

DRAUSSEN VOR DER TÜR

VON WOLFGANG BORCHERT
AB 14 JAHREN



BEGLEITMATERIAL

HINTERGRÜNDINFORMATIONEN UND THEATERPÄDAGOGISCHE ANREGUNGEN

INHALT

	Begrüßung	3
	Stückinfo	4
	Dein Besuch im Theater - In leichter Sprache	5
	 Zeitgeschichte	6
	Kritik am Stück	8
	 Dann gibt es nur eins - Wolfgang Borchert	11
	  Spielpraktische Übungen	13
	 Gesprächsimpulse	16
	Quellen	16

-  Informationen
-  Anwendungsmöglichkeit

 geeignet zur Vorbereitung des Vorstellungsbesuchs

 geeignet zur Nachbereitung des Vorstellungsbesuchs

Herausgegeben von:

Theater Dortmund /
 KJT Theatervermittlung und Dramaturgie:
 Christine Appelbaum und
 Jacqueline Rausch
 Intendant: Andreas Gruhn
 Spielzeit 2023/2024

LIEBE PÄDAGOG*INNEN, LIEBE INTERESSIERTE,

Wolfgang Borchert schreibt das Drama „Draußen vor der Tür“ in nur acht Tagen im Krankenbett und verarbeitet in dem bis heute bedeutenden Heimkehrerdrama seine Erfahrung als junger Soldat im zweiten Weltkrieg.

Stellt euch vor, es war Krieg und die Menschen kehren nach Hause zurück. Zurück in eine zerbombte Stadt. Zurück in eine Gesellschaft, die noch nicht wieder zueinander gefunden hat. So kommt ein Mann nach Deutschland, Beckmann.

Andreas Gruhn geht in seiner Inszenierung der Frage auf den Grund, was der Krieg mit dem Individuum macht und hinterlässt das Publikum mit vielen Eindrücken und Gesprächsstoff.

Auf den folgenden Seiten finden Sie Hintergrundinformationen, sowie auch Anregungen für die Vor- und Nachbereitung zu „Draußen vor der Tür“.

Ein herzliches Dankeschön geht an dieser Stelle auch an unsere Expert*innen der 10. Klasse des Stadtgymnasiums, die uns als Probenklasse unterstützt haben.

Wenn Sie konkrete Fragen haben, oder uns eine Rückmeldung zum Begleitmaterial oder zur Inszenierung geben möchten, dann schreiben Sie uns:

theatervermittlungkjt@theaterdo.de

Viel Freude beim Ausprobieren und ein positives Theatererlebnis wünschen

Christine Appelbaum
(Theatervermittlung),
Jacqueline Rausch (Dramaturgie)



©Birgit Hupfeld



STÜCKINFO

DRAUSSEN VOR DER TÜR

VON WOLFGANG BORCHERT

ab 14 Jahren

Premiere am 23. Februar 2024
KJT Dortmund - Theater für junges Publikum

Aufführungsdauer ca 90 Minuten

Es spielen:

Beckmann	Jan Westphal
Die Elbe Tochter des Obersts Beckmanns Frau	Sar Adina Scheer
Ein Mädchen	Annika Hauffe
Einbeiniger Beerdigungsunternehmer Oberst Straßenfeger	Andreas Ksienzyk
Frau Oberst Frau Kramer	Johanna Weißert
Der Andere Schwiegersohn	Thomas Ehrlichmann
Der alter Mann, Gott Kabarettregisseur	Rainer Kleinespel
Regie	Andreas Gruhn
Ausstattung	Oliver Kostecka
Dramaturgie	Jacqueline Rausch
Theatervermittlung	Christine Appelbaum
Regieassistenten	Franz Hoffmann

Hinweise zu sensiblen Inhalten und sensorischen Reizen

In dieser Inszenierung werden Kriegserfahrungen, Tod, das Sterben und Suizid mehrfach auf sprachlicher Ebene thematisiert. Es gibt Videoprojektionen und zu Beginn des Stücks lauten Musikeinsatz. (Es werden keine Bilder aus direktem Kriegsgeschehen oder Verwundete gezeigt.)

Weitere ausführliche Hinweise entnehmen Sie unserer [Homepage](#).

Bilder- sowie Videomaterial zum Stück finden Sie hier:

<https://www.theaterdo.de/produktionen/detail/draussen-vor-der-tuer/>



OH JA, DIE MENSCHEN SIND GUT.
ABER MANCHMAL GIBT ES TAGE,
DA TRIFFT MAN ANDAUERND DIE
PAAR SCHLECHTEN, DIE ES GIBT.



DEIN BESUCH IM THEATER

- IN LEICHTER SPRACHE

Das passiert:

Du sitzt im Theater-raum.

Du schaltest dein Handy aus.

Das Licht geht aus.

Die Leute werden ruhig.

Alle schauen auf die Bühne.

Das Theaterstück beginnt.

Alle sind zusammen in einem Theater-raum:
die Schauspielerinnen und Schauspieler und das
Publikum.

Das ist das Besondere im Theater!

Damit das klappt, ist dieses Verhalten wichtig:

Leise sein.

Nicht essen oder trinken.

Wir wünschen dir viel Spaß im Theater!



3. Mai 1945: Hamburg wenige Tage vor Ende des Zweiten Weltkriegs

Zeitgeschichtlicher Hintergrund

- Wolfgang Borchert lebte von 1921 bis 1947 vorwiegend in Hamburg. Der Zweite Weltkrieg brachte ihn an die Ostfront, in Lazarette und ins Gefängnis, wo ihm die Todesstrafe drohte. Er kehrte nach einem 600 Kilometer langen Fußmarsch in ein zerstörtes, hungerndes und von einem kalten Nachkriegswinter zermürbtes Hamburg zurück.
- Hamburg gehört zu den am stärksten zerstörten Städten im Krieg. 40.000 Menschen starben allein bei dem Hamburger Feuersturm während der Bombardierungen im Sommer 1943 > 3% der Hamburger Bevölkerung.
- Über die Hälfte der Menschen in Deutschland waren nach dem Krieg nicht dort, wo sie hingehören oder hinwollten, darunter neun Millionen Ausgebombte und Evakuierte, vierzehn Millionen Flüchtlinge und Vertriebene, zehn Millionen entlassene Zwangsarbeiter und Häftlinge, Abermillionen nach und nach zurückkehrende Kriegsgefangene.

- Der militärische Zusammenbruch Hitlerdeutschlands und die bedingungslose Kapitulation am 8. Mai 1945 war auch die Befreiung von der faschistischen Macht und bedeutet Abrechnung mit der Vergangenheit.
- Eine besondere Situation ergab sich durch die Aufteilung Deutschlands in vier Besatzungszonen, in denen auch kulturpolitisch unterschiedliche Konzeptionen wirkten. Hamburg spielte als größte und wichtigste Stadt in der britischen Besatzungszone eine hauptstädtische Rolle, wobei Kultur- und Verlagstraditionen, etwa Ernst Rowohlt, wirksam wurden.
- Im Sommer 1945 lebten in den vier Besatzungszonen ca. 75 Millionen Menschen. Der Krieg hatte als gewaltige Mobilisierungs-, Vertreibungs-, und Verschleppungsmaschine gewirkt. Wer überlebt hatte, den*die hatte sie irgendwo ausgespien, weit weg von dem, was einmal ein Zuhause war.
- 45% aller Wohnungen waren zerstört. Millionen von Menschen ohne Obdach zogen von einer provisorischen Behausung zur nächsten, schliefen in Laubenkolonien, überfüllten Wohnungen bei Verwandten, in Bunkern, draußen auf Parkbänken, in Kellereingängen und unter Brücken.
- Wolfgang Borchert hatte, wie seine gesamte Generation, das bewusste Leben nur im Nationalsozialismus geführt - als die Nazis an die Macht kamen, war er 12 Jahre alt - und so kaum andere Erfahrungen als die dort Gemachten zur Verfügung, als der Krieg zu Ende war. Für ihn galt, wie für viele andere Künstler*innen, dass sie Alternativen nur aus der Literatur kannten. Borchert war ein Repräsentant einer Jugend, die an einer Schuld beteiligt war, deren Voraussetzungen sie nicht geschaffen hatte.

Alfred Andersch: Diese Generationen seien „Männer und Frauen zwischen 18 und 35 Jahren, getrennt von den Älteren durch ihre Nicht-Verantwortlichkeit für Hitler, von den Jüngeren durch das Front- und Gemeinschaftserlebnis, durch das ‘eingesetzte’ Leben also.“

- Gestalten wie Beckmann und seine Fragen finden sich durchgehend in Borcherts Werk. Die Fragen nach Gott, dem Leben, dem Grauen des Krieges und seiner Überwindung durchziehen sein Werk wie ein fortlaufendes Selbstzitat.

 KRITIK AM STÜCK

124
Anhang

7.2 Kritik am Stück

Der Germanist und Sozialwissenschaftler Jan Philipp Reemtsma geht mit *Draußen vor der Tür* scharf ins Gericht:

»Was wäre die ›unausgesprochene Botschaft‹ des Stückes? Nun, so etwas wie daß der Krieg sinnlos ist, die Menschen kaputt macht und schlechter und daß bestimmte angenehme Vorstellungen und metaphysische Tröstungen über ihm zuschanden werden. Ungefähr in dieser Art würde man einen Oberstufenaufsatz über das Theaterstück anlegen. Ich persönlich war sehr angetan von dem Stück, damals, als ich es zum ersten Male gelesen habe, mit 15 oder 16 Jahren. Ich kenne viele, die sich diese Erinnerung bewahrt und das Stück seitdem weder gelesen noch angesehen haben. Das Ergebnis meines erneuten Lesens ist katastrophal gewesen. Der Ton des Stückes paßte so genau zu jener pubertären Neigung zum Kitsch in Gefühlen und Gedanken, daß ich mich in diese Gefühls- und Gedankenwelt direkt zurückexpediert fühlte. Unangenehm. Die Vorstellung, sowas als ›bedeutsam‹, gar ›tief‹ angesehen zu haben und das begleitende Gefühl als Ausweis höherer Gesittung, ist schwer erträglich: ›Wo bist du, Anderer? Du bist doch sonst immer da! Wo bist du jetzt, Jasager? Jetzt antworte mir! Jetzt brauche ich dich, Answerer! Wo bist du denn? Du bist ja plötzlich nicht mehr da! Wo bist du, Answerer, wo bist du, der mir den Tod nicht gönnte! Wo ist denn der alte Mann, der sich Gott nennt? Warum redet er denn nicht? Gebt doch Antwort! Warum schweigt ihr denn? Warum? Gibt denn keiner Antwort? Gibt denn keiner Antwort??? Gibt denn keiner, keiner Antwort???‹ Dieser Schluß des Stückes ist ebenso schrecklich wie sein Untertitel ›Ein Stück, das kein Theater spielen und kein Publikum sehen will‹ – falsch nämlich: tatsächlich, was Borchert wußte, und im Tone. 25

Man tut Borchert leicht unrecht. Entweder über- oder unterschätzt man ihn. Die Frage Beckmanns an den albernen, nicht einmal gut karikierten Gott: ›Wann bist du eigentlich lieb, lieber Gott?‹ hat etwas hinterhältig Unschuldiges, das kaum zu übertreffen ist. Leider – und das erlebt man oft und viel zu oft in Texten Borcherts – geht der Text weiter: ›Warst du lieb, als du meinen Jungen, der gerade ein Jahr alt war, als du meinen kleinen Jungen von einer brüllenden Bombe ...‹ und so weiter. Mit diesem Nach-Text schrumpft die kindliche Anfangsfrage zur Rhetorik und ist nicht mehr ›unschuldig‹. Wer eine Anklage formulieren kann, ist kein Kind mehr, das fragt 35

und mit einer Frage die Welt aus den Angeln heben könnte. Aber die Naivität wird in Anspruch genommen. Darum ist der Text weder kindlich noch erwachsen; er ist pubertär. Er verlangt, wie es der Pubertierende gerne tut, als Kind und als Erwachsener ernstgenommen zu werden. Dadurch werden beide Haltungen falsch, weil beide nur
 40 angenommene sind. [...]

In diesem Stück hat sich das ›andere Deutschland‹ wiedererkannt. Es ist ein Anti-Kriegsstück und zahlt für diese Qualität den Preis doppelter Unbewußtheit: gegenüber dem Problem der deutschen
 45 Kriegsschuld und dem Massenmord an den europäischen Juden. Der Krieg, von dem es handelt, ist ein beliebiger. Nicht der zweite Weltkrieg. Das Land, in das Beckmann nach Hause kommt, ist ein beliebiges Land, nicht das postnationalsozialistische Deutschland. Wer sagt, daß das Stück doch ›immerhin‹ ein pazifistisches gewesen sei,
 50 vergißt, daß wir an einem Stück wie ›Draußen vor der Tür‹ erkennen können, daß *dieser* deutsche Pazifismus eine der Möglichkeiten gewesen ist, das Bewußtsein zu betäuben, die Verbrechen zu vergessen, sich in ein Opferkollektiv umzulügen. Die Flucht aus dem Bewußtsein in die Larmoyanz hat den ganzen Pubertätskitsch mit sich ge-
 55 bracht, von dem ich eingangs gesprochen habe, und dieser Kitsch hat sich immer wieder gegen die ja durchaus auch vorhandenen Qualitäten Borcherts durchgesetzt. Das ist der ästhetische Preis, den Borchert bezahlt hat. Dem Erfolg war der Kitsch nicht abträglich, im Gegenteil. Er traf auf eine seelische Disposition zur kollektiven Re-
 60 gression, und Borchert avancierte zum Erfolgsautor der Pubertären.

Eine letzte Frage, die der Vollständigkeit wegen gestellt werden soll: wie verhält sich das hier entworfene Bild des Stückes ›Draußen vor der Tür‹ zum sich explizit politisch äussernden Borchert? Borchert war, wenn man abstreicht, was der Mythos hinzugetan hat, al-
 65 les andere als ein politischer Mensch. Einen Komödianten hat Rühmkorf ihn genannt, einen romantischen Schwärmer. Was ihm die Nazi-Justiz angetan hat, hat sie keinem Oppositionellen, keinem Widerständler angetan, sondern einem Leichtsinnigen. Einem, der leichtsinnig – und redlich – genug gewesen ist, den weniger politisch
 70 reflektierten als vegetativ empfundenen Widerwillen gegen das NS-Regime deutlich werden zu lassen. Borcherts politische Haltung nach 1945 ist gleichfalls nicht die eines Menschen, der die Niederlage eines feindlichen Regimes überlebt hat. Es ist erstaunlich, wie ungebrochen Borchert, den die Nazis doch beinahe zerbrochen hatten,
 75 Deutscher und Patriot ist. ›Denn wir lieben diese gigantische Wüste,

126
Anhang

die Deutschland heißt. Und die Helden, die Hölderlinhelden, für die kein Tag zu hell und keine Schlacht schlimm genug war – wir wollen sie lieben um ihren gebrochenen Stolz ... [...] Das sind schon wirklich fatale Töne.«

Jan Philipp Reemtsma: Generation ohne Abschied. Wolfgang Borchert – als Angebot. In: J. P. R.: Der Vorgang des Ertaubens nach dem Urknall. 10 Reden und Aufsätze. München: Deutscher Taschenbuch Verlag, 1998. S. 28f., 55f. [Auszüge]. – Mit Genehmigung von Jan Philipp Reemtsma.

Der Verlag Philipp Reclam jun. dankt für die Nachdruck- und Reproduktionsgenehmigung den Rechteinhabern, die durch den Quellennachweis und einen folgenden Genehmigungs- oder Copyrightvermerk bezeichnet sind. In einigen Fällen waren die Inhaber der Rechte nicht festzustellen; hier ist der Verlag bereit, nach Anforderung rechtmäßige Ansprüche abzugelten.



N

DANN GIBT ES NUR EINS

– WOLFGANG BORCHERT

Borcherts Text „Dann gibt es nur eins“ ist ein Manifest des Widerstands.

Der Text kann gut als Inspiration für **kreatives Schreiben** genutzt werden. Entweder als serielles Schreiben oder als Schreiben zu Stimuli (siehe Spielpraktische Übungen S. 13) oder man verfasst an dem Beispiel ein eigenes Manifest.

Zu dem können die Spieler*innen den Text laut sprechen, teilweise chorischesprechen (gleichzeitig) und mit verschiedenen Aufteilungen experimentieren.

Du. Mann an der Maschine und Mann in der Werkstatt. Wenn sie dir morgen befehlen, du sollst keine Wasserrohre und keine Kochtöpfe mehr machen - sondern Stahlhelme und Maschinengewehre. dann gibt es nur eins:

Sag NEIN!

Du. Mädchen hinterm Ladentisch und Mädchen im Büro. Wenn sie dir morgen befehlen, du sollst Granaten füllen und Zielfernrohre für Scharfschützengewehre montieren, dann gibt es nur eins:

Sag NEIN!

Du. Besitzer der Fabrik. Wenn sie dir morgen befehlen, du sollst statt Puder und Kakao Schießpulver verkaufen, dann gibt es nur eins:

Sag NEIN!

Du. Forscher im Laboratorium. Wenn sie dir morgen befehlen, du sollst einen neuen Tod erfinden gegen das alte Leben, dann gibt es nur eins:

Sag NEIN!

Du. Dichter in deiner Stube. Wenn sie dir morgen befehlen, du sollst keine Liebeslieder, du sollst Haßlieder singen, dann gibt es nur eins:

Sag NEIN!

Du. Arzt am Krankenbett. Wenn sie dir morgen befehlen, du sollst die Männer kriegstauglich schreiben, dann gibt es nur eins:

Sag NEIN!

Du. Pfarrer auf der Kanzel. Wenn sie dir morgen befehlen, du sollst den Mord segnen und den Krieg heilig sprechen, dann gibt es nur eins:

Sag NEIN!

Du. Kapitän auf dem Dampfer. Wenn sie dir morgen befehlen, du sollst keinen Weizen mehr fahren - sondern Kanonen und Panzer, dann gibt es nur eins:

Sag NEIN!

Du. Pilot auf dem Flugfeld. Wenn sie dir morgen befehlen, du sollst Bomben und Phosphor über die Städte tragen, dann gibt es nur eins:

Sag NEIN!

Du. Schneider auf deinem Brett. Wenn sie dir morgen befehlen, du sollst Uniformen zuschneiden, dann gibt es nur eins:

Sag NEIN!

Du. Richter im Talar. Wenn sie dir morgen befehlen, du sollst zum Kriegsgericht gehen, dann gibt es nur eins:

Sag NEIN!

Du. Mann auf dem Bahnhof. Wenn sie dir morgen befehlen, du sollst das Signal zur Abfahrt

geben für den Munitionszug und für den Truppentransport, dann gibt es nur eins:

Sag NEIN!

Du. Mann auf dem Dorf und Mann in der Stadt. Wenn sie morgen kommen und dir den Gestellungsbefehl bringen, dann gibt es nur eins:

Sag NEIN!

Du. Mutter in der Normandie und Mutter in der Ukraine, du, Mutter in Frisko und London, du, am Hoangho und am Mississippi, du, Mutter in Neapel und Hamburg und Kairo und Oslo - Mütter in allen Erdteilen, Mütter in der Welt, wenn sie morgen befehlen, ihr sollt Kinder gebären, Krankenschwestern für Kriegslazarette und neue Soldaten für neue Schlachten, Mütter in der Welt, dann gibt es nur eins:

Sagt NEIN! Mütter, sagt NEIN!

Denn wenn ihr nicht NEIN sagt, wenn IHR nicht nein sagt, Mütter, dann:

In den lärmenden dampfdunstigen Hafenstädten werden die großen Schiffe stöhnend verstummen und wie titanische Mammutkadaver wasserleichtig träge gegen die toten vereinsamten Kaimauern schwanken, algen-, tang- und muschelüberwest den früher so schimmernden dröhnenden Leib, friedhöflich fischfaulig duftend, mürbe, siech, gestorben - die Straßenbahnen werden wie sinnlose glanzlose glasäugige Käfige blöde verbeult und abgeblättert neben den verwirrten Stahlskeletten der Drähte und Gleise liegen, hinter morschen dachdurchlöcherten Schuppen, in verlorenen kraterzerrissenen Straßen - eine schlammgraue dickbreiige bleierne Stille wird sich heranwälzen, gefräßig, wachsend, wird anwachsen in den Schulen und Universitäten und Schauspielhäusern, auf Sport- und Kinderspielplätzen, grausig und gierig, unaufhaltsam - der sonnige saftige Wein wird an den verfallenen Hängen verfaulen, der Reis wird in der verdorrten Erde vertrocknen, die Kartoffel wird auf den brachliegenden Äckern erfrieren und die Kühe werden ihre totsteifen Beine wie umgekippte Melkschemel in den Himmel strecken - in den Instituten werden die genialen Erfindungen der großen Ärzte sauer werden, verrotten, pilzig verschimmeln - in den Küchen, Kammern und Kellern, in den Kühlhäusern und Speichern werden die letzten Säcke Mehl, die letzten Gläser Erdbeeren, Kürbis und Kirschsafft verkommen - das Brot unter den umgestürzten Tischen und auf zersplitterten Tellern wird grün werden und die ausgelaufene Butter wird stinken wie Schmierseife, das Korn auf den Feldern wird neben verrosteten Pflügen hingesunken sein wie ein erschlagenes Heer und die qualmenden Ziegelschornsteine, die Essen und die Schlotte der stampfenden Fabriken werden, vom ewigen Gras zugedeckt, zerbröckeln — zerbröckeln — zerbröckeln — dann wird der letzte Mensch, mit zerfetzten Gedärmen und verpesteter Lunge, antwortlos und einsam unter der giftig glühenden Sonne und unter wankenden Gestirnen umherirren, einsam zwischen den unübersehbaren Massengräbern und den kalten Götzen der gigantischen betonklotzigen verödeten Städte, der letzte Mensch, dürr, wahnsinnig, lästernd, klagend - und seine furchtbare Klage: WARUM? wird ungehört in der Steppe verrinnen, durch die geborstenen Ruinen wehen, versickern im Schutt der Kirchen, gegen Hochbunker klatschen, in Blutlachen fallen, ungehört, antwortlos, letzter Tierschrei des letzten Tieres Mensch – all dieses wird eintreffen, morgen, morgen vielleicht, vielleicht heute nacht schon, vielleicht heute nacht, wenn

– wenn

– wenn ihr nicht

NEIN sagt.

SPIELPRAKTISCHE ÜBUNGEN

V N KREATIVES SCHREIBEN

Setting	Einzelarbeit an einem ruhigem Ort
Material	Zettel und Stift
Zeit	je nach Übung 5- 10 min
Ziel	Kreativität anregen, Schreibfluss

Neben seinem bedeutensten Drama „Draußen vor der Tür“ schrieb Wolfgang auch zahlreiche Kurzgeschichten, wie zum Beispiel „Die Hundebblume“ und „Nachts schlafen die Ratten doch“.

Probier dich doch selbst einmal als Autor*in aus. Die folgenden Übungen zum Kreativen Schreiben helfen dir dabei, in deinen Schreibfluss zu kommen.

1. ASSOZIATIVES SCHREIBEN – AKROSTICHON

Bei einem Akrostichon nimmt man einen Überbegriff, den man senkrecht aufschreibt und assoziiert dann zu jedem Buchstaben des Wortes ein neues zum Überbegriff passendes Wort.

Bsp: T – H – E – A – T – E – R

Tanzen – Haus – Einsingen – Aufführung – Theatral – Erleben – Requisite

2. SERIELLES SCHREIBEN – WIEDERHOLUNGEN

Beim seriellen Schreiben sucht man sich ein Thema aus, zudem man etwas schreibt und bestimmt einen Satzanfang, der sich in jedem Satz wiederholt.

Bsp: Thema Theaterbesuch

Satzanfang Wiederholung: „Ich erinnere mich daran, dass....“

Siehe Text „Dann gibt es nur eins“ – Wolfgang Brochert (Materialmappe S. 11)

3. SCHREIBEN ZU STIMULI

Hierbei lässt man sich von Textauszügen, Musik, Bildern, Videos, Orten inspirieren.

Nimmt man zum Beispiel einen Textauszug, kann man entscheiden, wo sich dieser in dem zu schreibenden Text einfügt, ob am Anfang, in der Mitte oder am Ende.

Dies geht natürlich auch mit Foto(-beschreibungen), Songtexten und allen anderen Stimuli.

Bsp: Song „Masters of War“ – Bob Dylan

4. ASSOZIATIVES SCHREIBEN – FREIES SCHREIBEN

Freies Schreiben basiert darauf, dass man nicht nachdenkt und bewertet, sondern einfach runterschreibt, was einem in den Kopf kommt. So können Schreibblockaden leicht gelöst werden. Dafür stellt man sich einen Timer auf 5 Minuten und schreibt einfach wertfrei los.

V N RESILIENZ UND SELBSTWAHRNEHMUNG

Kriegserfahrungen sind radikal und traumatisch. Um diese zu verarbeiten, brauchen Menschen professionelle Unterstützung. Sich selbst wahrzunehmen kann durch Stresssituationen auch im Alltag erschwert werden. Stress kann auch durch mediale Nachrichtenflut entstehen.

In der Psychologie bezeichnet man Menschen als resilient, wenn sie psychisch widerstandsfähig sind. Resilienz kann man als Immunsystem der Seele beschrieben, das dabei hilft, Krisen zu bewältigen. Resiliente Personen reagieren unempfindlicher auf Belastungen wie Stress oder Frust. Die psychische Widerstandskraft ist bei Menschen unterschiedlich stark, lässt sich aber für den Alltag trainieren.

V - N 4-6-8- ATEMTECHNIK

Setting	im Kreis
Material	-
Zeit	3 Minuten
Ziel	Entspannung, bewusste Atmung

Vier Sekunden tief in den Bauch einatmen, dann sechs Sekunden lang die Luft anhalten und anschließend für acht Sekunden ausatmen.

Der Erfolg dieser Atemtechnik beruht auf einem einfachen Prinzip: Beim Einatmen beschleunigt sich der Herzschlag, beim Ausatmen verlangsamt er sich. Und ein langsamer Herzschlag signalisiert dem Körper, dass es Zeit ist, wieder in den Ruhezustand zurückzukehren.

V N SCHÜTTEL-MEDITATION

Setting	Für sich im freien Raum
Material	Musik
Zeit	3 Minuten
Ziel	Stressabbau, Entspannung

Die Spieler*innen stehen frei im Raum und fangen mit der Musik an sich auszuschütteln. Angefangen mit den Fingern, Händen, Armen zu den Schultern, Kopf und dann die Füße Beine, Hüften und Bauch, bis der ganze Körper in lockere Bewegungen kommt. Dabei ist jeder Person selbst überlassen, wie intensiv das Ausschütteln passiert. Wichtig ist, dass man sich drauf einlässt und mindestens drei Minuten alles lockert, gerne auch mit geschlossenen Augen.

V N DIE 5-4-3-2-1 ÜBUNG

Setting	Einzel
Material	-
Zeit	5 Minuten
Ziel	Fokussierung, Reorientierung, Beruhigung

Die 5-4-3-2-1-Übung ist eine Technik aus der Traumatherapie und in vielerlei Hinsicht hilfreich. Sie hilft nach kurzer Übungszeit sich **selbst zu reorientieren**, Grübeln und sich aufdrängende Gedanken zu unterbinden und somit zu kontrollieren. Damit können Ängste reguliert werden, sodass Entspannung möglich wird.

1. Wenn möglich, finde zunächst in eine entspannte Körperhaltung, um den Effekt zu verstärken. Es ist jedoch nicht zwingend notwendig.
 2. Im zweiten Schritt zähle 5 Dinge auf, die du gerade siehst. Wenn es die Situation erlaubt, zähle laut. Bist du z.B. am Schreibtisch: „Ich sehe einen Monitor, einen Schreibtisch, einen Drucker, einen Papierkorb und einen Locher.“
 3. Hast du 5 Dinge aufgezählt, die du sehen kannst, lenke die ganze Aufmerksamkeit auf 5 Geräusche. „Ich höre den Wasserkocher, ich höre eine zufallende Tür, ich höre Lachen auf dem Flur, ich höre vorbeifahrende Autos, ich höre das Klingeln eines Telefons.“
 4. Hast du 5 Dinge aufgezählt, die du hören kannst, lenke die Aufmerksamkeit auf das, was du spüren kannst: „Ich spüre meine Füße auf dem Boden, ich spüre meine Zehen in meinen Schuhen, ich spüre meinen Rücken am Stuhl, ich spüre meine Hose auf der Haut, ich spüre meine Uhr am Arm.“
 5. Die Schritte 2, 3, 4 wiederholt man nun mit 4 Dingen die man sieht, hört und spürt dann geht es weiter mit 3 Dingen, 2 Dingen und zum Schluss nur mit einer Wahrnehmung.
- Die Übung ist nicht nur schnell und einfach zu erlernen, sie funktioniert auch bei den meisten Menschen. Die Voraussetzung: es wird in „guten Zeiten“ geübt, damit das Erlernte in „schlechten Zeiten“ verfügbar ist. Belastende Gefühle entstehen meist aus der Erinnerung an negative Erlebnisse aus der Vergangenheit oder Gedanken an bevorstehende, als unangenehm oder bedrohlich bewertete Situationen. Die Konzentration auf das „Hier und Jetzt“ und die neutralen Sinneseindrücke helfen, diese Gedanken regelrecht auszuknipsen.

GESPRÄCHSIMPULSE

Die Fragen dienen als Ergänzung, um sich dem Thema der Inszenierung anzunähern und über den Vorstellungsbesuch ins Gespräch zu kommen.

Diese können beliebig ergänzt und verändert werden.

V N

- Was schenkt Beckmann Hoffnung?
- Welche Motivation hat er (noch)?
- Was sucht Beckmann?
- Was sind Beckmanns Gespenster?
- Welche Räume werden auf der Bühne etabliert?
- Welche Figuren sind real, welche Illusion?
- Was macht der Krieg mit den Menschen selbst?
Was bedeutet er für das Individuum, was für die Gesellschaft?

QUELLEN

- Rüdiger Bernhardt: Textanalyse und Interpretation zu W. Borchert: Draußen vor der Tür, Königs Erläuterungen, Bange Verlag 2013
- Harald Jähner: Wolfszeit. Deutschland und die Deutschen 1945 – 1955, Rowohlt Berlin 2019
- Wolfgang Borchert, Das Gesamtwerk, Rowohlt 1986, Seite 318 ff
- www.praxisvita.de



**DIE VERANTWORTUNG. ICH BRINGE IHNEN
DIE VERANTWORTUNG ZURÜCK.**