



DAS MASS DER DINGE

Von Neil LaBute, Deutsch von Jakob Kraut

Ab 14

Premiere: 19.03.2026

Aufführungsdauer: 120min

„Es ist manchmal schwer,
mich zu durchschauen. Zu
wissen, wann ich Witze
mache...“

Inhaltsverzeichnis

Stückinformation	3
Besetzung	3
Autor	4
Regie	5
Themen des Stücks	5
Wirklicher als die Wirklichkeit	6
Identität	7
Wie moralisch ist die Kunst	8
Die innere Verwirrung emotionaler Manipulation	9
Liebe zur Schau stellen: «In der Öffentlichkeit rummachen, muss nicht sein»	10
Objektivität und Subjektivität verstehen	12
Wie die erste Liebe die Persönlichkeit prägt	13
Theaterpädagogische Übungen	16
Wer bin ich in meiner Beziehung?	16
Gefühlsbarometer	17
Eigene Szene entwickeln	17
Quellenverzeichnis:	18

Stückinformation

Adam, ein zurückhaltender Anglistikstudent, jobbt als Aufseher in einem Museum, wo er die Kunststudentin Evelyn daran hindern will, dem nachträglich angegipsten Feigenblatt einer nackten Männerstatue einen Penis aufzusprühen. Für Evelyn eine Protestaktion gegen Zensur, für Adam schlicht ein Regelverstoß. Adam kommt tapfer seinen Pflichten nach, fordert die schöne Besucherin auf, hinter die Absperrung zurückzutreten. Dabei kommen die beiden ins Gespräch, und Adam ist selbst überrascht, als er Evelyn um ihre Telefonnummer bittet. Aus dieser Begegnung entwickelt sich eine Beziehung: Sie treffen sich regelmäßig und werden ein Paar. Adam, der bisher kaum Erfahrung mit Frauen hat, bewundert Evelyn sehr. Für die selbstbewusste „Eva“ ist es so ein Leichtes, den linkisch-schüchternen Adam in einen heiß begehrten „Loveboy“ zu verwandeln. Seine Brille ersetzt sie durch Kontaktlinsen, sie ändert seinen Haarschnitt, seine Kleidung, schickt ihn ins Fitnessstudio und krempelt sein Leben bis in die intimsten Einzelheiten um. Amüsiert beobachten seine zwei besten Freunde, Jenny und Philip, die selber demnächst heiraten wollen, Adams Metamorphose. Noch ahnen sie nicht, dass auch sie bald Partner einer verhängnisvollen Affäre sind. – Neil LaBute's DAS MASS DER DINGE, 2001 in London uraufgeführt, ist ein satirisches Beziehungsstück, das untersucht, wie weit Menschen bereit sind zu gehen, um ihre Visionen zu verwirklichen.

Besetzung

Adam

Luca Kühl

Evelyn

Lea Mergell

Jenny

Aila Ben Franken

Philip

Kai Fribus

Autor

Neil LaBute wurde in Detroit geboren und wuchs in der Nähe von Spokane, Washington, auf. Sein Vater war Lastwagenfahrer, seine Mutter kümmerte sich um Neil und seinen älteren Bruder. Er studierte Film- und Theaterwissenschaften, zunächst an der Brigham Young University in Provo/Utah, wo er in die Church of Jesus Christ of Latter-day Saints eintrat, danach studierte er an der University of Kansas und der New York University. Dort nahm er auch am Graduate Dramatic Writing Program teil und erhielt ein Auslandsstipendium für einen Aufenthalt am Londoner Royal Court Theatre. Erste Theaterstücke hatten am Off-Broadway Premiere. Bekannt wurde LaBute aber vor allem mit seinen Filmen *In the company of men* (1997) und *Your Friends & Neighbors* (1998). Bei den Filmfestspielen in Cannes 2000 bekam er für seinen dritten Film, *Nurse Betty*, den Preis für das beste Drehbuch. Die Uraufführung des Stücks *bash - latterday plays* war am 24. Juni 1999 am Douglas Fairbanks Theatre, New York City, die Londoner Erstaufführung am 6. Februar 2000 am Almeida Theatre. An den Hamburger Kammerspielen hatte die deutschsprachige Erstaufführung am 6. Mai 2001 Premiere. Regie führte Peter Zadek (siehe TdZ, Juni 2001, S. 46). Neil LaBute lebt mit seiner Frau und zwei Kindern in Fort Wayne, Indiana, USA. Sein Monolog *Das vierte Reich* wird am 16. September am TAK Theater Liechtenstein in Koproduktion mit dem Nationaltheater Weimar uraufgeführt.



Regie

Tobias Materna



Tobias Materna wurde 1971 in Tübingen geboren und war nach dem Abitur an verschiedenen Theatern als Assistent der Technischen Leitung, der Intendanz und als Regieassistent engagiert. Nach einer Ausbildung zum Fernsehredakteur, als Volontär beim Fernsehsender Premiere im Bereich Musik und Unterhaltung und dem Studium an der Akademie für Publizistik in Hamburg, zog es ihn zurück zum Theater. Er arbeitete zunächst als Regieassistent u. a. am Schauspiel Bonn und am Burgtheater Wien. Nach ersten eigenen Arbeiten am Schauspiel Bonn war er von 2003 bis 2008 Mitglied der

künstlerischen Leitung und Hausregisseur am Hessischen Staatstheater Wiesbaden. Seitdem arbeitet er als freiberuflicher Regisseur u. a. regelmäßig am Theater Essen, Theater Pforzheim, am Vorarlberger Landestheater Bregenz, am Oldenburgischen Staatstheater, am Theater Trier und am Düsseldorfer Schauspielhaus. Von 2014 bis 2016 war Tobias Materna Künstlerischer Leiter der Festspiele Wangen.

Themen des Stücks

Was ist Realität? Und wie wird diese verbreitet?

Wahrnehmung

Identität und Selbstbild

Kunst und Moral

Manipulation

Sexualität als Tabu und als Mittel zum Zweck

Subjektivität und Objektivität

Wie funktionieren Beziehungen?

Wirklicher als die Wirklichkeit

Was gibt es? Was existiert? Was ist real? Diese Fragen scheinen auf den ersten Blick einfach zu beantworten zu sein. Real ist das, was ich anfassen und wahrnehmen kann. Doch bei genauerem Hinsehen zeigt sich, dass es sich mit der Frage nach der Realität viel komplizierter verhält. Ist das, was ich wahrnehme, auch gleichzeitig die Realität, oder nur ein gefühltes, subjektives Phänomen?

Der gesellschaftliche Konsens

Ein weit verbreitetes Konzept von Realität geht davon aus, dass es eine materielle Wirklichkeit gibt, die über die Sinne wahrgenommen und durch Vorstellungen und Sprache abgebildet werden kann. Auf dieses Wirklichkeitskonzept beziehen wir uns meist, wenn wir im Alltag über Realität sprechen: Realität ist das, was beobachtet und gemessen werden kann, was durch faktisch belegbares Wissen zum Ausdruck gebracht wird, was als objektive Außenwelt existiert und nicht beliebig ausfallen kann. Zwar wird in philosophischen Theorien wie etwa dem Skeptizismus die Existenz einer materiellen Außenwelt in Frage gestellt – schließlich könnte man ja permanent träumen, es gäbe so etwas wie Realität. Jenseits derartiger Gedankenspiele ist das gängige Verständnis dennoch dies, dass eine reale Welt existiert, und dass es wahres Wissen oder wahre Sätze gibt, die mit dieser Welt essenziell übereinstimmen.

Es gibt also im Alltag durchaus eine grobe Übereinkunft darüber, was Realität sein könnte. Haben wir damit bereits eine Definition von Realität gefunden? Keineswegs. Zwei Phänomene haben in den vergangenen Jahren neue Fragen aufgeworfen, die unser alltägliches Verständnis von Wirklichkeit an seine Grenzen bringen: Zum einen gibt es nun die virtuelle Realität. Technologische Entwicklungen ermöglichen es, digitale Wirklichkeiten so zu simulieren, dass wir sie so real wie die nicht-virtuelle Welt erleben können. Eine ganz andere, gesellschaftlich höchst brisante Entwicklung ist die Verbreitung von sogenannten Fake News, die zwar auf Fiktionen beruhen, medial aber neue Wirklichkeiten kreieren.

Beide Phänomene zeigen auf der einen Seite, dass es nicht die eine objektive Realität, sondern auch beliebige virtuelle, medial verzerrte oder fiktive Realitäten gibt. Diese werden möglicherweise dennoch für wahr oder faktisch existent gehalten.

Identität

Identität beschreibt das Selbstbild eines Menschen, das aus seinen persönlichen Werten, Überzeugungen, Erfahrungen und sozialen Rollen besteht. Sie entwickelt sich im Laufe des Lebens und wird durch die Auseinandersetzung mit der eigenen Umwelt sowie durch die Zugehörigkeit zu verschiedenen sozialen Gruppen geprägt. Identität hilft dabei, ein kohärentes Verständnis der eigenen Person zu bilden und die eigene Rolle in der Gesellschaft zu definieren.

Identitätsentwicklung als lebenslanger Prozess

Die Identitätsentwicklung ist ein lebenslanger Prozess, der sowohl von individuellen Erfahrungen als auch von sozialen und kulturellen Einflüssen geprägt wird. Sie umfasst die Auseinandersetzung mit den eigenen Werten, Überzeugungen und Zielen und wird durch verschiedene Lebensphasen und Herausforderungen immer wieder neu gestaltet.

Besonders in Übergangsphasen wie der Adoleszenz oder im Erwachsenenalter können sich zentrale Fragen zur eigenen Identität stellen, wie beispielsweise in Bezug auf die berufliche Orientierung, familiäre Rollen oder persönliche Lebensziele. Eine gesunde Identitätsentwicklung ist eng mit einem stabilen Selbstwertgefühl verbunden und fördert die Fähigkeit, mit herausfordernden Lebensphasen resilient umzugehen. Sie ermöglicht es, authentische Entscheidungen zu treffen und ein Leben zu führen, das mit den eigenen Überzeugungen und Werten in Einklang steht. Wenn diese Entwicklung jedoch gestört wird, etwa durch äußere Belastungen oder innere Konflikte, kann es zu Identitätskrisen kommen, die den weiteren Entwicklungsprozess negativ beeinflussen.

Identitätskrisen und ihre Auswirkungen auf die Persönlichkeitsentwicklung

Identitätskrisen entstehen oft in Lebensphasen in denen eine Person Schwierigkeiten hat, stabile soziale Rollen und ein klares Selbstbild zu entwickeln. Wenn die Übernahme von sozialen Rollen gestört wird, kann es zu Identitätskrisen kommen. Diese Zustände sind durch Unsicherheit über das eigene Selbst geprägt und können die persönliche Entwicklung erheblich beeinträchtigen.

Ein wichtiger Begriff in diesem Zusammenhang ist Depersonalisation, der ein Gefühl der Entfremdung von der eigenen Person beschreibt. Dies kann zusammen mit Derealisation, einem Gefühl der Entfremdung von der Außenwelt, auftreten und die Identitätskrise verstärken. Beide Zustände verzerren das Erleben der eigenen Identität und der Realität. Die wiederholte Erfahrung der Depersonalisation kann als Selbstschutzmechanismus wirken, um die inneren Widersprüche und Unsicherheiten der eigenen Identität erträglicher zu machen. Dadurch bleibt die Person handlungsfähig, auch wenn ihre Wahrnehmung verzerrt ist.

Langfristig jedoch kann diese fortlaufende Entfremdung die Persönlichkeitsentwicklung stören. Die wiederholte Veränderung des Selbstbildes und der Weltwahrnehmung führt zu anhaltenden Verunsicherungen, die das Risiko weiterer psychischer Störungen, wie Depressionen und Angststörungen, erhöhen.

Wie moralisch ist die Kunst

Die Frage nach der Moral in der Kunst ist eine der wichtigsten Debatten in der Gegenwartskunst der letzten Jahre – für nicht wenige Kritiker und Kritikerinnen wird Kunst derzeit viel zu sehr nach moralischen, nach „außerkünstlerischen“ Maßstäben beurteilt, nach einer neuen political correctness: Postkolonialismus, #metoo oder toxisches Sponsoring sind hier wichtige Schlagworte.

Tatsächlich nehmen wir fast selbstverständlich an, dass Kunst etwas mit „Freiheit“ zu tun hat, eben mit der „künstlerischen Freiheit“ oder „Autonomie“, und was sollen da moralische Einwände? Entscheidend scheint zu sein, ob es gefällt – und vielfach verstanden und verstehen sich Künstler ja auch als Tabubrecher gegen moralische Verlogenheit.

Dabei verhandelt Kunst aber eben ununterbrochen Fragen der Moral, wahrscheinlich schon seit den allerersten Bildern. Allerdings gibt es einen feinen Unterschied zu beachten. In dem Moment, in dem man so tut, als sei zum Beispiel eine Malerei, die einen Künstler nackt im Selbstportrait zeigt, schon eine unsittliche Handlung – so als hätte der Künstler sich öffentlich entkleidet und zur Schau gestellt – vermengt man zwei zunächst einmal unterschiedliche Handlungen: das Malen und das reale Entblößen.

Dagegen wird gerne argumentiert: Bild und Realität, künstlerisches Handeln und reales Handeln seien doch sehr nah beieinander und aufeinander bezogen. Das ist zwar richtig, doch für seinen eigenen Umgang mit Bildern sollte man diesen feinen Unterschied dennoch im Hinterkopf behalten. Vielleicht lässt sich das gut an Sören Kierkegaards Schrift mit dem schönen Titel „Entweder – Oder“ zeigen, in der es explizit um die Wirklichkeit aus ästhetischer und ethischer Perspektive geht. „Entweder – Oder“ heißt, man muss sich ständig zwischen diesen beiden Perspektiven entscheiden. Der Ästhetiker ist bei Kierkegaard der Verführer, der selbstbezogen ist und verspricht und einen am Ende mit verlorener Unschuld sitzen lässt. Der Ethiker ist dagegen im Idealfall der Altruist, im Grunde also das, was viele heute als „Spaßbremse“ sehen, ein Langweiler, der seine eigenen Interessen zugunsten der Gemeinschaft hinten anstellt.



Die innere Verwirrung emotionaler Manipulation

Emotionale Manipulation ist oft ein schleichender Prozess und nicht gleich auf den ersten Blick erkennbar. Manipulatoren sind gute Verführer, die sich in einem guten Licht darstellen und ihre Taten als gute Werke verkaufen können „Alles aus Liebe“. Sie stellen sich gerne als Opfer da, verdrehen die Wahrheit, haben immer einen Schuldigen und arbeiten mit Bewunderung und Abwertung gleichermaßen. Die wechselnden Botschaften enthalten eine paradoxe Mischung aus Liebe und Schmerz. Zurück bleibt ein Dunst aus innerer Verwirrung. Manipulierte erleben massive Schuld-, Scham- und Pflichtgefühle. Es entsteht eine Atmosphäre aus Angst, die es unmöglich erscheinen lässt, sich zu lösen und aus der Beziehung zu befreien.

Emotionale Manipulation ist immer verbunden mit destruktiver Abhängigkeit. Jegliche Bestrebungen hin zur Autonomie werden unterbunden und individuelle Unterschiede als Angriff gesehen oder negiert. Eine gesunde Beziehung mit klaren Grenzen und individueller Freiheit sind unmöglich.

Die innere Verwirrung ist Teil der fehlenden Selbstverbindung. Die Orientierung geht verloren und Angst- und Schuldgefühle werden zur Ausrichtung. Dabei verschwimmen die eigenen Grenzen und werden nicht mehr wahrgenommen. Man wird regelrecht blind und kann Beziehungen nicht mehr aus einem gesunden Abstand sehen und bewerten. Die eigene Integrität und emotionale Stabilität gehen verloren. Man traut den eigenen Gefühlen und der eigenen Wahrnehmung nicht mehr, das Selbstwertgefühl bricht zusammen, was zusätzlich Schamgefühle auslöst. Die Scham, sich selbst im Stich gelassen und eigene Grenzen nicht beachtet zu haben.

Die Entstehung destruktiver Beziehungen über emotionale Manipulation, gehen auf prägende Erfahrungen in der Kindheit zurück. Manche Menschen haben nie eine liebevolle, respektvolle und freie Beziehung erlebt, so dass es ihnen ohne Hilfe fast unmöglich ist, emotionale Manipulation zu erkennen und sich daraus zu befreien. In vielen Familiensystemen sind Pflicht-, Schuld- oder Angstgefühle mehr oder weniger stark vorhanden, um eine falsche Art der Zugehörigkeit zu vermitteln, Kontrolle auszuüben und Abhängigkeit zu schüren. Damit verbunden sind immer eine blockierte Autonomieentwicklung in der Kindheit und später eine mangelnde oder fehlende Selbstverbindung.

Liebe zur Schau stellen: «In der Öffentlichkeit rummachen, muss nicht sein»

Wir haben bei jungen Menschen nachgefragt, ob es sie stört, wenn Paare öffentlich Liebesgesten austauschen. Wieso viele das als unangenehm empfinden, erklärt eine Psychotherapeutin.

Deshalb haben wir bei der Community nachgefragt, was sie von solchen öffentlichen Liebesgesten halten, egal ob im echten Leben oder in den sozialen Medien.

«Ich würde nie auf der Strasse rummachen»

Antonia (20) aus Zürich sieht das Ganze gelassen. «Das stört mich gar nicht. Ich gönne es den Leuten. Jeder kann tun, was ihn glücklich macht.» Sie findet es nicht eklig, wenn Paare öffentlich ihre Liebe zeigen. Für die 20-Jährige gilt der Grundsatz: «Mind your own business!»

Die 22-jährige Anja aus dem Thurgau sieht das anders. Ihrer Meinung nach, muss man als Paar schon abschätzen können, was in der Öffentlichkeit angemessen ist, und was nicht. «Ich habe selber einen Freund und ich würde nie auf der Strasse einfach so rummachen. Das wäre zu unangenehm.» Die anderen Meinungen kannst du im Video sehen.

Psychotherapeutin und Sexologin Dania Schiftan erklärt, warum Paare überhaupt ihre Liebe öffentlich zeigen müssen, und warum es uns «ekelt» ihnen dabei zuzusehen.

Wieso zeigen Paare ihre Liebe öffentlich, egal ob in Real-Life oder auf Social Media?

Man könnte ja auch fragen, warum sollten wir das nicht zeigen dürfen? Denn: Wenn es aus einem positiven Grundgefühl kommt, ist nichts verwerflich daran, seine Liebe öffentlich zu zeigen, egal in welcher Form. Paare wollen damit ihre Zugehörigkeit zeigen und machen das auch aus folgendem Gedanken heraus: «Ich möchte dir zeigen, wie gut es mir geht und wie schön ich es habe. Ich habe so viele positive Empfindungen, Gefühle und Erlebnisse, die ich teilen will.»

Natürlich gibt es auch Menschen, die das aus niederen Instinkten machen. Dabei wollen sie sie einfach nur darstellen und andere neidisch machen.

Bis wohin ist der Austausch an Zärtlichkeit in der Öffentlichkeit noch angemessen?

Natürlich gilt, je direkter und sexueller die Berührungen sind, je intimer es ist, desto eher empfinden die Leute es als zu viel. Das heisst: Je mehr man sich als Aussenstehender irritiert fühlt und das Gefühl hat, man sieht etwas, was eigentlich hinter verschlossenen Türen stattfinden sollte, desto befremdlicher reagieren die Leute. Das ist aber personenabhängig. Bei manchen beginnt das schon bei einem innigen Kuss und bei anderen erst, wenn bestimmte Berührungen dazu kommen.

Warum kommt das bei den Mitmenschen nicht gut an?

Meiner Meinung nach ist ein Grundproblem das Thema Neid. Die Leute wollen nicht dabei zusehen, wie glücklich andere sind und verpacken ihre Gefühle dann in Ablehnung. Die Haltung kann aber auch aus eigener schlechter Erfahrung entspringen, die hochkommt, sobald man ein glückliches Paar sieht. Ein weiterer Grund kann das Schamgefühl sein. Das kann aus zwei Motivationsgründen entstehen: Entweder sie schämen sich, Intimität zu beobachten, oder sie schämen sich, weil sie das erregt.

Sollte man als Paar Verständnis für die Grenzen anderer haben, oder sich frei ausleben dürfen?

Es ist wichtig und schön, wenn Menschen sich Gedanken über andere Menschen machen und sich fragen, wie es anderen möglicherweise mit der eigenen Handlung geht. Das heisst natürlich nicht, dass man immer nur das machen darf, was anderen gefällt. Eine gewisse Toleranz für das Empfinden der anderen ist jedoch schon notwendig, um ein gutes Miteinander zu ermöglichen.



Objektivität und Subjektivität verstehen

Wenn es darum geht, die Welt um uns herum zu analysieren und zu interpretieren, verlassen wir uns oft auf zwei Schlüsselkonzepte: Objektivität und Subjektivität. Beide Begriffe werden verwendet, um verschiedene Arten des Verständnisses der Realität zu beschreiben, und spielen eine entscheidende Rolle in Bereichen, die von Wissenschaft und Philosophie über Kunst und Literatur reichen. Aber was bedeuten diese Begriffe wirklich und wie treten sie auf unser tägliches Leben an? In diesem Abschnitt werden wir die Unterschiede zwischen Objektivität und Subjektivität untersuchen und einige der Möglichkeiten untersuchen, wie sie unsere Wahrnehmung der Welt beeinflussen.

Objektivität bezieht sich auf die Idee, dass es eine einzige objektive Realität gibt, die unabhängig von unseren Wahrnehmungen oder Überzeugungen besteht. Mit anderen Worten, eine objektive Wahrheit ist eine, die wahr ist, unabhängig davon, wer sie beobachtet oder was sie glauben. Dieses Konzept ist häufig mit der wissenschaftlichen Methode verbunden, die versucht, objektive Wahrheiten über die natürliche Welt durch strenge Beobachtung, Experimente und Analyse aufzudecken. Zum Beispiel ist die Tatsache, dass sich die Erde um die Sonne dreht, eine objektive Wahrheit, die durch empirische Beweise überprüft werden kann.

Die Subjektivität hingegen bezieht sich auf die Idee, dass die Realität durch unsere Wahrnehmungen, Überzeugungen und Erfahrungen geprägt ist. Mit anderen Worten, subjektive Wahrheiten sind diejenigen, die für eine bestimmte Person oder Gruppe zutreffen, aber möglicherweise nicht für andere zutreffen. Dieses Konzept ist oft mit den Kunst, Geisteswissenschaften und Sozialwissenschaften verbunden, die die subjektiven Erfahrungen von Einzelpersonen und Gruppen in der Gesellschaft untersuchen. Zum Beispiel ist die Idee, dass ein bestimmtes Kunstwerk schön oder sinnvoll ist, eine subjektive Wahrheit, die auf persönlichem Geschmack und Interpretation beruht.

Es ist wichtig zu beachten, dass Objektivität und Subjektivität häufig als Konzepte vorgestellt werden, sie sich jedoch nicht gegenseitig ausschließen. Tatsächlich können viele Aspekte der Realität sowohl durch objektive als auch durch subjektive Linsen verstanden werden. Während sich die Tatsache, dass sich die Erde um die Sonne dreht, eine objektive Wahrheit ist, ist unsere Erfahrung der Sonne, die jeden Tag aufsteigt und sich umsetzt, subjektiv, die durch unsere Wahrnehmungen und Überzeugungen geprägt ist.

Das Verständnis der Unterschiede zwischen Objektivität und Subjektivität kann uns helfen, durch die komplexe Welt um uns herum zu navigieren. Indem wir erkennen, dass verschiedene Menschen unterschiedliche Perspektiven auf die Realität haben können, können wir Empathie und Verständnis für andere kultivieren. Gleichzeitig können wir durch strenge Beobachtung und Analyse die objektiven Wahrheiten aufdecken, die wir ein tieferes Verständnis der natürlichen Welt und der Kräfte erlangen können, die sie formen.

Zusammenfassend spielen die Konzepte von Objektivität und Subjektivität eine entscheidende Rolle darin, wie wir die Welt um uns herum verstehen und interpretieren. Während sie wie gegensätzliche Konzepte erscheinen, sind sie beide wertvolle Werkzeuge, um verschiedene Aspekte der Realität zu erforschen. Indem wir die Stärken und Einschränkungen jedes Ansatzes erkennen, können wir ein differenzierteres und umfassenderes Verständnis der Welt und unseres Platzes darin erlangen.

Wie die erste Liebe die Persönlichkeit prägt

Die erste Liebe ist ein wichtiges Ereignis im Leben eines Menschen. Seit einiger Zeit widmen sich Psychologen verstärkt den prägenden Lebensereignissen, die den Menschen langfristig beeinflussen. Was macht die erste Liebe mit der Persönlichkeit? Beeinflusst sie auch spätere Beziehungen? Oder sehnt man sich nur nach der unbeschwertten Zeit?

Die Psychologin Janina Bühler schreibt dazu folgenden Artikel:

Aufbruch ins Erwachsenen- Leben

Die erste Liebe ist für sie besonders Interessant, weil die Verliebten in der Regel noch sehr jung sind und damit in einer Lebensphase, in der sich die Identität formt. Zudem ist das Gehirn in der wichtigsten Phase des Entwicklungsprozesses. Der präfrontale Kortex, der die Schaltzentrale der Persönlichkeit ist und für Impulskontrolle, Emotionsregulierung und Handlungssteuerung zuständig, wird in der Pubertät völlig umstrukturiert. Gerade das junge Erwachsenenalter sei daher eine entscheidende Zeit für die Persönlichkeitsentwicklung, sagt Bühler. Es ist die Phase, in der man sich allmählich vom Elternhaus ablöst. Das Aufbegehren gegen die Eltern nimmt ab. An der Seite des neuen Menschen hat man eine neue Rolle und Verantwortung. Die erste Beziehung markiert somit den Anfang vom Ende der Adoleszenz. Sie ist ein großer Schritt auf dem Weg zum erwachsenen Menschen. „die erste Liebe gibt uns ein Stück weit eine neue Identität“, sagt Bühler.

Vier von fünf Menschen erleben ihre erste Liebe, bevor sie 20 Jahre alt sind. Etwa die Hälfte der jungen Menschen geht schon im Alter von 15 und 16 eine romantische Beziehung ein. Was sie unter der ersten Liebe verstehen, ist sehr individuell. Daher setzen Forscher in solchen Studien auf freie Antworten auf freie Antworten und geben den Probanden nichts vor. Sandkastenbeziehungen und Schwärmereien zählen sie aber nichts dazu. Psychologen definieren die erste Liebe als die erste Beziehung, die von beiden Partnern ernsthaft und verbindlich eingegangen wird und in der beide zumindest kurzzeitig über eine gemeinsame Zukunft nachdenken und die nicht innerhalb weniger Wochen endet.

Ob es auch zu ersten sexuellen Kontakten kommt, ist dabei nicht entscheidend. Das Hauptkriterium ist das emotionale Erleben einer tiefen Verbundenheit zwischen den Partnern.

Hirnscans wie bei Drogensüchtigen

Per Definition der Psychologen knistert und kribbelt die erste Liebe, man spürt eine starke Anziehung für den anderen, ein körperliches und gedankliches Begehren. Was im Rausch der Gefühle genau im Körper passiert, hat die Britische Anthropologin Helen Fisher schon vor rund zwanzig Jahren entschlüsselt. Sie untersucht frisch Verliebte im MRT Scanner und fand heraus, dass bei ihnen die gleiche Hirnareale aktiv werden wie bei Drogenabhängigen. Dopamin und Oxytocin werden in rauen Mengen ausgeschüttet, das sogenannte Belohnungssystem ist aktiviert. Ihre Erkenntnis: Die Liebe ist mehr Suchtzustand als Gefühlserregung. Menschen werden gewissenmaßen süchtig, wenn sie sich verlieben. Süchtig nach dem anderen. (...)

Alles, was man zum ersten Mal erlebt, fühlt sich besonders intensiv an, wissen Psychologen. Der erste Kuss, der erste Sex, der erste Streit. „In der ersten Liebe lernen wir unser Beziehungs-Ich kennen“, sagt Bühler. Man lernt, welche Präferenzen einem wichtig sind- und wie die Beziehung gestaltet werden soll. Fortan muss man sich nicht nur um sich selbst kümmern, da ist plötzlich jemand, mit dem man so manches verhandeln muss.



Persönlichkeitsentwicklung übersteht auch eine Trennung

„Die erste Liebe macht uns emotional stabiler, verträglicher und gewissenhafter“, sagt Bühler. Wir werden reifer, innerlich gefestigter, harmonischer. Die erste Liebe prägt also drei der fünf Merkmale, der Big Five, wie das etablierte Fünf-Faktoren-Modell in der Persönlichkeitspsychologie heißt. Mit diesen Merkmalen lassen sich die individuellen Charaktereigenschaften und damit die Persönlichkeit eines jeden Menschen beschreiben. Wer im Jugendalter eine Beziehung eingeht, kann scheinbar nur gewinnen. Die Persönlichkeit entwickelt sich weiter. Ebenso steigt der Selbstwert, wie eine Studie indonesischer Psychologinnen im Juli 2025 zeigte. Doch gilt das auch, wenn die Beziehung in die Brüche geht? Nur die wenigsten Menschen bleiben ihr ganzes Leben zusammen. Eine Trennung ist schmerzhaft, gerade beim ersten Mal. Wenn die erste große Liebe scheitert, rutschen viele Jugendliche in ein Loch. Ihnen fehlt die Erfahrung, wie sie mit dem Verlust umgehen sollen. Nach dem durch die Hirn-Botenstoffe getriggerten chemischen Ausnahmezustand sind sie plötzlich auf Entzug. Manche empfinden Selbstzweifel und Trauer, rutschen sogar kurzzeitig in eine Depression. Doch unterm Strich bleibt der Nutzen für die Persönlichkeit auch nach einer Trennung erhalten, sagt Franz Neyer. (...)

Wer erst später im Leben etwa mit Mitte zwanzig, oder gar nicht die Erfahrung einer Partnerschaft macht, habe es schwerer im Leben, sagt er. Das Risiko für Depression und Einsamkeit sei höher, Lebensqualität und Selbstwert niedriger. Die erste Liebe gibt einem jungen Menschen auf Dauer mehr, als sie ihm beim ersten Herzschmerz nimmt.

Das gilt sogar dann, wenn die Beziehung schlecht war. Doch Trennungserfahrung in jungen Jahren hat auch einen Preis: So sorglos, stürmisch und naiv geht man später meist nicht mehr in eine Beziehung. Man liebt vorsichtiger. (...)



Theaterpädagogische Übungen

Wer bin ich in meiner Beziehung?

Im Stück werden verschiedene Arten von Menschen innerhalb ihrer Beziehungen gezeigt. Man spricht dabei auch von „Bindungstypen“. Diese beschreiben die Beziehung zu uns selbst und zu anderen.

Lassen Sie ihre Schüler erst Adam, dann Philip und letztlich sich selbst einordnen:

4 BINDUNGSTYPEN

Ziel	
Sicher <ul style="list-style-type: none">• Entspannt• Zugänglich• Selbstbewusst• Balance von Geben & Empfangen• Angemessene Grenzen	Unsicher ängstlich <ul style="list-style-type: none">• Ängstlich & anhänglich• Fürchtet Ablehnung• Romantisiert andere• Sucht nach Bestätigung• Emotional volatil
Unsicher vermeidend <ul style="list-style-type: none">• Emotional distanziert• Zu unabhängig• Mühe mit Nähe• Zieht sich schnell zurück• Unzugänglich	Unsicher desorganisiert <ul style="list-style-type: none">• Mischform von Ängstlichem & Vermeidendem Bindungstyp• Angst vor Nähe• Extreme Reaktionen• Emotional heiss/kalt

Gefühlsbarometer

Im Theaterstück *Maß der Dinge* stehen die Figuren immer wieder vor schwierigen Entscheidungen und moralischen Konflikten. Dabei gibt es oft kein klares „richtig“ oder „falsch“, sondern unterschiedliche Perspektiven und Bewertungen.

Diese Übung greift genau diese Unsicherheiten auf: Die Schüler*innen setzen sich körperlich im Raum zu Aussagen aus dem Stück in Beziehung und machen so ihre eigene Haltung sichtbar. Gleichzeitig erleben sie, dass Mitschüler*innen dieselbe Situation ganz unterschiedlich bewerten können.

Zum Ablauf:

Stellen Sie ihre Schüler*innen verteilt im Raum auf. Links stehen bedeutet „ich stimme zu“ und rechts „ich stimme nicht zu“

Je nachdem, welche der folgenden Aussagen Sie ihren Schüler*innen geben, sollen sie sich im Raum positionieren:

„Die Hauptfigur hat moralisch richtig gehandelt.“

„Man darf Regeln brechen, wenn man ein höheres Ziel verfolgt.“

„Die Figuren tragen Verantwortung für die Konsequenzen ihres Handelns.“

„Ich hätte an ihrer Stelle genauso gehandelt.“

„Das Ende des Stücks ist gerecht.“

Stellen Sie gern zwischendurch die simple Frage „warum?“

Eigene Szene entwickeln

Adam versteht zum Ende des Stücks, was Evelyn getan hat und findet das ganz und gar nicht in Ordnung. Trotzdem gehen beide nach einem kurzen Gespräch auseinander.

Lassen Sie Ihre Schüler*innen weiterdenken. Wie geht es nun weiter zwischen den beiden? Sehen sie sich wieder oder findet Adam sich in einer neuen Beziehung und wie kommt er in dieser klar? Welche Folgen hat Evelyns Projekt für beide?

Laden Sie gern dazu ein eine kleine szenische Darstellung auszuarbeiten. Alternativ kann auch eine Kurzgeschichte geschrieben und anschließend vorgestellt werden.



Quellenverzeichnis:

„Neil LaBute“, aus Theater der Zeit

URL: <https://tdz.de/person/3a7fabf3-0c7f-4982-bee9-2507566bc0b7>

„Tobias Materna“, aus Schlosstheater Celle

URL: <https://schlosstheater-celle.de/wir/ensemble/ensemble-mitglied/tobias-materna>

„Was ist Realität? Wirklicher als die Wirklichkeit“, aus Goethe Institut, Lettland, vom Januar 2019

URL: <https://www.goethe.de/ins/lv/de/kul/sup/dig/21480851.html>

„Identität“, aus Sanmelio

URL: <https://www.sanmelio.de/identitaet/>

„Wie moralisch ist die Kunst?“ aus Deutschlandfunk, vom 12.04.2020

URL: <https://www.deutschlandfunk.de/endlich-mal-erklaert-wie-moralisch-ist-die-kunst-100.html>

„Emotionale Manipulation“ aus Juliabelke

URL: <https://juliabelke.at/emotionale-manipulation/?srsltid=AfmBOopYj8EgN5L8wGYVV8o2EAi1ZgBeQsXFerLCB00Q8UwW-Y4i3-IV>

„Liebe zur Schau stellen. In der Öffentlichkeit rummachen, muss nicht sein“ aus 20Minuten, vom 01.11.2024

URL: [öffentlich Liebe zeigen: Das sagt ihr dazu - 20 Minuten](#)

„Objektivität und Subjektivität verstehen“, aus FASTERCapital

URL: <https://fastercapital.com/de/thema/objektivit%C3%A4t-und-subjektivit%C3%A4t-verstehen.html>

„Wie die erste Liebe die Persönlichkeit prägt“, aus Frankfurter Allgemeine, vom 15.03.2026

URL: <https://www.faz.net/aktuell/wissen/psychologie-wie-die-erste-liebe-die-persoenlichkeit-praegt-accg-110852162.html>

Attachment Styles/ Bindungs- Typen: Die Basis für gesunde Beziehungen“, aus manuelaschweizer

URL: <https://www.manuelaschweizer.ch/blog/bindungstypen-fuer-gesunde-beziehungen>

KONTAKT Imme Klages Referentin für Theater & Schule Schlosstheater Celle Schlossplatz 1 29221 Celle theaterundschule@schlosstheater- celle.de Telefon 05141 90 50 8-18 www.schlosstheater-celle.de	IMPRESSUM Schlosstheater Celle e. V. (Vorsitzender: Christian Bereska) Postfach 1333, 29203 Celle www.schlosstheater-celle.de Intendanz: Andreas Döring Geschäftsführung: Claus Becker Redaktion: Royanna Koch Szenenfotos: Marie Liebig
---	--