität man nicht kenne, weil er unter einem Pseudonym schreibe. [...] Während der Rest der Gesellschaft Lotto spielt und zu Abend isst, [...] klopft es ans Fenster: **Nina hat sich heimlich aufs Gut geschlichen, um Treplew zu sehen.** [...]

Treplew gesteht der jungen Frau [...], er könne [...] nicht aufhören, sie zu lieben [...]. Nina erzählt [...], sie sieht sich als die Möwe, die ein Mann aus Langeweile ins Verderben gestürzt hat. [...] Von sehnsuchtsvollen Erinnerungen überwältigt, deklamiert sie aus Treplew Stück, umarmt ihn und eilt davon. Die Hoffnung des Schriftstellers, seiner als sinnlos empfundenen Existenz durch eine große Liebe zu entfliehen, erweist sich als trügerisch. [...] Da ertönt plötzlich ein Schuss. Dorn [...] beruhigt die Anwesenden [...]. Dann zieht er Trigorin beiseite: Der Schriftsteller solle Arkadina sofort wegführen – **ihr Sohn habe sich erschossen.**

Aufbau und Stil

Die Möwe ist ein Stück in **vier Akten**, die allesamt auf einem **Landgut in der russischen Provinz** spielen. Zwischen dem dritten und dem vierten Akt liegt ein Zeitraum von zwei Jahren. Obwohl Tschechow sein Werk als Komödie bezeichnete, ist Die Möwe vorwiegend von Elementen geprägt, die es als eine Art **Stimmungsdrama** erscheinen lassen. Das Stück ist **relativ handlungsarm**; dramatische Umschwünge und überraschende Wendungen bleiben fast völlig aus. Stattdessen lebt es von der feinen psychologischen Zeichnung der Figuren, von der Darstellung **unterschwelliger Spannungen und Frustrationen** sowie der beklemmenden Inszenierung **provinzieller Ereignislosigkeit** und **dekadenter Langeweile**. Ein entscheidendes Stilmittel ist die Sprache. Die äußerlich meist wenig spektakulären Dialoge bestechen durch subtile Melancholie, Andeutungen und bedeutungsvolle Pausen. Die Figuren gewinnen nicht so sehr aufgrund ihrer Handlungen Kontur, sondern vielmehr durch Beschreibungen ihrer eigenen tristen Existenz. Daraus gewinnt das Stück eine einzigartige atmosphärische Dichte.

Interpretationsansätze

Die Möwe steht als **Symbol für das freie, glückliche Leben**, das ein Außenstehender aus purer Langeweile zerstören kann – wie es im Fall von Nina tatsächlich geschieht.

Tschechows Drama stellt die russische Oberschicht des ausgehenden 19. Jahrhunderts als gelangweilt und dekadent dar, es herrscht ein **Klima des Neids und der Schadenfreude**, in dem sich die Protagonisten mit allerlei verbalen Bösartigkeiten und doppeldeutigen Anspielungen traktieren.

Die Kunst bringt keine Erlösung: Als Künstler befreien sich die Protagonisten nicht etwa von ihrem öden Alltag, sondern stürzen erst recht ins Elend. Die ständigen Diskussionen über die Berechtigung innovativer Kunstformen sind eine ironische Kritik an der selbstgefälligen Geschwätzigkeit des Kulturbetriebs.

Treplew ist der Typ des ambitionierten [...] talentierten Künstlers, der von Neid auf erfolgreichere Kollegen und **Zweifeln an seinem eigenen Können verfolgt** wird.

Die von einer großen Theaterkarriere träumende **Nina vertritt eine naiv-verklärende Sicht der Künstlerexistenz**, was unweigerlich zu einem schmerzhaften Zusammenstoß mit der gar nicht so glamourösen Realität führt.

[...] Die alternde Schauspielerin **Arkadina verzehrt sich vor Neid auf jüngere Kolleginnen**, während der Schriftsteller **Trigorin** ständig ans Schreiben denken muss und sich dadurch **um das unmittelbare Erleben der Wirklichkeit betrogen fühlt**.

Die heillos in ihr Unglück verstrickten Figuren **suchen Zuflucht in den Herzen ihrer Leidensgefährten, doch auch die Liebe eröffnet keinen Ausweg**. Sie ist entweder bloße Konvention, wie zwischen Masa und dem sterbenslangweiligen Medvedenko, oder pure Illusion, wie zwischen Nina und Treplew, was den jungen Schriftsteller schließlich in den Selbstmord treibt.

Wirkungsgeschichte

Bei der Uraufführung am 17. Oktober 1896 in St. Petersburg war Tschechows Stück ein eklatanter Misserfolg. Die Zuschauer konnten mit dem **handlungsarmen, psychologisch vielschichtigen Stück** wenig anfangen und buhten die Schauspieler gnadenlos aus. In der Folge verlor die Darstellerin der Nina noch während der Aufführung ihre Stimme, während sich der anwesende Tschechow aus dem Zuschauerraum flüchtete. Zwei Jahre später erntete Die Möwe in einem Moskauer Theater hingegen stürmischen Beifall: Das hauptstädtische Publikum war den innovativen Techniken des Autors gegenüber aufgeschlossener. Außerdem hatte das Stück in Konstantin Stanislawski einen hervorragenden Regisseur gefunden, der die widersprüchlichen Gefühle und Stimmungen der Protagonisten mit größter Präzision zu inszenieren verstand.

Heute gehört Die Möwe an den großen Schauspielhäusern der Welt zum Standardrepertoire. Das Werk gilt dank seiner **Vieldeutigkeit** sowie der nach wie vor **modern anmutenden Zerrissenheit** seiner Hauptfiguren als unerschöpfliche Quelle für zeitbezogene Neuinszenierungen. Gemeinsam mit Tschechows übrigen Werk hat das Stück Autoren wie James Joyce, Katherine Mansfield, Franz Kafka und Ernest Hemingway beeinflusst – vor allem aufgrund der **sparsamen Erzählstrategien des Autors** und seines **Verzichts auf traditionelle Intrigen**. Zu seinen frühen Bewunderern gehörte der englische Theaterautor George Bernard Shaw. Der polnische Schriftsteller Andrzej Szczypiorski bekannte: „Tschechow, das ist für mich der größte Geist der ganzen Weltliteratur.“ Die weltweite Popularität des Stücks hat auch mehrere Regisseure zu Verfilmungen animiert, zuletzt die Deutsche Angela Schanelec (Nachmittag, 2007).

Quelle: <https://www.getabstract.com/de/zusammenfassung/die-moewe/6004>

Klassiker der Weltliteratur: Anton Tschechow - "Die Möwe"

Dem Weltliteraten Anton Tschechow galt die Prosa immer als Ehefrau. Das Theater bezeichnete er sein Leben lang als Geliebte. Präzise charakterisiert er seine Figuren durch das, was sie sagen und nicht sagen. Deswegen blieben seine Stücke bis heute Klassiker.

Als Tschechow im Juli 1904 in einem Kurhotel im deutschen Badenweiler an Tuberkulose starb, war er 44 Jahre alt und hinterließ ein beeindruckendes Lebenswerk - nicht nur in literarischer Hinsicht. Tschechow ist das, was man einen guten Menschen nennt. Sicherlich tragen über 100 Jahre der Idealisierung zu diesem Bild bei, aber er hat in seinem Leben tatsächlich viel Gutes getan: Als praktizierender Landarzt behandelte er die Bauern umsonst, gründete auf eigene Kosten Krankenhäuser, Schulen und Bibliotheken, sammelte Geld, unter anderem für ein Sanatorium für Tuberkulosekranke in Jalta.

Die Blüten ländlicher Langeweile

Die Frau, die zusehen musste, wie die Leiche Tschechows im Wäschesack aus dem Hotel geschafft wurde, war Olga Knipper. Tschechow hatte sie 1898 bei Proben zu seinem Stück "Die Möwe" kennengelernt und drei Jahre später geheiratet. "Die Möwe" hatte er bereits 1895 beendet. Das Stück spielt auf einem ländlichen Anwesen, dessen Besitzer Gäste eingeladen hat, die sich auf dem Gut langweilen. [...]

Der schmale Grat zwischen feierlich und lächerlich

Viele von Tschechows großen Theaterstücken sind Komödien, auch "Die Möwe". Das verwirrt die Leser und Theaterbesucher, die sich von dem Stück einen lustigen Abend mit viel Gelächter erwarten. Dabei ging es Tschechow eher wie Balzac mit dessen "Comédie Humaine" - um das Nachdenken über letzte Dinge und große Fragen der Menschheit. Und oft sind es eben diese erhabenen Momente, die schneller als gedacht in Lächerliche kippen.

Quelle: <https://www.br.de/fernsehen/ard-alpha/sendungen/klassiker-der-weltliteratur/anton-tschechow-dramen-die-moewe100.html>

Die Möwe: eine „Tschechowsche Stimmung“ in unserer Zeit?

[...] „Tschechows Stücke [...] entsprachen der allgemeinen Stimmung der damaligen russischen Intelligenz“. [...] Ninas Tragödie, so schrieb Wladimir Nemirowitsch-Dantschenko, ein Kollege von Stanislawski und Mitbegründer des Moskauer Kunsttheaters, entsprach der Lage vieler Mädchen „aus den Provinzen der damaligen Zeit – Mädchen, deren Ehrgeiz es war, der Tristesse ihrer Umgebung zu entfliehen ... etwas zu finden, dem sie sich selbst ‚hingeben‘ konnten; flammend und zärtlich, um sich ihm, dem begabten Mann, der ihre Träume wach gerufen hatte, zu opfern. Solange die Rechte der Frau grob eingeschränkt waren, waren die Theaterschulen voll von solchen Mädchen.“

Die allgemeine Stimmung der russischen Intelligenz bestand, Tschechows Komödie nach zu urteilen, aus Entmutigung, Enttäuschung, dem Gefühl der eigenen Bedeutungslosigkeit und der Kleinlichkeit und Selbstsucht der eigenen Sorgen und Ambitionen. Hinzu kam die Dumpfheit und Stagnation des Landlebens, wo die einzige Unterbrechung der Langeweile, die sich in alle Ewigkeit zu erstrecken schien, die Form von verzweifelten Intrigen und sinnlosen, zum Scheitern verurteilten [...] Liebesaffären annahm (wie im Fall von Trigorin-Nina), und wo der Lebensentwurf dieser Gesellschaftsschicht [...] nicht besonders verlockend erscheint. [...]

Meyerhold bezeichnete Tschechows Theater wiederholt als „Stimmungstheater“ und nicht als Realismus oder Naturalismus. Da ist etwas dran. Man verbindet Tschechow unauslöschlich mit der stillen Verzweiflung und den Ohnmachtsgefühlen seiner Hauptfiguren. Tschechow brachte eine ungeheure Ehrlichkeit und Aufrichtigkeit in seine Geschichten und Stücke ein [...], bildete jedoch nicht die ganze Tiefe von Lebenslagen und Emotionen ab. [...]

Elisaveta Fen fragt in ihrer Einleitung zu Tschechows Briefen, wie es möglich war, dass „so zutiefst russische Stimmungen, Charaktere und Dramaturgien“ zum Beispiel in England zwischen den Weltkriegen so gut aufgenommen wurden. Sie vermutet, dass die Antwort „in der sozialen Stimmung der jeweiligen Zeit“ liegen könnte. Fen argumentiert, dass bezüglich des typischen, gebildeten Mittelschicht-Engländers „nur wenige bestreiten würden, dass das intellektuelle und emotionale Klima der Jahre 1919-1939 von Enttäuschung und Niedergeschlagenheit geprägt war ... Beide Perioden [in Russland und England] ... sind von geistiger Entmutigung gezeichnet“. [...]

Es gibt nicht weniger als 475 Kino- oder Fernsehfilme, die auf Tschechows Werken basieren oder irgendwie mit ihnen verbunden sind. Viele entstanden in der Zeit nach dem Zweiten Weltkrieg, als Enttäuschung, Entmutigung, aber auch andere Stimmungen weit verbreitet waren. Man muss Tschechow nicht ausschließlich mit einer „rückwärtsgewandten“ Sensibilität gleichsetzen. Aber er scheint eher in ruhigeren Zeiten gefragt zu sein, die vielleicht auch zum Nachdenken und Bereuen einladen. [...] Tschechow ist nicht für jede Zeit und jeden Geschmack geeignet, aber er war ein ernsthafter Künstler. In einem seiner Briefe schrieb er: „Ich hasse Lüge und Gewalt in all ihren Erscheinungsformen [...] Die absolute Freiheit von Gewalt und Lüge, in welcher Form sie sich auch äußern mögen, das ist das Programm, an das ich mich halten würde, wenn ich ein großer Künstler wäre.“ Wer würde das heute von sich behaupten?

Autor: David Walsh

Quelle: <https://www.wsws.org/de/articles/2018/07/13/moew-j13.html>

Interview mit dem Regisseur Nemanja Petronje

Wie ist es für dich an die DBU zurückzukehren?

Nun, ich bin immer begeistert, wenn ich an die DBU komme. Ich freue mich mit wundervollen Menschen zusammenzuarbeiten, die wunderschöne Stadt erinnert mich an meinen Geburtsort, und natürlich freue ich mich auf immer neue und einzigartige Erfahrungen, die uns die Geheimnisse des Theaters offenbaren.

„Die Möwe“ gehört zu den Klassikern der Weltliteratur. Was macht Tschechow und besonders „Die Möwe“ für dich persönlich aktuell und spielenswert?

„Die Möwe“ ist das ultimative Geheimnis des Theaters, es ist Lebensessenz mit all ihren Verflechtungen. „Die Möwe“ ist eine Sublimierung von unglücklicher Liebe, gescheiterten Existenzen, talentierten, aber unglücklichen Schauspielerinnen, die durch die Provinzen der Welt streifen. „Die Möwe“ ist ein Schrei nach Liebe, Glück, Bedeutung und Gerechtigkeit. Schrei all jener Unterdrückten, Unauffälligen, Traurigen und Unglücklichen, die lieben. Solange es unglückliche Menschen gibt, wird Tschechow relevant sein.

Du arbeitest mit ruhigen und langen Momenten des Stimmungsaufbaus. Musik trägt das Publikum und auch die Figuren durch eine Stimmung. Wieso war dir diese Intensität so wichtig?

Ich glaube, Gefühle stehen über allem, über allen geschriebenen und ungeschriebenen Regeln. Oder vielleicht bin ich ein wenig emotionaler als andere. Wenn Emotionen der Leiter unseres Lebens sind, ist das Leben oft schwierig und unerträglich, aber ohne Emotionen ist das Leben bedeutungslos. Auf der Bühne funktioniert es so, Emotionen schaffen Beziehungen zwischen Charakteren, Musik unterstützt und enthüllt sie und alles wird real.

Wir sehen Menschen, die in Langeweile versinken. Menschen, die ohne Zeitdruck nur sich selbst und ihren Gedanken überlassen sind. Ist das nicht ein trauriger Anblick?

Nun, das ist das Leben... Und eine Besonderheit Tschechows.

Es klingt erstmal alles gemütlich: Alte Freunde, Familie treffen sich in einem Landhaus, um eine schöne Zeit miteinander zu verbringen. Doch schon nach wenigen Minuten bemerkt auch das Publikum, dass die aufgesetzte Freundlichkeit nicht wirklich überzeugen kann. Was glaubst du, warum spielen diese Figuren sich die „Idylle“ vor?

Menschen sind verletzlich. Sie versuchen Bilder von Liebe, Freundschaft und Glück zu schaffen, die sie selbst in ihrer Kindheit entwickelt haben oder die ihnen die Gesellschaft aufgezwungen hat. Gau-

keln ist eine der Möglichkeiten sich selbst etwas vorzutäuschen, in der Hoffnung, dass die Verletzlichkeit mit weniger Leiden vergeht.

Wo beginnt die Tragik des Stücks?

Ich glaube es hat schon begonnen, bevor das Stück beginnt, als die Mutter den Sohn verlassen hat. Eigentlich beginnt die Tragik im gleichen Moment wie Schönheit und Leben, mit der Geburt. Vielleicht beginnt alles mit einem Träumen, in denen alles endlich ist.

Diese Probenzeit ist für alle Beteiligten sehr besonders. Die Proben begannen im Februar, eine Woche vor Premiere musste die Arbeit allerdings unterbrochen werden, aufgrund von COVID-19. Jetzt sind 5 Monate vergangen, die Premiere soll stattfinden, aber du darfst nicht ins Land einreisen. Wie empfindest du diese besonderen Umstände?

Ich versuche diese Situation als Herausforderung zu betrachten. Egal wie schwierig und unsicher es war, als wir aufhören mussten zu arbeiten, ich wusste, dass das Leben und insbesondere die Zeit und Art der Arbeit an einem Stück tief mit dem selbigen verbunden sind. Zum Beispiel entspricht unsere Pause von mehreren Monaten der zweijährigen Pause zwischen dem dritten und vierten Akt des Stücks. Diese Umstände sollten auch als Challenge angesehen werden, die, wenn wir sie meistern, in dieser letzten Arbeitsphase etwas Neues und Unwiederholbares bringen kann.

Gibt es noch etwas, das du erzählen möchtest?

Es scheint uns oft so, dass die Probleme anderer viel einfach zu lösen seien als die eigenen, während wir unseren Problemen gegenüber machtlos gegenüber stehen. Ich glaube, dass Theater und Kunst dazu da sind, Menschen zu unterstützen, sie zu verstehen, ihnen zu sagen, dass sie nicht allein sind. Theater ist dafür da, Menschen zu trösten.

Das Interview führte Rebekka Bareith.

Themenfeld II: Langeweile

Die kleinste Schwester des Todes

[...]Langeweile kennt jeder. Ein ödes Buch, ein fader Film – aber was ist Langeweile? Wie kann man das, was jeder kennt, beschreiben? [...] „Langeweile, [...] ist das unwohle, unangenehme Gefühl, das durch erzwungenes Nichtstun hervorgerufen wird oder bei einer als monoton oder unterfordernd empfundenen Tätigkeit aufkommen kann.“ [...] Und wenn der Kopf, also das Gehirn, in einer Zeit nur wenige Ereignisse oder Eindrücke feststellt – so eine Erklärung –, dann wird diese Weile eben lang. Länger, als wenn sie mit vielen Erlebnissen, Eindrücken unterbrochen ist. [...]

Dreimal schlecht, einmal gut – die vier Spielarten der Langeweile

[...]Die **situative Langeweile oder Gelegenheitslangeweile**, wenn wir gegen unseren Willen warten müssen oder wenn wir im Bett liegen müssen aus Krankheitsgründen und dergleichen. [...] Diese Formen – situativ und überdrüssig – hat man wohl am ehesten im Kopf, wenn das Wort Langeweile fällt. Sie sind gegenstandsbezogen. Also langweilt mich etwas oder eine Situation, eine Tätigkeit, ein Teil der Arbeit.

Da ist nach Ansicht des Soziologen Martin Doehlemann noch die **existenzielle Langeweile**. Hier langweilt einen nicht etwas, sondern selbstbezogen langweile ich mich: „Ich empfinde Gefühle einer gewissen inneren Leere, einer Sinnarmut von Welt.“ Hier wird die Langeweile ziemlich ernst. Martin Doehlemann meint auch, diese Langeweile sei der kleinste Bruder des Todes.

[...] Tödlich ist sie allerdings nicht, meint Philosoph Wüschner. „Ich glaube, das ist ja genau das Problem der Langeweile. Dass sie nicht sterben lässt. Und dass sie einen so problemlos weiter am Leben hält. Ich glaube allerdings, dass es Momente gibt, wo man lieber stürbe als sich noch weiter zu langweilen.“

Während bis hier alle Langeweile negativ war, ein schlechtes Gefühl, gibt es zuletzt noch eine positivere Langeweile. Weil sie konstruktiv ist: „Die vierte Spielart hat sozusagen einen aufhellenden Unterton, nämlich **die schöpferische Langeweile**. Verbunden mit einer gesteigerten Empfänglichkeit einer Bereitschaft des Aufbruchs“, sagt Martin Doehlemann. „Friedrich Nietzsche hat diese Art von Langeweile, die er bei Künstlern oft wahrnimmt, als jene angenehme Windstille der Seele genannt, welche der glücklichen Fahrt und den lustigen Winden vorangeht.“

Manche Menschen meinen, es gäbe in unserer Welt überhaupt nur irgendeine Errungenschaft – Fortschritt, Innovation, Künste – weil es diese schöpferische Langeweile gibt. Langeweile ist nicht gleich Langeweile! Menschliche Langeweile jedenfalls ist hochgradig subjektiv. Während der eine begeistert Autorennen verfolgt – langweilt genau das den anderen. [...]

Autor: Julius Stucke

Quelle: https://www.deutschlandfunkkultur.de/langeweile-die-kleinste-schwester-des-todes.976.de.html?dram:article_id=422439

Warum das Nichtstun so wichtig ist

[...] Der August könnte so herrlich sein. Hitze den ganzen Tag. Ferien. [...] Aber wir vergeigen es. Wir schaffen es immer weniger, nichts zu tun. [...]

Dass die Langeweile aus dem modernen Leben verschwindet, ist ein Befund, der seit geraumer Zeit von Daseinsdenkern in Anthologien [...] erhoben wird [...]. Natürlich gibt es Schuldige für den Tod der Langeweile. Der eine ist das iPhone, 2006 erfunden. Seitdem musste man nie wieder Langeweile erleiden. Sobald sie sich einstellte, scrollte man [...]. Mittlerweile weiß man, wie entschieden die digitale Ökonomie es darauf angelegt hat, den Menschen das Gefühl der Langeweile zu nehmen [...].

Der größere Feind der Langeweile ist aber der Kapitalismus. In der Welt, in der wir uns eingerichtet haben, wird jedem beigebracht, wie unmoralisch er sich verhält, wenn er nicht hyperproduktiv ist. [...] Ist das wirklich so schlecht? Immerhin lässt sich belegen, dass Jugendliche, die Langeweile immer wieder zu Delinquenz getrieben hat, in den vergangenen Jahren immer braver und seltener vandalistisch auffällig wurden. [...]

Dennoch ist es ein wenig beängstigend, dass der Menschheit die Langeweile verloren zu gehen droht. Schließlich ist sie ein Bewusstseinszustand, der den Menschen verlässlich vom Tier und von der künstlichen Intelligenz unterscheiden kann. [...] Kierkegaard erkannte mit dem bösen Blick des unabgelenkten Denkers den Gang der Geschichte: „Adam langweilte sich allein, dann langweilten sich Adam und Eva zu zweien, dann langweilten sich Adam und Eva und Kain und Abel [...], dann wuchs die Menge der Menschen auf Erden, und sie langweilten sich en masse.“

Für Philosophen ist Langeweile also so etwas wie ein Tritt der Existenz in den Hintern des Menschen, der das Existenzielle vergessen hat. Er wird auf sich selbst zurückgeworfen. Er lernt das Nichts kennen. Er bemerkt, dass er selbst hin und wieder auch nur ein Nichts ist, ein vor sich hin brütendes Gehirn, das sich selbst nicht aushält [...]. Und obwohl das alles keinen Wohlfühlfaktor hat, ist es nicht schlecht, die Wahrheit zu erkennen. [...]

Es gibt auch Indizien dafür, dass Langeweile notwendig ist, um gute Ideen zu haben. So wurde in einem psychologischen Experiment nachgewiesen, dass Leute, denen man eine langweilige Pflicht auferlegte [...], beim Brainstorming hinterher mehr und bessere Einfälle hatten, und nicht wenige Künstler erzählen von der Langeweile als notwendigem Durchgangsstadium zum gelungenen Werk. Es muss brüten, ehe es fließen kann. [...]

Es wird uns nichts anderes übrig bleiben. Auch die kurzweiligsten Ablenkungen werden langweilig, wenn man sich zu oft durch sie zu retten versucht, wie jeder weiß, der ehelichen Sex praktiziert. Deswegen wird auch das Handygedaddel irgendwann seinen Reiz verlieren, und dann wäre es schön, käme man mit der Zeit klar. [...]

Autor: Peter Praschl

Quelle: <https://www.welt.de/kultur/article198986297/Lob-der-Langeweile-Warum-das-Nichtstun-so-wichtig-ist.html>

Themenfeld III: Unerwiderte Liebe

Warum wollen wir immer die, die uns nicht wollen?

[...] „Mich zu verlassen ist dein gutes Recht, warum ich liebe, weiß ich selbst nicht recht.“ – William Shakespeare

Ach ja, die Liebe. Mit ihr ist es so eine Sache. Selten ist sie perfekt, meist recht kompliziert und erschreckend häufig unausgeglichen bis unerwidert. Das dann zuweilen jedoch für eine erstaunlich lange Zeit. Aber warum hängen viele Menschen eigentlich so sehr an denen, die sie gar nicht wollen? Oder zumindest nicht so ganz. Oder eben nur manchmal. Wäre es nicht wesentlich klüger und außerdem emotional gesünder, ab einem gewissen Leidenspunkt ein selbstschützendes „Okay, dann nicht. Schadedankeschüss!“ vorzubringen und in eine ungewisse, aber freie Zukunft zu schreiten? Stattdessen leiden wir lange und ausdauernd und stürzen uns mit unbelehrbarem Feuereifer in die Flamme, die uns wieder und wieder verbrennt.

Herz oder Hirn? Beides!

Eine nicht unerhebliche Mitschuld trägt offenbar unser Gehirn. Ablehnung und Zurückweisung stimulieren die Hirnareale, die unter anderem für Motivation, Belohnung und Sucht zuständig sind. Das hat das Team US-amerikanischer Wissenschaftler*innen um die Bio-Anthropologin Dr. Helen Fisher 2010 in einer Studie herausgefunden. „Die Sehnsucht nach dem Endorphin-Rausch bringt uns dazu, immer wieder potenzielle Beziehungspartner anzusteuern, die eine echte Herausforderung für uns darstellen“, erklärt auch der Beziehungsforscher, Buchautor und Diplompsychologe Professor Andreas Hejj. Zusammengefasst lässt sich sagen: Die armen Proband*innen von Frau Dr. Fisher waren also zumindest aus Hirn-Perspektive drogenabhängig, nur halt von Henry oder Helen statt Heroin. Und jede*r weiß, dass sich so eine ordentliche Sucht nicht einfach mit ein wenig gutem Willen bezwingen lässt.

Optimale Gene, maximales Leid

Auch die Evolution hat ihren Teil zu diesem Verhalten beigetragen. „Die Evolutionspsychologie lehrt, dass der moderne Mensch von seinen steinzeitlichen Vorfahren die Verhaltensweisen geerbt hat, die [...] ein Überleben und die Weitergabe eben dieser überlebensfördernden genetischen Muster in die nächste Generation gesichert haben“, sagt Professor Hejj.

Es sei enorm wichtig gewesen, jemanden „mit möglichst guten Erbanlagen zu bekommen, da der Überlebenserfolg der eigenen Kinder nur so abgesichert werden konnte“. Darum hätten unsere Vorfahren eben diejenigen besonders attraktiv gefunden, die dem gefühlten Partner*innenwert glichen oder ihn überstiegen. Aber: Ist der*die eine attraktiver, schlauer und allgemein großartiger als man selbst, würde er*sie sich rein evolutionsbiologisch wohl auch lieber an jemanden mit größerem genetischen Erfolgsversprechen halten ...

Selbst schuld? Ja, auch das

Die Hauptverantwortung für unangemessen langes Klammern an Menschen, die uns nicht ganz so knorke finden, lauert jedoch in unserer individuellen Psyche. Mangelndes Selbstvertrauen, komische

Kindheit, furchtbare Erfahrungen in Liebesdingen und gelernte Dummheiten sind allesamt Zutaten für unseren persönlichen Unglücksmix.

„Bleibt ein Erwachsener auf der Stufe von unerreichbarer Schwärmerei stecken, ist es durchaus sinnvoll zu prüfen, ob er des eigenen Wertes sicher ist und sich zutraut, auch einer tatsächlichen Beziehung Stand zu halten“, meint zum Beispiel Professor Hejj. Solange eine Beziehung nicht wirklich ernst werde, könne man sein kümmerliches Selbstbewusstsein noch recht gut vertuschen, sagt auch die Beziehungsexpertin Nina Deissler. „Einen Menschen attraktiv zu finden, der unerreichbar ist, schützt davor, tatsächlich eine Beziehung eingehen zu müssen“, erklärt sie. Dadurch vermeide man Verletzungen und Enttäuschungen. Dauerndes Sehnen als Herzpanzer – so grausam kann man nur zu sich selbst sein. [...]

Nicht zu vergessen, unser auf Konsum und Leistung getrimmtes Umfeld. „Eine der am meisten verbreiteten Grundursachen ist das ‚etwas verdienen müssen‘“, sagt Nina Deissler. „Wir sind so sehr mit den Prinzipien der Leistungsgesellschaft identifiziert, dass es uns schwerfällt, das Prinzip der Liebe zu akzeptieren. Es besagt, dass wir uns Liebe eben nicht verdienen können. Wir können nur um unserer selbst Willen geliebt werden.“

Das sollte aufhören, echt jetzt

Unsere Hirne sind also abhängig von Zurückweisung; wir suchen uns fortpflanzungsbedingt immer um Klassen tollere Partner*innen aus; wir verstecken unsere zerbrechlichen Egos und Herzen; wir versuchen unbewusst, Mama oder Papa dazu zu bringen, uns doch zu lieben, und glauben gleichzeitig, dass wir diese Liebe nicht verdienen. Ein Wunder, dass es überhaupt Menschen in Beziehungen gibt, oder? Der Schlüssel sei, sich Menschen auszusuchen, die emotional erreichbar seien. Denn erfüllte Beziehungen gebe es ja durchaus, betont Professor Hejj. Ein Schritt in die richtige Richtung sei beispielsweise, sich bewusst zu machen, welche Art Partnerschaft man sich wünsche, welche Merkmale, Eigenschaften und Verhaltensweisen wichtig wären und welche nicht. Der Beziehungsforscher rät, sich vor dem Taumel des Verliebtseins folgende drei Dinge zu fragen:

Ist dieser Mensch von seiner gesellschaftlichen und psychischen Gesamtsituation überhaupt in der Lage und bereit, eine Beziehung einzugehen?

Wünsche ich mir Nähe, Geborgenheit, Sex, Verbindlichkeit – und alles, was mir sonst wichtig ist – mit diesem Menschen?

Ist mein Gesamtangebot in etwa gleich attraktiv für ihn*sie wie seins*ihres für mich?

„Lautet die Antwort dreimal Ja, ist die größte Enttäuschungsgefahr gebannt“, so Professor Hejj. Natürlich ist das noch lange keine Garantie für lebenslanges Glück, aber die gibt's ohnehin nie. Nina Deissler fasst den Kern des Problems so zusammen: „Er muss mit mir zusammen sein wollen. Will oder kann er das nicht, ist er nicht der Richtige.“

Autorin: Jessica Wagener

Quelle: <https://ze.tt/wieso-wollen-wir-immer-die-die-uns-nicht-wollen/>

Warum uns jeder Mensch, mit dem wir eine Beziehung führen, enttäuschen wird

[...] Eigentlich wissen wir, dass [...] es im wahren Leben nicht wie in romantischen Hollywood-Filmen immer ein Happy End gibt. Trotzdem hoffen wir, den Einen oder die Eine zu finden, und wollen mit dieser Person glücklich sein bis an unser Lebensende. Dann [...] haben große Gefühle und große Pläne [...]. Doch irgendwann regen wir uns auf, wenn der andere zu spät kommt oder sich nicht meldet. Dann streiten wir uns und wissen am Ende gar nicht mehr warum.

Die Paartherapeutin Andrea Bräu sagt: "Der Wunsch nach Perfektion ist das Problem." [...]

VICE: Sollten wir immer auf unser Herz hören?

Andrea Bräu: Manchmal würde es gar nicht schaden, das Hirn einzuschalten. Liebe ist kein Instinkt. Die Kunst ist, zwischen Herz und Verstand abzuwägen. Sich in eine Person zu verlieben, passiert einfach. Aber ob ich jemanden auch langfristig annehmen kann, ist eine ganz andere Sache. [...] Einige scheinen sich mit der Liebe sicherer zu sein, je unlogischer eine ernst gemeinte Partnerschaft scheint.

Der britische Philosoph Alain de Botton sagt, wir werden eh alle die falsche Person heiraten, weil wir Menschen so kompliziert sind.

In gewisser Weise stimmt das, denn jeder wird uns enttäuschen. [...] Es gibt keine Beziehungen ohne Verletzungen. [...] Man könnte sagen, wir heiraten alle die falsche Person.

Aber der perfekte Partner soll uns doch glücklich machen.

Entweder wir sind glücklich oder nicht, der Partner kommt dann dazu. Vom dem zu verlangen, mich glücklich zu machen, belastet die Beziehung. Der andere muss ja auch seine eigenen Bedürfnisse beachten, und das ist viel Arbeit. Das kann er nicht noch für mich übernehmen, das ist meine Verantwortung. Dazu kommt noch, dass viele in einer Beziehung auch leiden wollen.

Ich kenne niemanden, der das so sagt.

Unser Unterbewusstsein neigt dazu, sein Leiden zu wiederholen. Weil wir Liebe aus der Kindheit auch damit verbinden. Weil der Vater uns manchmal abgewertet, angebrüllt oder die Mutter uns in der Öffentlichkeit bloßgestellt hat. [...] Wenn wir das nicht reflektieren und auflösen, suchen wir auch später immer wieder nach diesem Leid. [...]

Dabei wollen wir doch einen Partner, der uns und unsere Bedürfnisse versteht.

Das höre ich immer wieder: "Wenn mein Partner mich wirklich lieben würde, dann müsste der doch wissen, dass ..." Gar nichts muss er oder sie, das sind ganz normale Menschen. [...] Wir müssen ihm sagen, was wir wollen, wie wir uns fühlen, was unsere Bedürfnisse sind.

Warum begreifen wir das nicht?

Wegen unserer Kindheit. Im Idealfall haben unsere Eltern versucht, uns zu verstehen und unser Leiden zu mildern. [...] Sie haben versucht, uns die Wünsche von den Augen abzulesen. Oder eben nicht: Wenn wir als Säugling nicht satt geworden sind, soll das jetzt unser Partner ausgleichen.

Wir haben also ein völlig falsches Bild von Liebe?

Richtig, wir vergessen, dass Liebe besonders eines bedeutet: zu geben. Meine Aufgabe ist es [...] meinem Partner zuzuhören und seine Handlungen zu interpretieren. So wie Eltern das bei ihren Kindern tun.

Das klingt, als wäre es falsch, dass wir geliebt werden wollen.

Nein, es ist ein existentielles Bedürfnis und auch OK. Das Problem ist, wir lieben uns meist selbst nicht. Manche finden sich zum Beispiel hässlich, verlangen aber vom Partner, jeden Tag zu hören, wie schön man sei. Die Lösung ist fast immer, an uns zu arbeiten und zu überlegen, was wir warum fühlen. Das bedeutet auch, uns klar zu sein, dass nichts und niemand perfekt ist. Wir sollten lernen, mit unseren Schwächen umzugehen, statt vom Partner zu verlangen, sie zu lieben. [...] Wenn wir reifen und uns verändern wollen, dann brauchen wir Menschen, die uns sagen, was schwierig an uns ist. Ich kann ja nicht sagen, ich nehme meinen Partner an, wie er ist, und deswegen sage ich nichts, wenn er das Geschirr tagelang stehen lässt. Liebe ist also gar nicht bedingungslos, sie funktioniert nur, wenn man sich gegenseitig zu Wachstum verhilft.

Macht das nicht die Gefühle kaputt?

Es geht ja auch nicht darum, was gesagt wird, sondern darum, wie es gesagt wird, und noch viel mehr darum, welche Emotionen es auslöst. [...] Nur leider wollen viele das gar nicht. Wer Kritik grundsätzlich nicht vertragen kann, hat in der Regel wenig Selbstwertgefühl und sollte an sich arbeiten. Das hat nichts mit Romantik zu tun.

Gibt es die wahre Liebe?

Ich glaube an Seelenverwandtschaft, aber auch, dass es viele potentielle Partner gibt, die zu mir passen. Ein Seelenverwandter ist für mich jemand, der besonders gut mit meinen Eigenheiten und Schwächen umgehen kann. Meine Klienten beschreiben es oft als ein Gefühl, als ob man sich schon ewig kennen würde. Das habe ich so aber noch nie erlebt. Leider projizieren wir am Anfang, wenn wir verliebt sind, vieles in den anderen hinein, was uns später einholt und auf den Boden der Tatsachen zurückholt.

Autorin: Lara Gohr

Quelle: <https://www.vice.com/de/article/qvzk8q/warum-uns-jeder-mensch-mit-dem-wir-eine-beziehung-fuehren-enttaeuschen-wird>

Themenfeld IV: Emotionale Manipulation durch Eltern

Serie „Ohne meine Eltern“: Wenn Eltern ihre Kinder emotional manipulieren

Manche Kinder müssen sich die Liebe ihrer Eltern verdienen. Wenn die emotionale Erpressung zu groß wird, brechen einige sogar den Kontakt ab. [...] Die Beziehung zwischen Kind und Eltern ist die engste unseres Lebens. Warum bricht sie manchmal und wie gehen Betroffene damit um?

Victoria*, 35:

Je älter ich wurde, desto mehr hatte ich das Gefühl, nicht in diese Familie zu gehören. Dass man mal Probleme mit den Eltern hat, ist normal, aber dass ich mich so gar nicht mit meinen Eltern verbunden fühle, hat mich schon irritiert. [...] Ich war als Kind erst den ganzen Tag in der Krippe und dann im Kindergarten. Ich war die Erste, die gebracht wurde und die Letzte, die geholt wurde.

Meine Eltern sind geschieden. Ich habe zuerst den Kontakt zu meinem Vater abgebrochen. Mein Vater war nie da, höchstens körperlich. Dafür war er immer schon gut darin, einem zu sagen, was für ein schlechter Mensch man ist und dass er selbst der Schönste und der Tollste ist. Wir haben oft gestritten. Irgendwann habe ich ihm gesagt, dass er sich nicht mehr melden braucht. Ich hatte genug von der Manipulation. Er hat sich danach nicht wirklich Mühe gegeben, Kontakt aufzunehmen. [...] Einige Jahre später habe ich auch den Kontakt zu meiner Mutter abgebrochen. Als ich klein war, hatte sie einen Knoten in der Brust. War zwar gutartig, aber Brustkrebs liegt bei uns in der Familie. Sie sagte zu mir: „Wenn es bösartig ist, würde ich keine Chemo machen“ – es würde sich eh keiner um mich kümmern. Das hat mich wütend gemacht. [...]

Ich habe so oft die Klappe gehalten, bin nicht auf Diskussionen eingegangen. In der Hoffnung, wir könnten irgendwann wie normale Erwachsene miteinander reden. Irgendwann habe ich auch ihr gesagt: „Jetzt reicht’s.“ Ihre Antwort: „Du bist nicht konfliktfähig.“ Mir war es ab da egal. Wenn sie danach angerufen hat, habe ich das Telefon ignoriert. Sie hat mir Briefe geschrieben, ich habe sie gar nicht erst aufgemacht. Sie ist der Typ, der allem und jedem die Schuld daran gibt, dass es ihr nicht gut geht.

Ich weiß, meine Eltern hatten auch nicht die schönsten Kindheiten, sie wurden beide von ihren Eltern geschlagen. Aber zu hören: Wenn du nicht wärst, ..., tut schon weh. Ich sollte immer ihr Prestigeobjekt sein. Nun hab ich aber nicht studiert, sondern nur eine Ausbildung gemacht. Ich war wohl nicht das Vorzeigekind für meine Eltern.

Den Kontakt zu meinen Eltern abubrechen war schon eine Befreiung. Wenn meine Mutter in Therapie gehen würde, würde ich wieder mit ihr reden. Wenn sie sich Hilfe holt, bin ich die Letzte, die sie nicht unterstützt. Sie ist immer noch meine Mutter. Aber wenn sie sich selbst nicht helfen lässt, geht das für mich nicht. Es gibt Situationen, da kommt es hoch, da bin ich traurig. Da würde ich schon gerne Eltern haben, die ich kontaktieren kann. Aber ich hab's akzeptiert. [...]

Autorin: Josefine Schummeck

Quelle: <https://ze.tt/serie-ohne-meine-eltern-wenn-eltern-ihre-kinder-emotional-manipulieren/>

Süchtig nach Anerkennung

Wir wollen von anderen gemocht und geachtet werden, unter allen Umständen. Wie kann man vermeiden, sich dabei selbst aufzugeben? [...] Die unbewussten Mechanismen treiben Menschen zu den unterschiedlichsten Taten, der tiefe Sinn dahinter ist aber immer derselbe: Wir wollen als Person wahrgenommen und bestätigt werden. Soziale Anerkennung ist ein Grundbedürfnis wie das nach Essen und Trinken [...]. Und trotzdem geizen viele damit. Gerade hierzulande gilt das Motto: Lob ist, wenn niemand meckert. Skeptisch sein gilt als clever, Begeisterung schnell als naiv. Aber wo das Anerkennen fehlt, fühlen sich Menschen irgendwann unsichtbar. Sie werden nachlässig, unzufrieden, antriebslos oder gar krank. Nach Ansicht des Medizinsoziologen Johannes Siegrist entsteht emotionaler Stress vor allem dann, wenn es eine Kluft gibt zwischen großer Anstrengung und geringer Anerkennung. [...]

Der Ort in unserem Gehirn, der uns nach Anerkennung lechzen lässt, ist der gleiche, der Menschen auch nach Drogen süchtig werden lässt: eine Struktur in der Mitte des Hirns, deren Nervenzellen den Botenstoff Dopamin ausschütten. Er löst ein Gefühl von Glück und Stärke aus, das für den Rausch typisch ist [...]. "Neurobiologische Studien zeigen, dass nichts das Motivationssystem so sehr aktiviert, wie von anderen gesehen und sozial anerkannt zu werden", sagt Joachim Bauer, Medizinprofessor aus Freiburg, der seit Jahren den Wunsch nach Anerkennung erforscht. Schon bei einem freundlichen Blick oder Lob schütten die Nervenzellen Botenstoffe aus, neben Dopamin auch körpereigene Opiate und Oxytocin, was uns entspannt macht und Lebensfreude auslöst. [...] "Unser Gehirn giert nach Anerkennung", erklärt Bauer. "Alles, was wir tun, steht im Dienste des tiefen Wunsches nach guten zwischenmenschlichen Beziehungen." [...]

Soziale Ausgrenzung als existenzielle Bedrohung

Viele Forscher erklären diese existenzielle soziale Bezogenheit evolutionsbiologisch: Ab einem bestimmten Zeitpunkt musste der Mensch größere Säugetiere jagen, um im Nahrungswettbewerb gegen andere Primatenarten bestehen zu können. Weil das alleine nicht ging, wurde es für den Einzelnen überlebenswichtig, in der Gruppe zu funktionieren und von dieser angenommen zu werden. Soziale Ausgrenzung ist daher eine existenzielle Bedrohung. "Bei Personen, die gegen ihren Willen dauerhaft isoliert sind, verkümmert das Motivationssystem", erklärt Joachim Bauer. "Sie verlieren alles Interesse am Leben, haben keinen Appetit mehr und werden krank." Oder aggressiv. [...]

Forscher der University of Wisconsin [...] untersuchten vierjährige Kinder, von denen einige die ersten Lebensmonate in osteuropäischen Heimen verbracht hatten. Dort waren die Babys zwar gefüttert und gewickelt worden, an anderer Zuwendung aber hatte es gemangelt. Mit etwa einem Jahr wurden sie adoptiert und von da an in amerikanischen Pflegefamilien versorgt. Die andere Hälfte wuchs von Geburt an bei ihren Eltern in den USA auf und hatte eine gute Beziehung zu ihnen. Die Wissenschaftler verglichen, wie die Kinder auf körperliche Zärtlichkeiten reagierten, etwa ein Streicheln des Kopfes. Im Normalfall schüttet das Gehirn dabei Botenstoffe aus, verbunden mit einem guten Gefühl. Doch als die Forscher deren Werte im Urin der Kinder verglichen, stellten sie große Unterschiede fest. Die Gehirne der Kinder, die zu Beginn ihres Lebens alleingelassen worden waren, reagierten auf dieselbe Zuwendung viel schwächer.

"Sichere Beziehungen und Liebe, die nicht an Bedingungen gebunden ist, sind von Anfang an sehr wichtig, damit sich der Selbstwert stabil entwickelt", sagt Astrid Schütz. Die Psychologieprofessorin von der Universität Bamberg hat mehrere Bücher zu diesem Thema geschrieben. Viele Menschen mit einem geringen Selbstwert trauten sich ihr Leben lang nichts zu, nahmen Aufgaben nicht an und verbauten sich so die Chance, Erfolge zu haben. "Andere wirken dagegen nach außen selbstsicher, sind es aber innerlich nicht. Sie sind zwar erfolgreich, müssen sich aber sehr anstrengen, ihre ständigen Zweifel zu verbergen." Hier nütze Anerkennung nur bedingt: Menschen, für die es nicht zum Selbstbild passt, gut zu sein, können Bestätigung schlecht annehmen, obwohl sie danach dürsten. Das andere Extrem sind narzisstische Persönlichkeiten: Solche Menschen stellen sich gern in den Mittelpunkt, feiern ihre Erfolge lauthals und reagieren auf Kritik massiv kämpferisch. [...]

Nicht nur das Maß, auch die Art der Anerkennung, nach der wir suchen, ist unterschiedlich. Viele Kinder, die vor allem für ihre Leistungen geschätzt werden, behalten diese Verknüpfung ihr ganzes Leben: Sie fühlen sich nur wertvoll, wenn sie Erfolg haben. Andere lernen, dass sie nur gemocht werden, wenn sie schön sind oder sich kümmern. "Je nachdem was wir erfahren haben, konzentrieren wir uns bei der Suche nach Bestätigung oft auf einzelne Bereiche wie Karriere, Beziehungen oder Attraktivität", sagt Schütz. [...]

Autorin: Katrin Zeug

Quelle: <https://www.zeit.de/zeit-wissen/2013/04/psychologie-soziale-erkennung/komplettansicht>