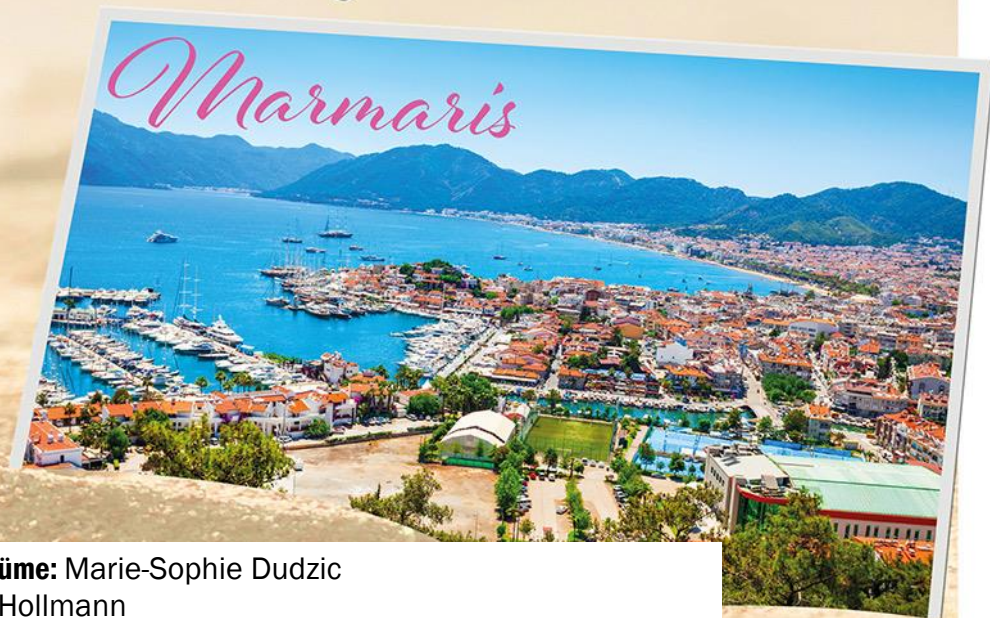


MATERIALMAPPE

TEN THINGS TO DO BEFORE I DIE

#carpediem
#bucketlist
#lebensfreude

Jörg Menke-Peitzmeyer // 14+



Regie, Bühne & Kostüme: Marie-Sophie Dudzic
Dramaturgie: Britta Hollmann
Regieassistentz: Isabelle Chastenier

Mit: Joshua Arndt, GisaStößl

Premiere:

So., 18/09/2022 / 18.00 Uhr/
TheOs - Theater im Oceanis

www.landesbuehne-nord.de

j u l
a b ü
w h v



LANDESB_HNE

Liebe Lehrerinnen und Lehrer, liebe Pädagoginnen und Pädagogen, liebe Theaterbegeisterte!

Jörg Menke-Peitzmeyer schafft es in seinen Stücken für Jugendliche, ernste Themen mit einer großen Prise Humor zu erzählen. (Vielleicht erinnert ihr euch noch an das Klassenzimmerstück ARM ABER SEXY? aus der Spielzeit 2015/2016) Seine Hauptfiguren haben es oftmals nicht leicht und lassen sich trotzdem nicht unterkriegen. Sie kämpfen um Würde, ihren Platz im Leben oder, wie Miriam in TEN THINGS TO DO BEFORE I DIE, darum, ihre Sehnsüchte und Träume trotz Krebserkrankung noch auszuleben und Spaß zu haben. Mit ihrem Freund Stephan arbeitet sie ihre Bucketlist in einer rasanten Spielshow in 60 Minuten ab. Das Publikum ist dabei nah dran und kann (Muss aber natürlich nicht!) mitmachen.

Diese räumlich extrem flexible Produktion kann sowohl im Klassenzimmer, als auch in Theater- und Veranstaltungsräumen gespielt werden.

Diese Materialmappe soll euch helfen, Unterrichtseinheiten zum Stück und zu den Themenbereichen vorzubereiten, die es berührt. Aus diesem Grund findet ihr nicht nur Anregungen zur Textarbeit im Fach Deutsch und für szenisches Arbeiten, sondern auch Hintergründe und Diskussionsanregungen, die sich für andere Fächer eignen.

Verwendet diese Mappe nicht statisch, sondern macht damit das, was für eure individuellen Vorbereitungen am besten passt!

Wenn ihr Unterstützung für euren Unterricht braucht oder Fragen habt, meldet euch. Wir kommen sehr gerne in eure Einrichtung, um zusammen mit euren Schülerinnen und Schülern und euch den Theaterbesuch vor- oder nachzubereiten.

Viele Grüße

Britta Hollmann

Leitung Junge Landesbühne

Tel. 04421.9401-34

britta.hollmann@landesbuehne-nord.de

INHALTSVERZEICHNIS

Inhaltsangabe.....	4
Bühnenbild.....	5
Spielszene.....	6
Vor- und Nachbereitung des Theaterbesuchs.....	8
Die Darsteller*innen.....	11
Autor, Regie, Ausstattung.....	12
Unterrichtsanregungen <i>EXTRA</i>	13
Buchungsinformationen und Kontakt.....	22

INHALTSANGABE

TEN THINGS TO DO BEFORE I DIE

von Jörg Menke-Peitzmeyer

für Menschen ab 14 Jahren

Miriam ist jung, sie hat Pläne, Hoffnungen, eine Zukunft. Doch dann ist da plötzlich dieser schwarze Fleck in Form einer Fliege auf ihrem Röntgenbild: Ein Tumor. Eine seltene Krebsart hat sich ausgerechnet ihren Kopf ausgesucht, um zu wachsen. Doch Miriam denkt gar nicht daran, sich davon in die Knie zwingen zu lassen: Dann muss sie jetzt eben alles, was sie in ihrem Leben unbedingt tun wollte, in der Zeit erledigt bekommen, die ihr noch bleibt. Sie schreibt eine Liste: Ten things to do before I die. Von Liebeserklärung bis Abenteuerreise: Miriam, begibt sich mit ihrem besten Freund Stephan und tatkräftiger Unterstützung der Zuschauer*innen auf einen verrückten, berührenden und komischen Wettlauf gegen die Zeit.

Lebensmotivation und Mutmacher: Jörg Menke-Peitzmeyer hat ein Stück zum beliebten Thema der „Bucketlist“ oder „Löffelliste“ geschrieben in dem sich die Grenzen zwischen Spiel und Realität und Zuschauer*innen und Bühnenraum auflösen.

Premiere: So., 18. September 2022 / 18.00 Uhr / TheOs –Theater im Oceanis



BÜHNENBILD



Welche Assoziationen habt Ihr zum Bühnenbild? Was fällt Euch auf? Was für einen Ort seht Ihr? Steht das Bühnenbild für einen konkreten Ort oder könnten es verschiedene Orte sein?

SZENE AUS TEN THINGS TO DO BEFORE I DIE

MIRIAM Also, wenn ich in die Zukunft schaue, dann sehe ich dich an meinem Grab stehen. Du bist übrigens der einzige, der Turnschuhe trägt. Muss das sein?

STEPHAN Ich kann das nicht.

MIRIAM Ja, denkst du ich? Tut mir leid, wenn ich beim Sterben keine Rücksicht auf deine Gefühle nehme. Dass ich dir das antue – man könnte fast meinen, ich mach's extra. Hier hast du ein Taschentuch. *Gibt es ihm.* Wie lange noch?

STEPHAN *schaut auf die Uhr und nennt ihr die restliche Spielzeit.*

MIRIAM Dann sollten wir schleunigst auf den Punkt kommen. Und zwar auf diesen Punkt. *Sie holt ein Röntgenbild hervor.* Sieht aus, als hätt ich ne Fliege verschluckt. Ist doch ne Fliege, oder? *Stille.* Dann ne Mücke. Beim Joggen fliegen mir die Dinger manchmal in den Mund. *Stille.* Wie lange hab ich noch?

STEPHAN *schaut auf die Uhr und nennt ihr die restliche Spielzeit.*

MIRIAM Dann wär ich jetzt gern einen Moment allein.

STEPHAN *ab.*

MIRIAM *zum Publikum* Kann mich mal jemand kneifen?

PUBLIKUM *kneift Miriam.*

MIRIAM Also doch. *Stille.* Hat man alles schon tausend Mal gesehen, stimmt's? Erst neulich wieder auf Pro 7. Beim Leben meiner Schwester mit Cameron Diaz. Oder Entscheidung aus Liebe mit Julia Roberts. Julia Roberts stirbt natürlich auch nicht, die Stars sterben nie, das tut in dem Fall ein Typ, in den sie sich natürlich vorher verliebt – *Sie scannt das Publikum.* Was ist mit euch, Jungs? Einer dabei, der die letzten siebzig, achtzig Minuten mit mir verbringen will? Was ist? Das müsste euch doch gefallen. Endlich mal eine, die euch danach nicht hinterher rennt. *Stille.* Tja, das ist leider kein Kino, das ist bloß Theater, und im Theater

–

Auftritt Stephan.

MIRIAM - kommt der Kollege und stellt bestimmt gleich die Frage aller Fragen.

STEPHAN Warum du?

MIRIAM Warum ich?

STEPHAN Warum ausgerechnet du? Ich hab grad mal gegoogelt. Auf eine Million kommen grad mal fünf -

MIRIAM Vierkommadreisieben

STEPHAN - mit diesem diffusen in-in-

MIRIAM - intrinsischen Hirnstamm-Gliom.

STEPHAN Also, warum du?

MIRIAM Warum nicht. Das ist es doch, wovon wir immer träumen, oder? Eine von einer Millionen zu sein. Auserwählt zu werden. Entdeckt zu werden. Und jetzt hat mich endlich mal einer entdeckt. Soll ich mich da etwa beschwe- ren, dass es ausgerechnet der Krebs ist? Apropos – mir wär’s recht, wenn wir die Chemo und das alles überspringen könnten. Hat eh nichts gebracht.

STEPHAN Das heißt, du willst nichts unternehmen? Gar nichts?

MIRIAM Das hab ich nicht gesagt. Hast du mal was zu schreiben?

STEPHAN *borgt sich vom Publikum Stift und Papier und gibt es Miriam, die daraufhin zu schreiben beginnt. Was soll das werden? Dein Testament?*

MIRIAM Gute Idee. *Sie schreibt weiter. Fertig.*

STEPHAN Kann ich mal sehen? *Kriegt von Miriam die Liste. Ten things to do before I die.*

MIRIAM *verwandelt Stephan durch eine einfache Geste in Rüdiger. Arschloch. Sie verwandelt Rüdiger zurück in Stephan und macht einen Haken auf der Lis- te.*

STEPHAN Was war das jetzt?

MIRIAM *hält Stephan die Liste unter die Nase.*

STEPHAN *liest 1. Meinem Vater sagen, dass er ein Arschloch ist.*

MIRIAM *verwandelt Stephan erneut in Rüdiger Sorry, aber du musst noch mal ran. Kurze Stille. Ich – ich – ich – Puh, das ist schwerer, als ich dachte.*

STEPHAN *kurz aus der Rolle aussteigend, sieht auf die Liste Verstehe.*

MIRIAM Ich – ich – ich – kann das nicht.

RÜDIGER War ich so ein schlechter Vater?

MIRIAM Ich – ich – ich liebe dich.

RÜDIGER Was hast du gesagt?

MIRIAM Ich – ich – ich brauch mehr Zeit, genau das, was ich nicht habe.

STEPHAN *kurz aus der Rolle aussteigend* Wir können die Sache auch überspringen und später –

MIRIAM Nein. In dieser Reihenfolge. Sonst mach ich das nie. Ich liebe dich.

RÜDIGER Sorry, aber das war zu schnell.

MIRIAM Ich – ich – ich liebe dich.

RÜDIGER Diebe? Was für Diebe?

MIRIAM Das machst du extra.

RÜDIGER Hiebe?

MIRIAM Ich liebe dich. Ich liebe dich. Ich LIEBE dich. Ich LIEBE dich.

RÜDIGER Ist ja gut. Ist ja gut. Ich dich auch.

MIRIAM Ja, klar. *Sie macht einen Haken auf der Liste.*

STEPHAN Du hast was vergessen?

MIRIAM Was denn?

STEPHAN *zeigt auf die Liste 2.* Meinem Vater sagen, dass ich ihn liebe, aber dabei das Wort ‚irgendwie‘ nicht vergessen.

MIRIAM Irgendwie.



ANREGUNGEN FÜR DEN UNTERRICHT

Vorbereitung des Theaterbesuchs

Unterrichtsempfehlung

Deutsch

Aneignung des Textes

Text lesen

Lest mit den Schüler*innen gemeinsam die Spielszenen aus **TEN THINGS TO DO BEFORE I DIE**. Jede*r liest dabei der Reihe nach einen Satz. Alle Schüler*innen sind nun auf dem gleichen Kenntnisstand und alle haben etwas dazu beigetragen.

Text lesen mit verteilten Rollen

Die Jugendlichen sollen sich zu dritt zusammenfinden und den Text mit verteilten Rollen lesen, zuerst ganz neutral. Danach können sie mit Gefühlen experimentieren: Wie kann man den Text noch lesen? Aggressiv, ängstlich, wütend, glücklich, müde, hysterisch, verliebt ... Welches Gefühl stimmt mit dem Inhalt der Szene überein, welches nicht?

Ermuntert die Klasse auch körperlich in die Emotion zu gehen. Welche Gesten, welche Haltungen und welche Mimik sind den verschiedenen Emotionen zueigen?

Spielen

Figurenstandbild / Foto

Drei Schüler*innen aus der Klasse bauen ein Standbild des Verhältnisses der Figuren untereinander. Zwei Schüler*innen sind die beiden Protagonist*innen, eine*r der/die Arrangeurin. Diese*r soll die beiden anderen so stellen, wie er/sie sie gerne auf einem Foto haben möchte und so müssen sie stehen bleiben.

Wie ist das Verhältnis der Figuren zueinander? Nimmt eine von ihnen deutlich einen höheren Status ein als die andere? Gibt es eine abweichende Meinung zu dem Standbild? Eine andere Gruppe soll ein weiteres Standbild bauen. Spricht über die unterschiedliche Wahrnehmung.

Kann man das Gefundene in eine kurze Szene verpacken? Improvisiert mit Sprache und Bewegung.

Vor- und Nachbereitung des Theaterbesuchs

Schlagwörter

Diese Aktion eignet sich hervorragend, um eine Brücke zwischen der Aufführung und den Unterrichtsstunden zu schlagen.

Jede*r schreibt vor und nach dem Theaterbesuch je ein Wort zum Stück auf eine Karteikarte. Wie hat sich die Wahrnehmung der einzelnen Schüler*innen verändert? Sprecht über erfüllte und unerfüllte Erwartungen, veränderte Einstellung zur Thematik und den Einfluss der Spielweise auf die Wahrnehmung von Problemen.

Nachbereitung des Theaterbesuchs

Was habe ich gesehen – Fragenkatalog zur Reflexion des Stückes

Wie sah das Bühnenbild aus?

Was konnte das Bühnenbild über die Atmosphäre der Inszenierung verraten?

Sind die Kostüme den Figuren angepasst?

Wie sieht die Ausgangssituation des Stückes aus?

Wurden die Figuren immer von der/vom selben Schauspieler*in gespielt?

Sind die/die Schauspieler*in auch aus der Figur ausgebrochen?

Haben sich die Schauspieler*innen direkt an die Zuschauer*innen gewandt?

Hatten die Schauspieler*innen selbst Spaß an der Geschichte?

Wie wurde Musik eingesetzt? Wurde mit ihr gespielt, wurde sie live gemacht, hat sie zum Fortgang der Handlung beigetragen oder hat sie „nur“ Atmosphäre erzeugt?

Wie wurde mit Konflikten umgegangen?

Konntet Ihr der Geschichte gut folgen?

War der Schluss offen, so dass ihr selbst noch nachdenken musstet, oder hat er alle Fragen beantwortet?

DIE DARSTELLER*INNEN

Miriam / Gisa Stößl



Gisa studierte von 2017 bis 2021 Schauspiel an der Akademie für Darstellende Kunst Bayern in Regensburg. Zuvor absolvierte sie ein Lehramtsstudium in Deutsch und Philosophie/Ethik in Tübingen und ein freiwilliges kulturelles Jahr am Jungen Ensemble Stuttgart. Spielerfahrung sammelte sie an diversen Laienbühnen, am Landestheater Tübingen und während der Schauspielausbildung am Akademie-theater Regensburg, u.a. in Zusammenarbeit mit Moritz Katzmair, Evi Eiberger, Jona Manow und Nurkan Erpulat.

Von 2015 bis 2017 war sie Leiterin und Regisseurin der studentischen Theatergruppe „Die Zuwiderstehlichen“, mit der sie drei Eigenproduktionen entwickelte.

In der Spielzeit 21/22 war Gisa bereits in HASE HASE und MORD IM ORIENTEXPRESS an der Landesbühne Niedersachsen Nord zu sehen. Nun tritt sie an der Julabü ihr erstes Festengagement an.

Stephan / Joshua Arndt



Joshua stand bereits vor seiner Schauspielausbildung 2017 im Rahmen des Platformfestival in „Kasimir und Karoline“, auf der Bühne des Ernst-Deutsch-Theater, Hamburg.

Von 2017 bis 2020 studierte er an der Schule für Schauspiel Hamburg.

In der letzten Spielzeit spielte er als Gast im Weihnachtsmärchen „Aladin“ am Schleswig-Holsteinischen Landestheater.

INFORMATIONEN ZU AUTOR, REGIE UND AUSSTATTUNG

AUTOR

Jörg Menke-Peitzmeyer wurde 1966 in Anröchte/Westfalen geboren. Von 1986-1990 studierte er Schauspiel an der Folkwang Hochschule in Essen. Engagements führten ihn nach Mainz, Gießen, Stendal, Coburg und Berlin.

Am Deutschen Literaturinstitut in Leipzig absolvierte er von 1998-2002 ein zweites Studium für Dramatisches Schreiben, das er mit dem Monolog „Der Manndecker“ abschloss. Noch während des Studiums wurde das Stück uraufgeführt und liegt auch als Drehbuch vor. Es folgten Auftragsarbeiten für das Theater der Altmark Stendal, Theater Freiberg, Grips-Theater Berlin, Schloßtheater Moers, Theater Koblenz, Junges Ensemble Stuttgart, Oper Dortmund, Chawwerusch Theater Herxheim, Junges Schauspiel Zürich und Theater Strahl Berlin. 2017 erschien sein Romandebüt „Billy the Beast“ nach dem Stück „Der Essotiger“. Er lebt als freiberuflicher Autor und Schauspieler in Berlin und Istanbul.

REGIE, BÜHNE & KOSTÜME

Marie-Sophie Dudzic wurde 1984 in Wetzlar geboren. Sie studierte Philosophie und Literatur- und Kulturwissenschaften an der TU Dresden. Dort machte sie auch erste Theatererfahrungen als Regieassistentin- und hospitantin, unter anderem am Staatsschauspiel Dresden und der Neuen Bühne Senftenberg. Es folgen erste eigene Inszenierungen an der „Bühne Dresden“ (*Waiting for...what?*, Stückentwicklung nach *Warten auf Godot* von Samuel Beckett) und im „Projekttheater Dresden“ (*Mein Freund Harvey* nach Mary Chase).

Nach Abschluss des Studiums 2015 Regieassistentin am Theater Paderborn / Westfälische Kammerspiele. Sie führt Regie bei der szenischen Lesung *Er ist wieder da* von Timur Vermes. In der Spielzeit 17/18 Tätigkeit als Schauspieldramaturgin am Theater Paderborn. Parallel inszeniert sie Elfriede Jelineks *Das schweigende Mädchen*. Während ihrer Arbeit in Paderborn führt sie außerdem Regie bei diversen Jugendclub-Produktionen: Sibylle Berg *Helges Leben*, Evan Placey *Mädchen wie die*, Bov Bjerg *Auerhaus*.

Seit der Spielzeit 2018/19 arbeitet Marie-Sophie Dudzic als freie Regisseurin. Seitdem entstanden weitere Inszenierungen am Theater Paderborn *Children of tomorrow* von Tina Müller und *Das Recht des Stärkeren* von Dominik Busch.

Für die Landesbühne inszenierte sie bereits *WOLKEN.HEIM* von Elfriede Jelinek sowie *DER FIS-KUS* von Felicia Zeller. *TEN THINGS TO DO BEFORE I DIE* ist ihre erste Arbeit für die Julabü.

ANREGUNGEN FÜR DEN UNTERRICHT: EXTRA

<https://denise-bucketlist.de/bedeutung-bucket-list-kritik>

Kann eine Bucket List dir Schaden? Kritische Gedanken und das richtige Mindset

Eine Bucket List ist eine beliebte Methode die eigenen Träume und Ziele in einer To-do-Liste fürs Leben festzuhalten. Insbesondere nach den Filmen „Das Beste kommt zu Schluss“ oder „Das bescheuerte Herz“ sind viele auf das Konzept Bucket List aufmerksam geworden.

Doch macht eine Bucket List wirklich glücklich? Für mich kann ich das definitiv bejahen. In letzter Zeit habe ich allerdings auch immer einige kritische Gedanken gehört. Bspw. das eine Bucket List Druck aufbaut oder runterzieht.

In diesem Beitrag teile ich einige kritische Gedanken zur Bucket List und gebe Tipps, mit welchem Mindset du deine Bucket List angehen solltest.

Was ist eine Bucket List

Eine Bucket List ist eine Liste all jener Dinge, die Du in Deinem Leben erreichen oder erleben willst.

Neben Reisezielen kann Deine Bucket List unterschiedliche Kategorien wie Reiseziele, besondere Erlebnisse, berufliche oder private Ziele enthalten. Der eigenen Fantasie sind hierbei keine Grenzen gesetzt.

Der Begriff Bucket List bezieht sich auf die englische Redewendung „to kick the bucket“. Diese Redewendung soll darauf zurückzuführen sein, dass im Mittelalter Hinrichtungen mit dem Galgen üblich waren und der Scharfrichter den Eimer weggetreten hat. Das deutsche Äquivalent zur Bucket List ist die Löffelliste.

Warum solltest du eine Bucket List haben?

Meine Bucket List habe ich im Dezember 2017 erstellt und für mich war es eine Entscheidung, die mein Leben sehr zum Positiven verändert hat.

Ich habe nicht nur wahnsinnig spannende und aufregende Punkte auf meiner Bucket List stehen, sondern seitdem auch großartige Dinge erlebt.

Blick für das Wesentlich nicht verlieren

In der heutigen Zeit sind wir ständig mit mehr oder weniger wichtigen Dingen verplant. Sozialen Medien sei Dank sind wir zudem einem inflationären Strom aus Informationen ausgesetzt. Tag täglich zeigen uns Instagram und Facebook, wie toll das Leben anderer Menschen ist.

Eine Bucket List kann Dir helfen all das einmal auszublenden und zu überlegen, was Dir allein eigentlich wichtig ist. Welche Orte auf diesem Planeten möchtest du gesehen haben und welche Fähigkeiten möchtest Du Dir aneignen?

Bewusstmachen, dass das Leben endlich ist

Fakt ist: Das Leben ist endlich und wir haben nicht alle Zeit der Welt unsere Träume zu verwirklichen. Wer das Leben, dass er eigentlich Leben will, immer weiter auf die Zukunft verschiebt, hat wenig vom Hier und Jetzt.

5 Dinge, die Sterbende am meisten bereuen

In Bronnie Ware's Bestseller „5 Dinge, die Sterbende am Meisten bereuen“ bereuen Menschen am Ende ihres Lebens vor allem, dass sie nicht den Mut gehabt haben ihr eigenes Leben gelebt zu haben. Vielmehr haben sie die Dinge getan, die andere von ihnen erwartet haben.

Eine Bucket List kann Dich dabei unterstützen deine Lebensträume ins Hier und Jetzt zu holen und dir bewusst zu machen, was Dir wichtig ist.

Ziele aufschreiben hilft die Ziele auch zu erreichen

Die Macht des geschriebenen Wortes ist groß!

In einer Harvard-Studie aus dem Jahr 1979 wurden Studenten gefragt, ob sie klar definierte Ziele für ihre Zukunft haben. 84 % der Studenten hatten keine klar definierten Ziele für ihre Zukunft. 13 % hatten klar definierte Ziele, diese aber nicht aufgeschrieben. Nur 3 % hatten klar definierte Ziele und diese auch aufgeschrieben (Forbes.com)

Als die Studenten 10 Jahre später erneute befragt wurden, hatten die 3 % mit den verschriftlichten Zielen im Schnitt ein 10-mal höheres Einkommen als ihre Mitstudenten.

Der Maßstab muss nicht gleich so groß sein und der Vergleich mit anderen ist auch nicht wichtig. Wenn Du für Dich deine Ziele aufschreibst, kannst du diese nur nicht besser verinnerlichen, sondern schaffst auch eine größere Verbindlichkeit.

Kritische Gedanken: Darum macht eine Bucket List dich nicht unbedingt glücklich

Seit ich meine Bucket List habe, habe ich viel Zustimmung erhalten und es freut mich jedes Mal, wenn ich Andere mit meinen Berichten inspirieren kann.

Ich habe aber in meinen Blogkommentaren auch einige kritische Gedanken gelesen, die mich etwas zum Nachdenken gebracht haben und die ich im Folgenden näher betrachten möchte.

Bucket List – ein Instrument zur Selbstoptimierung?

Beruflicher Erfolg, Traumfigur, Persönlichkeitsentwicklung und die perfekte Beziehung/Familie. Eine Bucket List kann schnell als verlängerter Arm zu Selbstoptimierung gesehen werden.

Doch das wäre nicht im Sinne der Sache. Eine Bucket List ist dazu da den Dingen, die Dir wichtig sind, Ressourcen und Zeit zu widmen. Nicht um jeden deiner Lebensbereiche zu optimieren.

Social Media – Der Vergleich mit Anderen

Auf Plattformen wie bucketlist.org oder woovly kann man eine Online Bucket List führen. Die abgehakten Punkte kann man öffentlich teilen und sich Likes und Kommentare anderer Bucketlister einholen.

Erst mal eine tolle Idee! Allerdings vergleicht man sich hierdurch stark mit anderen und bekommt präsentiert, welche tollen Punkte Andere schon abhaken konnten. Aus diesem

Grund nutze ich Online-Plattformen auch nur zur eigenen Inspiration und bin auf Instagram kaum aktiv.

Meine Bucket List ist meine eigene ganz persönliche Liste. Ich möchte mich damit nicht mit anderen messen. Wie auch? Auf meiner Liste stehen die Dinge, die mir wichtig sind. Daher solltest Du auch nicht den Fehler machen Punkte aus dem Grund auf Deine Bucket List aufzunehmen nur, weil es auf Instagram gerade in ist mit Schweinen auf den Bahamas zu schwimmen oder sich auf Aruba mit Flamingos ablichten zu lassen.

Kann man die Highlights im Leben überhaupt planen?

Meist sind es die spontanen Erlebnisse, an die wir uns noch Jahre später zurückerinnern. Das kann auch so bleiben. Für mich schließt das Eine das Andere nicht aus.

Ich habe in den letzten Monaten viele tolle Erlebnisse gehabt, die nicht auf meiner Bucket List standen. Ich habe für mich den Eindruck, dass meine Bucket List meine Wahrnehmung für tolle Veranstaltungen und Events „schärft“. Meine Hemmschwelle z.B. einfach mal zur Kleidertauschparty bei mir um die Ecke zu gehen, eine Farbberatung zu machen oder mich zum Handlettering-Kurs anzumelden, ist deutlich gesunken.

Letztes Jahr sind wir total k.o. nach einem Umzug an einem Erdbeerfeld zum Selberpflücken vorbeigefahren (ein Punkt auf meiner Bucket List). In bin mir sicher, dass ich ohne den Gedanken an meine Bucket List dort nicht angehalten hätte, sondern wie in den Jahren davor, einfach mit dem Gedanken „Ein andern Mal“ vorbeigefahren wäre.

Verliert man den Blick für die kleinen Dinge im Leben?

Fallschirmsprung, Reise in die Antarktis, Schwimmen mit Delfinen – verliert man bei all diesen einzigartigen Erlebnissen nicht den Blick für die kleinen Dinge?

Kann sein, muss aber nicht!

Bei meiner Bucket List war es mir wichtig neben „großen“ Erlebnissen und Ziele auch Punkte aufzunehmen, die sich an einem Nachmittag abhaken lassen. Bspw. Origami falten, Erdbeeren pflücken oder eine Schwarzwälder Kirschtorte backen. All diese Dinge hatte ich schon seit Jahren vor, aber immer weiter vor mich hingeschoben.

Scheitern, wenn man nicht alles erreicht

Was passiert, wenn man nicht alle Punkte auf der Bucket List erreichen kann? Hat man dann weniger gelebt oder Chancen im Leben verpasst?

Ich habe mich auch schon bei dem Gedanken erwischt, dass ich mich bei den Reisezielen einschränken muss, da ich ja unmöglich alle Länder in diesem Leben bereisen kann. Trotzdem wird meine Bucket List immer länger und länger. Ich habe für mich entschieden, dass ich nicht all diese Punkte in meinem Leben erreicht haben muss. Ich werde mich nicht als Versager fühlen, wenn ich nicht alle Punkte auf meiner 30 bevor 30 Bucket List erledigt habe. Ich bin mir sogar schon sicher, dass ich bestimmt nicht alle Punkte schaffen werde.

Wenn mir Ziele auf meiner Bucket List nicht mehr wichtig werden, streiche ich diese auch wieder und versuche nicht krampfhaft Ziele zu erreichen hinter denen ich gar nicht mehr stehe.

Meine Bucket List ist für mich eine Inspiration, kein Muss! Diese Herangehensweise empfehle ich dir auch. Zudem kannst du gar nicht wissen, wann es Zeit ist Bilanz zu ziehen. Es geht einzig und allein darum das Leben auszukosten und am Ende deines Lebens sagen zu können, dass du verdammt viel Spaß hattest und ein Leben nach deinen Vorstellungen gelebt hast.

Bucket List zieht in einer schwierigen Lebensphase noch mehr runter

Ich kann mir vorstellen, dass eine Bucket List in einer schwierigen Lebensphase noch mehr runterziehen kann oder aber du gar nicht die Energie hierfür aufbringst.

Andererseits (und so war es bei mir) kann eine Bucket List extrem motivieren, die positiven Dinge im Leben zu sehen, durchzuhalten und für die eigenen Träume zu kämpfen. Hier musst Du in Dich reinhören und entscheiden, ob eine Bucket List das Richtige für Dich ist. Was für mich oder andere ein tolles Konzept ist, muss nicht für Jeden so sei Alternative zur Bucket List

Eine Bucket List ist vielleicht doch nicht das Richtige für oder du bist dir noch unschlüssig?

Eine Möglichkeit wäre es eine temporäre Bucket List zu erstellen. Bspw. mit Dingen, die du vor deinem nächsten Runden Geburtstag erleben willst

- Gabelliste bzw. Reverse Bucket List
- Kurze Bucket Listen z.B. Was möchtest du diesen Sommer erleben?

Meine Meinung: Bucket List ja aber mit dem richtigen Mindset

Für mich ist eine Bucket List genau das Richtig. Nicht nur, weil ich ein Listenmensch bin. Meine Bucket List hilft mir nicht nur meine Ziele und Träume zu konkretisieren, sondern diese auch zu verwirklichen.

Meiner Meinung nach ist es wichtig eine Bucket List mit dem richtigen Mindset zu stärken und sich vor Augen zu führen, was eine Bucket List nicht ist.

Eine Bucket List soll motivieren. Nicht deprimieren oder Druck setzen. Nur weil viele Menschen eine Bucket List haben, muss es nicht für jeden funktionieren. Daher finde ich es auch völlig legitim und kann es nachvollziehen, wenn eine Bucket List nicht für jeden das Richtige ist.

Gerd Göckenjahn

Sterben in unserer Gesellschaft - Ideale und Wirklichkeiten

Sterben ist heute ein allgegenwärtiges Geschehen, das sich in Institutionen und in kleinen Kreisen unmittelbar Betroffener leise und weitgehend unbemerkt für andere ereignet. Obgleich jedes Jahr viele Menschen sterben, etwa ein Prozent der Bevölkerung, ist dies kein Thema, mit dem sich die Bürgerinnen und Bürger unbedingt beschäftigen müssen. Sterben und Tod erfahren jenseits der medial stark positionierten „öffentlichen“ Sterbefälle wenig Aufmerksamkeit. Die Zeichen und Symbole, die diese Lebensphasen ehemals umgaben, sind rar und unaufdringlich geworden oder fehlen ganz. Wenn jemand im Sterben liegt, dringt das selten nach außen, ein eingetretener Todesfall ist kaum eine Information wert: keine Trauerbekleidung, keine Beerdigungsumzüge, kein Glockenläuten, keine Kondolenzpflichten. Abschiedsrituale sind auf das Nötigste und den kleinsten Kreis von Angehörigen beschränkt.

Sterben und Tod werde - so eine ältere, noch weit verbreitete Sichtweise in der modernen Gesellschaft verdrängt und tabuisiert: eine zweifelhafte Diagnose. Richtiger ist, dass Sterben und Tod heute stärker als in der Vergangenheit private Ereignisse sind, die nach den Anstandesregeln der Privatheit kommuniziert werden und keinen öffentlichen Pflichten unterliegen. Dieses Verständnis wird durch weitere soziale Umstände gestützt. Vor allem ist Sterben eine Angelegenheit der Alten und damit ein lange vorbereitetes und erwartetes Ereignis. Im hohen Alter sind die Beziehungsnetze ausgedünnt, auch das Verhältnis zu direkten Angehörigen ist gelockert, Verpflichtungen und Verantwortung gehen zurück oder werden nur noch eingeschränkt wahrgenommen. Und - die üblichen Sterbeorte sind Institutionen, Krankenhäuser und Heime. Aber auch jüngere Menschen sterben - natürlich. Dann tritt für die Betroffenen all das ein, was die älteren Sterbeszenarien ausmachte: der oftmals plötzliche, unbegreifliche Verlust, der Lebens- und Abhängigkeitsbeziehungen zerreißt und eine Kaskade von sozialen Problemen der Überlebenssicherung und der Nachfolgeregelungen nach sich ziehen kann.

Der Tod ist notwendig und unverstündlich, sagt der Philosoph, und das ist unabhängig von den jeweils Betroffenen. Der Tod ist die „metaempirische Tragödie“, eine Leere, die plötzlich „aufbricht“ und „das Seiende, das wie durch eine wundersame Verfinsternung plötzlich unsichtbar wird, stürzt auf einmal durch die Falltüre des Nicht-Seins“ (Vladimir

Jankélévitch, Der Tod). Dieses Nichtverstehbare eines Zustandswechsels zwingt zum Missverstehen, zum Nichternstnehmen, zum Aufsichberuhenlassen. Der Tod kann nicht gedacht werden ohne die persönliche Distanzierung in den verfügbaren Formen der Objektivierungen, in der Rede der Sterbetafeln, der Todesursachenstatistiken, der Memento-Mori-Breviere, aber dies alles sind für den Philosophen Banalisierungen der Tragödie des Verschwindens.

Es bleibt immer eine Frage der Perspektive, des Getroffenseins oder Nichtgetroffenseins. „Mein Tod ist für mich das Ende aller Dinge... das Ende des ganzen Universums... für das Universum (aber) keine allzugroße Katastrophe, er bleibt ein unbemerkter Vorfall und ein bedeutungsloses Verlöschen, das die Ordnung der Dinge nicht stört.“ (Vladimir Jankélévitch, Der Tod)

Dieses nicht behebbare Dilemma der Perspektiven findet sich in den öffentlichen Thematisierungen wieder. Es ist falsch zu sagen, über Sterben und Tod werde nicht gesprochen. Wir sehen vielmehr eine Teilung des Themas: Zum Tod gibt es in unserer Gesellschaft tatsächlich wenig zu sagen: Er ist das unverständliche Nicht-Sein, bleibt wesentlich auf sich beruhen. Dafür wird zum Sterben sehr viel gesagt, es ist ein weithin besprochenes: ein öffentliches Thema. Mit Sterben sind Verläufe und Verfahren angesprochen, Sterben wird als eine Phase des Lebens verstanden und gefürchtet. Der Tod wird heute - seit den 1970er Jahren - vor allem als dieses Verlaufsphänomen diskutiert. Seine Thematisierung ist eng mit den Ideen der Hospizbewegung verknüpft.

An das Sterben können Forderungen gestellt werden: Sterben soll human, würdig und gut sein. Das ist Konsens im öffentlichen Diskurs. Sterbeprozesse können analysiert und in Sinn- und Handlungsoptionen gebende Phasen eingeteilt werden, wie es etwa Elisabeth Kübler-Ross getan hat. Sie ist damit zur Mitbegründerin des guten, begleiteten Sterbens geworden. In dieser Perspektive scheinen die optimistischsten Gestaltungschancen möglich. Sie werden heute unter dem allfälligen Stichwort „Sterbebegleitung“ und der neueren Organisationsidee „Netzwerk Abschiedskultur“ diskutiert. Solche Netzwerke sollen, so die Vorstellungen, über das gesamte Sterbegeschehen geworfen werden, aber insbesondere über das institutionelle Sterben und hier über das Sterben in Heimen, das als schlechtestes Sterben gilt.

Sterben ist das, vor dem die Menschen heute Angst haben; Interviews und Umfragen bestätigen das. Mit dem Tod, dem Nicht-Sein, wird dagegen wenig Beunruhigendes verknüpft. Geäußerte Sterbensängste beziehen sich vor allem auf die körperlichen Dimensi-

onen und das medikalisierte Sterben: Befürchtungen, Schmerzen und sonstige Qualen erleiden zu müssen, bzw. unnötiger Lebensverlängerung und einer Apparatedizin ausgesetzt zu sein. Entsprechend wird auf die Frage nach dem Sterbeideal – „Wie möchten Sie sterben?“ - ein schnelles und schmerzloses Sterben vorgezogen

Die Widersprüche sind hier deutlich genug.

Im öffentlichen Diskurs wird fast ausschließlich das Sterbeideal eines begleiteten Sterbens im Sinne der Hospizbewegung vertreten. Demgegenüber sind bei der Mehrzahl der deutschen Bevölkerung keineswegs Vorstellungen eines bewussten Erlebens der letzten Lebensphase, des Sterbens als Lebenserfahrung vorherrschend, sondern der Wunsch, dass der Tod schnell und komplikationslos eintreten möge.

In dieser Hinsicht sind die sehr einmütigen Willensäußerungen, zu Hause sterben zu wollen, weniger zu verstehen als Wunsch nach einer gut funktionierenden ambulanten Pflegeversorgung, ggf. einer Palliativpflege, sondern als Hoffnung, wenn denn schon gestorben werden muss, möglichst direkt aus dem Alltag gerissen zu werden. Die Wendung: „Ich habe nichts gegen das Sterben, ich will nur nicht dabei sein, wenn es soweit ist.“ (Woody Allen) ist weniger Kalauer als präzise Formulierung dieses dominierenden Sterbeideals.

Wandlungen des Sterbens

Das Sterbgeschehen in Deutschland, wie in den westlichen Industriestaaten, hat sich in den letzten 100 Jahren grundlegend verändert. Um 1900 zeigt die Mortalitätsverteilung in Deutschland einen starken Sockel der Säuglings- und Kindersterblichkeit und ein niedrigeres, ungefähr gleichbleibendes Sterberisiko in den folgenden Altersgruppen. Das Ergebnis war ein Bevölkerungsaufbau als Pyramide, in der auf einer hohen Geburtenziffer die folgenden Altersgruppen bis zur Spitze relativ gleichmäßig abnahmen. Heute zeigt die Mortalitätsverteilung eine rasant gestiegene mittlere Lebenserwartung: eine niedrige Säuglings- und Kindersterblichkeit, bei drastisch gesunkenen Geburtenzahlen, mit ebenfalls niedrigem Sterberisiko in den folgenden Altersgruppen. Sterben und Tod sind also auf die hohen Lebensalter verdichtet, der Bevölkerungsaufbau ähnelt perspektivisch immer mehr einem Kegel.

2005 waren von der Gesamtzahl der 830 000 Verstorbenen 88 Prozent 60 Jahre alt und älter bzw. 47,6 Prozent 80 Jahre alt und älter. Entsprechend der höheren Lebenserwartung der Frauen starben in der Altersgruppe: 85 bis 90 Jahre 2,3 und in der Altersgruppe:

90 und älter 3,5-mal so viele Frauen wie Männer. Die Säuglingssterblichkeit (bis zu einem Jahr), die um 1900 im Gebiet des Deutschen Reiches bei etwa 20 Prozent lag, beträgt heute (2005) etwa 0,39 Prozent der Lebendgeborenen.

Der enorme Anstieg der mittleren Lebenserwartung ging mit dem Wandel des Krankheits- bzw. Todesursachenspektrums einher. Der Tod tritt heute nicht mehr aufgrund von Infektionskrankheiten ein, wie sie um 1900 dominierten, sondern in der Regel als Folge langer chronisch-degenerativer Krankheitsprozesse, wobei in den höheren Altern mehrere Krankheiten gleichzeitig bestehen („Multimorbidität“). 2005 starb fast jeder zweite an einer Erkrankung des Herz-Kreislauf-Systems, wobei dieser Todesursachenkomplex die Hochaltrigen stärker betraf als die jüngeren Alten. An bösartigen Neubildungen, die etwa ein Viertel aller Todesfälle ausmachen, starben häufiger die jüngeren Alten. Dabei verweist der hohe Anteil der Todesursachen aus dem Formenkreis der Herz-Kreislauf-Erkrankungen darauf, dass trotz der langen chronischen Verläufe der Tod auch heute oft plötzlich eintritt. Verkehrsunfälle und Suizid; bei jungen Frauen nähert sich ab 30 Jahren das Sterberisiko durch bösartige Neubildungen dem durch äußere Todesursachen an. Das Sterberisiko in diesen Altersgruppen ist - wie nach dem Vorstehenden zu erwarten - sehr niedrig: Etwa 0,04 bis 0,06 Prozent der Altersgruppen starben. Insgesamt starben 2005 8 280 Personen im Alter von 15 bis 35 Jahren, damit entfiel etwas weniger als ein Prozent der Gesamtmortalität auf diese Altersgruppen.

Der schon lange andauernde Trend der Medikalisierung und Institutionalisierung der Krankheitsverläufe wird unterstützt unter anderem durch die gestiegene medizinische Kompetenz - vor allem bei Tumorerkrankungen -, Krankheitsverläufe besser zu prognostizieren. Hierdurch ist die Entwicklung der neuen Angebote der Palliativ- und Hospizversorgung ermöglicht worden. Krankheitsverläufe können frühzeitig als Sterbeverläufe verstanden werden, bevor tatsächlich das Finalstadium eintritt. Damit kann von einer Verlängerung der Sterbeverläufe gesprochen werden: durch die Beherrschbarkeit von Infektionen, durch Pflegefortschritte, die es oft ermöglichen, Leben bis auf letzte Reste auszuschöpfen, und eben durch die frühe Sterbeprognose. So hat Sterben eine, sich unter Umständen lang hinziehende Verlaufsdynamik; Sterben stellt daher eigene Arbeitsaufgaben.

Zumindest im öffentlichen Diskurs gibt es einen breiten Konsens darüber, was gutes Sterben und welches dementsprechend der beste Sterbeort ist. Seit in den 1970er Jahren das Sterben im Krankenhaus ins Gerede gekommen ist, wird geäußert, lieber im vertrauten Kreis, das heißt zu Hause sterben zu wollen. Meist herrscht dabei ein romanti-

siertes Bild des Sterbens vor, wie es der Vergangenheit zugeschrieben wird: Sterben im intimen, sicheren Kreis der Lieben. Entsprechend negativ werden in der Regel die heute bestehenden Sterbeumstände bewertet: In Deutschland, wie in den westlichen Industriestaaten, wird ganz überwiegend in Institutionen gestorben.

BUCHUNGSIONFORMATIONEN UND KONTAKTE

TEN THINGS TO DO BEFORE I DIE

Premiere: Sonntag, 18. September 2022 / 18.00 Uhr / TheOS

ProbeGucken: Donnerstag, 15. September 2022 / 19.00 Uhr / TheOs
Im Anschluss besteht die Möglichkeit, mit dem Regieteam zu sprechen.
Anmeldungen bei: britta.hollmann@landesbuehne-nord.de.

Wir kommen mit dem Stück auch zu Euch in die Schule!
Wählt den Aufführungstag innerhalb der Woche selbst aus:
Gruppenbuchungen an unsere Disponentin Simone Lücke unter Tel.
04421.9401-27 oder simone.luecke@landesbuehne-nord.de.

Pro Schüler*in kostet eine Karte 6,90 €. Lehrkräfte und Aufsichtspersonen haben freien Eintritt.

Achtung! Frühbuchungsrabatt: Bucht ihr vor der Premiere, kostet eine Karte nur 3,20 €.

Termine im TheOs – Theater im Oceanis:

Sa., 15/10/2022, 20.00 Uhr

Fr., 27/01/2023, 20.00 Uhr

Wir spielen TEN THINGS TO DO BEFORE I DIE in folgenden Zeiträumen:

18/09/2022 bis 25/09/2022

09/01/2023 bis 21/01/2023

20/02/2023 bis 24/003/2023

03/05/2023 bis 12/05/2023

Einzeltermine außerhalb dieser Zeitfenster sind nach Absprache möglich.
Wir empfehlen das Stück für Jugendliche ab 14 Jahren und interessierte Erwachsene.