

DIE FLUT

Charles Way // 14+

Deutsch von Uwe Dethier //

#zukunft

#klimawandel

#familie

#gesellschaft

j	u	l
a	b	ü
w	h	v



MATERIALMAPPE

LANDESB_HNE

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

Wir freuen uns, dass ihr euch für unsere neue Jugendtheaterproduktion interessiert. Der englische Theaterautor Charles Way hat mit DIE FLUT bereits in den 1990er Jahren ein Stück zum Thema Klimawandel geschrieben, das bis heute nicht an Bedeutung verloren hat.

Im Zentrum der Geschichte steht eine Familie, die sich, um der Überflutung zu entgehen, auf ein Boot rettet. Nach ungewissen Tagen auf dem Wasser finden sie Rettung auf einer Insel. Dort beginnen sie sich in ihrem neuen Leben einzurichten, bis zu dem Tag, als am Horizont ein Boot auftaucht.

Regisseur Alexander Flache möchte mit seiner Inszenierung zu Austausch und Dialog einladen. Neben der Aktualität des Themas geht es ihm auch darum, ein Bewusstsein dafür zu schaffen, dass jedes Handeln Konsequenzen hat, dass zu einem respektvollen Zusammenleben auch der respektvolle Umgang mit unserem Planeten und dessen Ressourcen gehört.

Das Stück stellt die Frage nach Werten, nach persönlichem sowie gesellschaftlichem Miteinander. Wie wollen wir Leben? Wie wollen wir unser Zusammenleben gestalten? Und wie kann das gelingen, ohne unseren Lebensraum weiter zu zerstören? Wo fängt Veränderung an und wie weit kann sie gehen?

Wichtige Fragen, wie wir finden. Für jeden von uns. Vielleicht aber besonders für die jungen Generationen, die gefordert sind, mit der Welt, die wir ihnen hinterlassen, weiterzuleben, sie zu gestalten, zu beschützen.

Das Stück kann einen Anlass geben, gemeinsam über diese Fragen nachzudenken.

In dieser Mappe findet ihr kreative Anregungen, praktische Spielimpulse und Ideen, mit denen ihr euch auf euren Theaterbesuch vorbereiten oder ihn nachbereiten könnt.

Wenn ihr darüber hinaus Input für den Unterricht braucht oder Fragen habt, meldet euch. Wir kommen sehr gerne vorbei, um mit euch und mit euren Schülerinnen und Schülern und den Theaterbesuch vor- oder nachzubereiten.

Herzliche Grüße,

Stefanie Kaufmann

Julabü Theaterpädagogik & Dramaturgie
Tel. 04421.9401-34
stefanie.kaufmann@landesbuehne-nord.de

INHALTSVERZEICHNIS

Inhaltsangabe.....	4
Bühnenbild.....	5
Anregungen für den Unterricht	
Vorbereitung des Theaterbesuchs.....	8
Nachbereitung des Theaterbesuchs.....	12
Die Darsteller*innen.....	14
Autor, Regie, Ausstattung.....	15
Unterrichtsanregungen EXTRA.....	16
Buchungsinformationen und Kontakt.....	24

INHALTSANGABE

DIE FLUT

von Charles Way

Deutsch von Uwe Dethier

für Menschen ab 14 Jahren

Premiere: So., 12/0/2023, 18.00 Uhr, @TheOs Wilhelmshaven

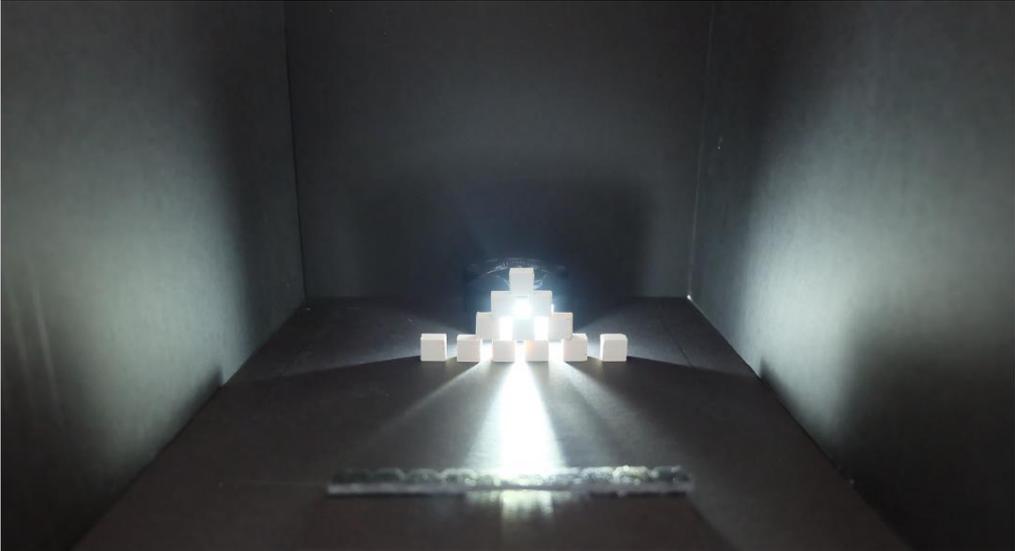
Der britische Autor Charles Way hat mit DIE FLUT ein bewegendes und hochaktuelles Stück geschaffen, welches sich mit den Auswirkungen und Herausforderungen des Klimawandels befasst.

Es regnet seit Wochen ununterbrochen. Die Flüsse treten über die Ufer und die Wassermassen drohen das Festland einzunehmen. Ein Ende scheint nicht in Sicht. Der Wasserspiegel steigt unentwegt. Martha beobachtet die Entwicklungen besorgt. Während ihr Mann Gerald ihre Bedenken abtut und den Beschwichtigungen der Regierung Glauben schenkt, wird Martha aktiv und kauft ein Segelboot. So gelingt es ihr, ihre Familie in Sicherheit zu bringen. Auf einer einsamen Insel findet sie mit ihrem Mann und den zwei Kindern vorerst Zuflucht und wagt einen Neustart. Aber ihre Zukunft bleibt ungewiss ... Sind sie tatsächlich die einzigen Überlebenden?

Auf der Bühne zu erleben sind Jessica Trocha als Martha, Cyril Manusch als Gerald, Joshua Arndt als Tony und Gisa Stößl als Rebecca.

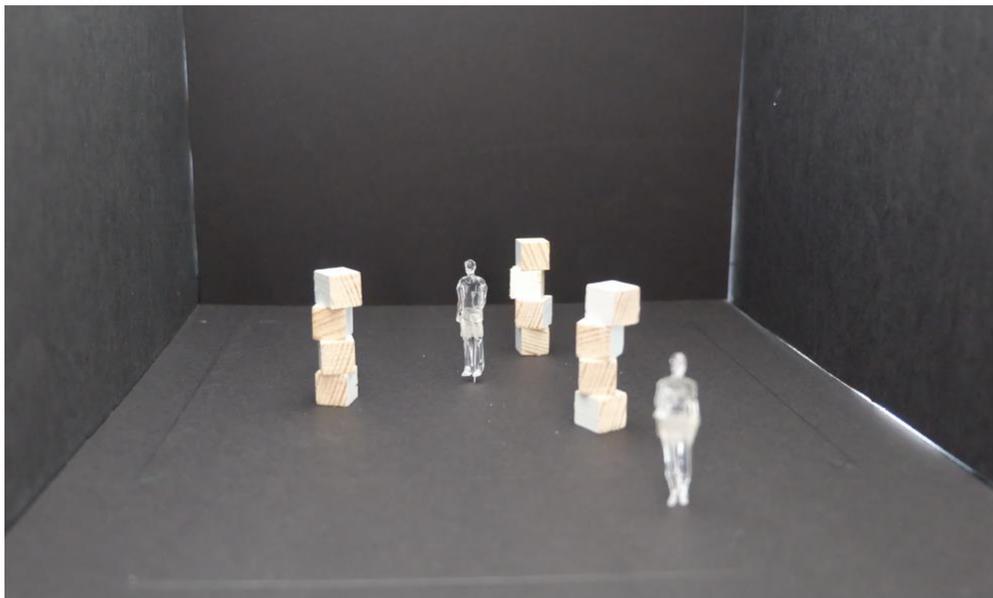
BÜHNENBILD

Die Flut | Konzeptvorstellung | Atelier.Hof Nora Maria Bräuer | **Modellfotos**
Traum, Regen, Stadt, Haus: Bogen Anfang - Endbild der Familie
(Wohnblöcke, Nationalfriedhof Arlington, Gedenkstätten Berlin)



Die Flut | Konzeptvorstellung | Atelier.Hof Nora Maria Bräuer | **Modellfotos**

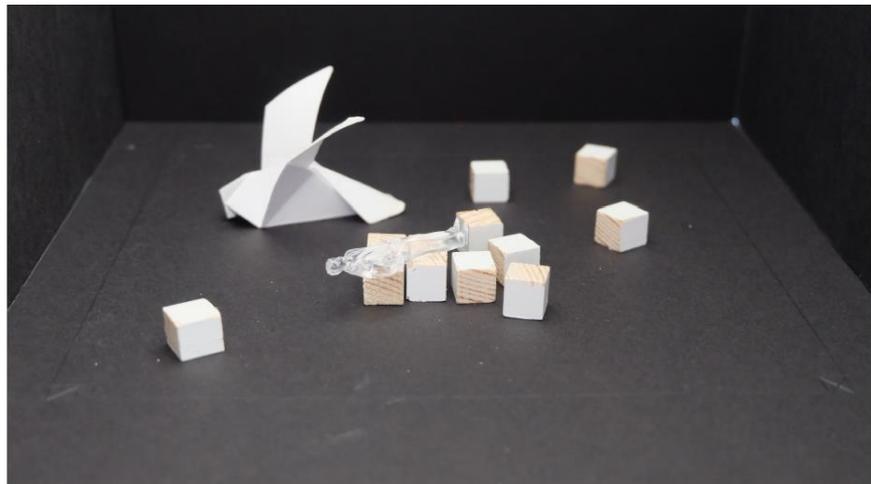
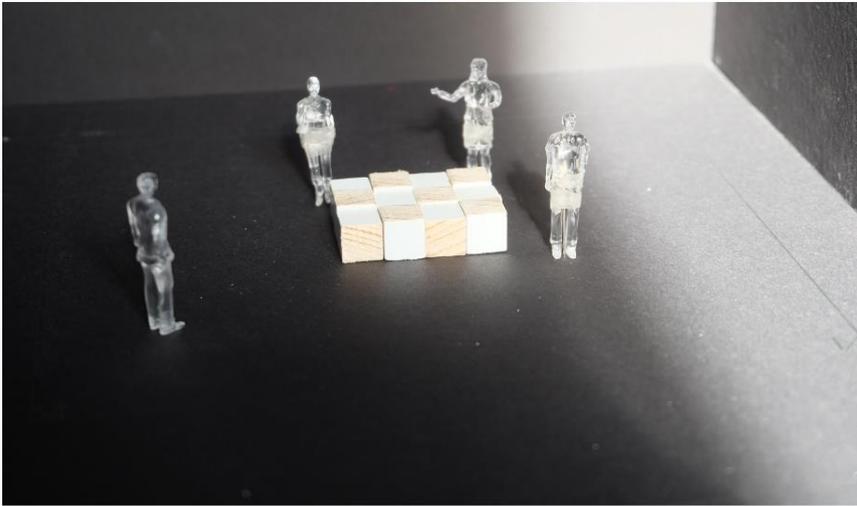
zu Hause: der Lange Tisch als Symbol der Entfremdung, (Putin, das Abendmahl)
Tony und Rebecca packen (Kälte, Überforderung, emotionales Chaos)



2



Das Boot, Flut und Sturm, Ankunft:



3

Welche Assoziationen habt ihr zum Bühnenbild? Was fällt euch auf? Was irritiert euch vielleicht? Welche Orte könnt ihr erkennen? Welche Geschichte erzählt euch das Bühnenbild?

ANREGUNGEN FÜR DEN UNTERRICHT

Vorbereitung des Theaterbesuchs – Worum geht's & was gibt es zu sehen?

1. Kurzes Einschätzungsspiel

Lest die folgenden Begriffe laut vor und überlegt zu welchem „Team“ ihr gehört. Was trifft auf euch zu: Team *Kopf* oder Team *Bauch*? Team *Camping* oder Team *Hotel* usw. Steht für euer Team kurz auf. Und setzt euch dann wieder hin.

- *Kopf* oder *Bauch*?
- *Camping im Zelt* oder *Hotel mit Pool*?
- *Auf Vorrat kaufen* oder *von der Hand in den Mund*?
- *Ich kann gut mit mir allein sein* oder *ich brauche Menschen um mich*?
- *Reden* oder *machen*?
- *Happy End* oder *überraschende Wendung*?
- *Regen* oder *Sonnenschein*?

2. Was packt ihr ein?

Überlegt, wie ihr bei einer Flut reagieren würdet, was würdet ihr einpacken?

Wählt jeweils zwei Dinge aus und begründet vor der Gruppe warum ihr die Gegenstände ausgesucht habt.

Zuletzt diskutiert ihr die fünf wichtigsten Gegenstände und bringt sie in eine Reihenfolge.

3. Spielerischer Einstieg in die Geschichte mit Hilfe von Sätzen aus dem Stück

Teilt die folgenden Textzitate innerhalb der Gruppe so auf, dass jede*r einen Satz erhält. Lest die Sätze in einer beliebigen Reihenfolge laut vor. Überlegt welche Sätze inhaltlich gut zusammenpassen.

Legt im Raum Stellen für folgende Orte fest:

- An Land
- Auf dem Wasser
- Auf der Insel

Ordnet euch mit eurem Satz/den Sätzen einem der drei Orte, an denen das Stück spielt, zu.

Überlegt euch mit euren Sätzen, an den jeweiligen Orten eine kleine Szene. Präsentiert euch eure Ideen nach einer kurzen Probenphase gegenseitig.

Sätze:

Die Sonne wird heraus kommen.

Alles wird wieder normal werden.

Ich versprech's euch.

Wir können hier etwas erschaffen, etwas Gutes.

Wenn du einen Wunsch frei hättest, wie würde der lauten?

Ich würde dahin zurückgehen, wie es vorher war, und würde alles dafür tun, dass es nicht passiert.

Diese Insel ist etwas Besonderes. Sie gehört uns.

Wollen wir uns das durch Fremde kaputt machen lassen?

Wir haben Land gefunden.

Wir sind gerettet.

Der Regen wird aufhören, das hat die Regierung gesagt.

Da ist eine Lücke in den Wolken.

Ich kann einen Fetzen blauen Himmel sehen.

Ich habe ein Boot gekauft.

Kein Spielzeugboot, ein richtiges Boot.

Es wird nicht aufhören zu regnen.

Mein Traum spielt auf dem Meer.

Es wird nicht aufhören zu regnen, bis alles zerstört ist.

4. Gruppenspiel: Auf dem Floß bleiben

Jede*r Spieler*in bekommt eine Doppelseite Zeitungspapier. Legt diese auf dem Boden so nebeneinander, dass ein „Floß“ aus Zeitungspapier entsteht. Jede*r steht auf der Doppelseite.

Nehmt nun nach und nach immer eine Doppelseite Zeitung vom Rand des Floß weg. Der*Die Spieler*in sucht sich einen neuen Platz, indem er*sie sich zu einer anderen Person aus der Gruppe auf die Zeitung stellt.

Versucht so viele Zeitungen wie möglich weg zu nehmen, ohne dass die Gruppe über den Rand tritt und damit das Floß zum „kentern“ bringt. Gerne mit Musik spielen!

5. Gruppenspiel: Immer 2 stehen

Bildet einen Stuhlkreis. Je nach Gruppengröße könnt ihr das Spiel auch in Kleingruppen spielen. Benutzt in der Fantasie das Bild vom Floß, dass nicht aus dem Gleichgewicht geraten darf.

Zwei Leute aus der Gruppe stellen sich (es können auch 3 oder 4 sein, wie ihr wollt). Die Regel heißt: Immer zwei stehen!! Wenn sie eine*r der beiden (oder auch beide) jetzt hinsetzt, muss sofort jmd. anderes (oder zwei Leute) aus der Gruppe aufstehen.

ODER, wenn jmd. (oder auch zwei Leute) aus der Gruppe aufstehen, muss sich die eine Person (oder beide) sofort hinsetzen.

Es geht darum immer schnell zu reagieren. Und zwar immer so, dass zwei Leute stehen! Probiert es aus, habt Spaß damit! Aber passt auf, wenn es nicht stimmt, kentert das Floß.

6. Einstieg ins szenische Lesen + szenische Spiel

Findet euch zu viert zusammen und lest die Textausschnitte in verteilten Rollen laut. Im Anschluss tauscht euch über die Szenen aus. Stellt euch dabei folgende Fragen:

- Wie fühlen sich die einzelnen Figuren?
- Welche Stimmung herrscht zwischen den Figuren?
- Worauf liegt der Fokus in der Szene / worum geht es in diesem Moment?
- Welche Requisiten könnten hier wichtig sein?
- Wie könnte das Bühnenbild gestaltet sein?

Wählt dann im zweiten Schritt eine der beiden Szenen für euch aus und überlegt, wie ihr sie spielen würdet. Nutzt dafür ggf. auch Gegenstände oder Möbel aus dem Raum als Requisiten oder Bühnenbild.

Am Ende präsentieren alle Gruppe ihre gespielten Szenen.

Textausschnitt 1

- RADIO Die schweren Regenfälle der letzten Tage dauern auch heute Morgen an. Die Meteorologen sind sich noch unklar über die genauen Ursachen dieser sintflutartigen Regenfälle, die Chaos in den tiefer gelegenen Teilen des Landes ausgelöst haben. Die Bauern hat es am schwersten getroffen, als die Flüsse über die Ufer traten und eine große Anzahl an Tieren ertrank. Unsere westliche Sendeanlage ist zeitweilig durch die Regenfälle außer Betrieb, und es gibt ernstzunehmende Flutwarnungen. *Der Empfang wird schlechter. Ist kurz wieder da, und endgültig weg.*
- MARTHA Schau aus dem Fenster.
Hast du jemals so einen Regen gesehen?
- TONY Nein.
- REBECCA Ja.
- TONY Nicht wie dieser.
- REBECCA Das ist Regen, ganz gewöhnlicher Regen. So wie im Urlaub.
- MARTHA Du guckst nicht, du siehst nicht. Dieser ist anders.
- TONY Kein Wind, nur Regen wie Bindfäden.
- REBECCA Sie versucht, uns Angst einzujagen.
- TONY Stimmt das?

Textausschnitt 2

- MARTHA Du hasst deine Arbeit.
- GERALD Das ist eine Lüge. Ich liebe meine Arbeit. Ich liebe sie.
- REBECCA Das Wasser. Es steigt. Es steigt. Seht doch nur!
- MARTHA Ins Boot jetzt, sofort.
- GERALD Ha! Ihr seid doch verrückt, alle miteinander.
- REBECCA Papa, schau, hinter dir, hinter dir.
- MARTHA Gerald. Komm ins Boot. Es ist deine letzte Chance.

Nachbereitung des Theaterbesuchs - Was habe ich gesehen

Wir freuen uns, wenn ihr zeitnah nach der Vorstellung in einem passenden Rahmen mit euren Schülerinnen und Schülern über das Gesehene und Erlebte ins Gespräch kommt.

Um euch den Einstieg zu erleichtern haben wir euch hier ein paar Fragen zusammengestellt.

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 der/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?
- 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? Hat er euch überrascht? Was hättet ihr euch anders gewünscht?

Standbilder / Statuen stellen

Das Stück spielte an drei verschiedenen Orten. Teilt euch in Kleingruppen (4 Personen) auf und überlegt, welche Szenen/Situationen ihr aus den verschiedenen Orten erinnert. Stellt zu jedem Ort (mind.) eine Situation als Standbild (wie ein Foto) nach. Wenn euch noch mehr einfällt nur zu. Wenn ihr wollt könnt ihr statt eines Standbildes auch die Szene/Situation nachspielen.

- I. Auf dem Land
- II. Auf dem Meer
- III. Auf der Insel

Chorisches Sprechen

I.) In der Inszenierung tritt an manchem Stellen ein Chor auf. Tauscht euch in der Gruppe darüber aus, wie ihr das fandet und welche Rolle der Chor für euch eingenommen hat. Warum gab es ihn? Was hat er erzählt? Welche Bedeutung hat er für den Verlauf der Geschichte?

II.) Hier findet ihr einen der Chor-Texte. Versucht euch als Gruppe einmal im chorischen Sprechen. Dafür müsst ihr ein gutes Ohr füreinander haben und wirklich ein Tempo und einen Rhythmus finden. Lasst euch zu Beginn viel Zeit. Es hilft, wenn ihr eine Person bestimmt, die als Einsatz laut einatmet. Das ist das Zeichen für alle, dass es losgeht. Damit ist der Anfang leichter. Viel Spaß beim Probieren!

| bedeutet eine Pause, genau wie ein Komma oder ein anderes Satzzeichen; **en** = gut sprechen /betonen

PROLOG

CHOR Vor einiger Zeit ...
sammel**ten** sich Wol**ken** am Himmel,
und all diese Wol**ken** | ball**ten** sich zu einer Wolke;
eine Wolke ohne Anfang und ohne Ende,
und die ersten | Regentrop**fen** fielen
– Plitsch platsch, plitsch platsch –
Sie lief**en** über die Fenster und Mauern dieser Erde hin-
ab,
und die Welt nahm ih**ren** geschäftig**en** Lauf,
arbeitsam und vergnüg**lich**;
Und die Welt nährte sich aus dem Schoß der Natur;
fällte die Bäume des Waldes,
Und die Welt tötete die Tiere in den Eben**en**,
bis es schließlich | wie aus Eimern regnete,
und das Wasser sich | zu einem Strom vereinigte,
der das Fundament der furchtlosen Welt durchnässte.
und störte doch nur | die Träume weniger.
Und störte doch

nur die Träume
nur die Träume
nur die Träume
von wenig**en**.

DIE DARSTELLER*INNEN

Martha / Jessica Trocha

Jessica studierte Schauspiel, Gesang und Tanz an der *Folkwang Universität der Künste* in Essen und gastierte u. a. während ihres Studiums am Theater Dortmund und am Theater Bonn. Gemeinsam mit ihrem Kollektiv gewann Jessica den Folkwang Preis 2019 für ihre erste Stückentwicklung des Musicals *Wo man Feststeckt* und war im selben Jahr Finalistin beim Bundeswettbewerb Gesang in Berlin. Im Sommer 2020 hätte Jessica ihr erstes Engagement angetreten, das Covid-19-bedingt auf 2021 verschoben werden musste. Die durch die Pandemie entstandene Zwangspause nutzte Jessica und drehte ihren ersten Kurzfilm *Kammerjagd* in Kooperation mit der Bauhaus Universität in Weimar. Seit 2021 ist sie festes Ensemblemitglied an der Landesbühne Niedersachsen Nord und arbeitet parallel an einem Experimentalfilm *Threa(t)d* mit der Regisseurin Jenny Kleine über weibliche Wut.

Gerald / Cyril Manusch

Cyril Manusch, geboren 1993, absolvierte seine Schauspielausbildung an der Fachakademie für darstellende Kunst Otto Falckenberg in München und schloss diese 2018 ab. Als freischaffender Schauspieler, Künstler, sowie als DJ unter dem Alias Findekind verschreibt er sich ganz seiner Spiel- und Experimentierfreude. Zusammen mit interdisziplinären Gruppen, wie der *Polizei*klasse, dem *Peng Kollektiv*, oder der Vereinigung *Die Vielen* kollaborierte er unter anderem in der Installation *X Shared Spaces* an den Münchner Kammerspielen. Mit der Inszenierung *Die Räuber* des Residenztheaters München wurde er 2017 zum Berliner Theatertreffen eingeladen.

An der der Julabü war er bereits als Gast in DER FROSCHKÖNIG und als Gregor Samsa in DIE VERWANDLUNG zu sehen, im Abendspielplan als Merkur in AMPHITRYON und im Brückenstück ab 15 Jahren in DIE JUNGFRAU VON ORLEANS zu sehen.

Rebecca / Gisa Stöbl

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 Akademietheater 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. Seit der Spielzeit 2022/23 ist Gisa festes Ensemblemitglied der Julabü.

Tony / Joshua Arndt

Joshua stand bereits vor seiner Schauspielausbildung 2017 im Rahmen des plattform-Festival in „Kasimir und Karoline“, auf der Bühne des Ernst-Deutsch-Theater, Hamburg. Von 2017 bis 2020 studierte er an der *Schule für Schauspiel Hamburg*. Es folgte ein Gastengagement am Schleswig-Holsteinischen Landestheater im Weihnachtsmärchen „Aladin“ in der Spielzeit 2020/21. Seit Anfang dieser Spielzeit gehört er zusammen mit Gisa Stöbl fest zum Ensemble der Julabü.

INFORMATIONEN ZU AUTOR, REGIE UND AUSSTATTUNG

AUTOR

Charles Way wurde 1955 in Tiverton geboren. Seit 1978, damals noch als Hausautor am Leeds Playhouse, schreibt er Stücke für das professionelle Theater (sowohl für Erwachsene als auch für Kinder). Er arbeitet immer wieder intensiv mit verschiedenen Theatergruppen in England, Wales und Nordirland zusammen, die sich neuen Themen und Ideen aufgeschlossen zeigen. Charles Way hat inzwischen um die fünfzig Stücke geschrieben, die weltweit gespielt werden. Er wurde 2010 für *VERSCHWUNDEN* mit dem Deutschen Kindertheaterpreis ausgezeichnet und erhielt 2015 den ACA Members' Award. Charles Way lebt in Abergavenny.

REGIE

Alexander Flache ist Diplom-Schauspieler, Regisseur und zertifizierter Kulturmanager. Er studierte zunächst ein Jahr „arts de spectacle“ an der Pariser Universität Paris X Nanterre und begann im Jahre 1996 sein Schauspielstudium an der Hochschule für Musik und Theater Rostock. Dieses schloss er im Jahr 2000 mit einem Diplom ab. Seit dieser Zeit arbeitet er regelmäßig als Schauspieler an Stadt- und Staatstheater (u.a. am Staatstheater Cottbus und Kassel, dem Deutschen Nationaltheater Weimar, Volkstheater Rostock, dem Maxim-Gorki-Theater Berlin, aber auch im Ausland u.a. am Freien Theater Bozen/Italien). Seit 2002 führt Flache auch Regie und hat seitdem über 40 Inszenierungen an verschiedenen Theatern (u.a. Schauspiel Chemnitz, Volkstheater Rostock, Theater Ulm, Theater Altenburg Gera, Staatstheater Cottbus, Landesbühne Wilhelmshaven, Landestheater Detmold, Gostner Hoftheater Nürnberg) realisiert. Sein Werdegang führte ihn 2010 ans Volkstheater Rostock, wo er als Schauspieler und Hausregisseur unter Vertrag stand. Zudem begann er im Jahr 2005 eine regelmäßige Lehrtätigkeit als Gastdozent an der Hochschule für Musik und Theater Rostock im Fach Schauspiel, die sich bis heute fortsetzt. Von 2012 -2014 studierte er an der Deutschen Akademie für Management Berlin „Kulturwissenschaften“ und ist seit 2014 zertifizierter Kulturmanager. Er gibt auch diverse Workshops als Referent zu Themenbereichen wie Sprache, Diktion, Spiel oder Körpertraining. Flache stand mehrfach für diverse TV (z.B. *Polizeiruf*, *Die Lindenstraße*) und Kinoproduktionen als Schauspieler vor der Kamera. Des Weiteren ist er als Sprecher für verschiedene Hörbuchverlage tätig. Derzeit ist Alexander Flache freischaffend und lebt in Berlin. Nach *FEUER FANGEN*, *DIE KLEINE HEXE*, *DIE ZERTRENNLICHEN* und *TRAGÖDIE WIDER WILLEN* ist *DIE FLUT* seine fünfte Inszenierung an der Landesbühne.

BÜHNE & KOSTÜME

Nora Maria Bräuer arbeitet seit 2011 freischaffend als Ausstatterin und Gewandmeisterin für Oper, Theater, Tanz und Produktionen der freien Szene. Assistenzen und Arbeiten als freie Bühnen- und Kostümbildnerin führten sie u.a. schon zum Staatstheater Oldenburg, Staatsschauspiel Dresden, Semperoper Dresden, Festspielhaus Hellerau, der Neuen Bühne Senftenberg, Theater Naumburg und Opera Mauritius. Als Inhaberin des *Atelier.Hof* konzipiert und erarbeitet sie außerdem interdisziplinäre Formate, Performances, Ausstellungen und Workshops in Kooperation mit anderen freischaffenden Künstlern und Kulturinstitutionen. *DIE FLUT* ist nach der Ausstattung von *TRAGÖDIE WIDER WILLEN* (Spielzeit 2021/2022) ihre zweite Arbeit an der Landesbühne. Nora lebt mit ihrer Familie in Meißen.

ANREGUNGEN FÜR DEN UNTERRICHT: EXTRA

Wetter, Sturmflut, Überschwemmung

<https://www.planradar.com/de/ueberschwemmungen/>

Überschwemmungen in Großstädten – Ursachen, Folgen & Maßnahmen

Der weltweit steigende Urbanisierungsgrad beeinflusst den natürlichen Wasserkreislauf. Überschwemmungen in urbanen Gegenden sind längst kein Randthema mehr. Die jüngsten Vorfälle an verheerenden Flutkatastrophen wie in Mosambik oder New Orleans ließ Städte, die sich knapp über dem Meeresspiegel befinden, aufhorchen. Maßnahmen für den Hochwasserschutz wurden zu Staatsagenden. Im Gegensatz zu freien, ländlichen Gebieten stehen Stadtgebiete anderen und komplizierteren Problemen gegenüber. Dennoch sind Stadtplaner:innen davon überzeugt, dass über die letzten Jahre wichtige Innovationen hervorgegangen sind. Darunter eine nachhaltigere Gestaltung und Entlastung wasserarmer Regionen (z.B.: China) durch effizientes Managen des gespeicherten Regenwassers.

Hochwasser ist der Auslöser, Überschwemmung die Konsequenz

Ein Hochwasser entsteht, wenn Binnengewässer, wie Bäche, Flüsse und Seen, nach einer starken Schneeschmelze oder intensiven Regenschauern viel Wasser führen. Hochwasser sind nur begrenzt durch eine Regulierung und Umverteilung der Wassermassen durch Dämme vermeidbar.

Richtig teuer und gefährlich wird es erst, wenn das Hochwasser zu einer Überschwemmung führt. Dabei treten die Gewässer über ihre Ufer, wodurch die angrenzenden Gebiete überfluten.

Wie häufig sind Überschwemmungen und wer ist verantwortlich?

Zwischen 2000 und 2020 wurden jährlich weltweit fast 406 Naturkatastrophen erfasst, die mindestens eines der folgenden Kriterien erfüllten:

- Wirtschaftlicher Schaden von mindestens 50 Millionen US-Dollar
- Versicherungsschäden von mindestens 25 Millionen US-Dollar
- Mindestens 10 Todesopfer
- Mindestens 50 Verletzte
- Mindestens 2.000 Gebäude oder Strukturen beschädigt

Hochwasser und Überschwemmungen machten 36,6 Prozent dieser Naturkatastrophen aus und sind damit die mit Abstand gefährlichste Naturkatastrophe.

In Deutschland befinden sich 7,6 Prozent aller Adressen in einem Hochwasserrisikogebiet.

Wie der Mensch selbst das Überschwemmungsrisiko beeinflusst

Der menschliche Einfluss kann für die stets steigende Inzidenz von Überschwemmung verantwortlich gemacht werden.

Der Klimawandel

Viele Menschen assoziieren den Klimawandel mit Dürre und Trockenheit. Doch auch die Regenschauer werden folglich intensiviert. Durch den Klimawandel wird der Wasserkreislauf beschleunigt. Durch die erhöhten Temperaturen verdunstet das Wasser schneller. Jeder Grad Erwärmung erhöht die Verdampfungsrate von Wasser um 7 Prozent. Dieser Wasserdampf fällt später in Form von Niederschlag wieder auf die Erde herab. Gerade in den Sommermonaten kommt es so zu besonders gravierenden Regenfällen. Sowohl die Häufigkeit, als auch die Intensität der sogenannten "Extremniederschlagsereignisse" nahm in den letzten Jahrzehnten zu.

Die Manipulation der Gewässer

Menschen verändern bereits seit hunderten Jahren den Verlauf von Bächen, Flüssen und Seen. Ob zum Transport von Gütern, zur Bewässerung von Agrarflächen oder zur Erzeugung von Strom. Manchmal werden Flüsse bewusst gestaut, um landwirtschaftliche Flächen oder Siedlungsraum zu gewinnen. Leider wirkt sich diese Manipulation der Landschaft direkt auf den Verlauf eines Hochwassers aus.

In Europa wurden besonders viele Fließgewässer künstlich begradigt oder gestaut. Die Anzahl der natürlichen Überschwemmungsflächen, die als Puffer zwischen Zivilisation und Fließgewässern fungierten, wurde damit drastisch reduziert. Viele Flüsse wurden zudem "verkürzt", was die Fließgeschwindigkeit erheblich erhöht hat. Dadurch wird indirekt die verfügbare Reaktionszeit auf drohende Überschwemmungen reduziert.

Urbanisierung und Bebauung

In Deutschland ist die Landschaft bereits stark bebaut und bewirtschaftet. Die Äcker einer Intensivlandwirtschaft nehmen kaum überflüssiges Wasser auf, da der Boden verdichtet und kaum wasserdurchlässig ist.

Bereits 6,2 % der Gesamtfläche gelten als komplett "versiegelt" und jeden Tag wächst die Verkehrs- und Siedlungsfläche um 52 Hektar. Beton lässt Regenwasser nicht mehr an Ort und Stelle versickern, wodurch das Wasser über eine Kanalisation zurück in die Gewässer geleitet werden muss.

Die Folgen einer Überschwemmung

Die Folgen von Überschwemmungen können verheerend sein. Überschwemmungen zerstören unmittelbar Leben und Eigentum. Eine Überschwemmung kann die Beschaffenheit von Landflächen dauerhaft verändern, sodass diese kaum wiederzuerkennen sind.

Verlust von Menschenleben und Eigentum

Zu den unmittelbaren Auswirkungen von Überschwemmungen gehören:

- der Verlust von Menschenleben
- Sachschäden
- die Zerstörung von Ernten, das Nichtfunktionieren von Infrastruktureinrichtungen
- die Verschlechterung des Gesundheitszustands aufgrund von durch Wasser übertragenen Krankheiten

Die Überschwemmungskatastrophe vom Juli 2021 in Deutschland sprengte diesbezüglich alle Maßstäbe. 180 Menschen verloren ihr Leben und allein der versicherte Sachschaden beläuft sich auf etwa sieben Milliarden Euro. Derartige Überschwemmungen, die nur wenig oder gar nicht vorgewarnt werden, verursachen mehr Todesfälle als langsam ansteigende Flussüberschwemmungen.

Verlust von Lebensgrundlagen

In der oben erwähnten Überschwemmung vom Juli 2021 wurde zudem auch die komplette Infrastruktur mehrerer Dörfer zunichtegemacht. Da Kommunikationsverbindungen und Infrastrukturen wie Kraftwerke, Straßen und Brücken beschädigt und gestört werden, kommen wirtschaftliche Aktivitäten ebenfalls zum Stillstand, was zu einer Verlagerung und Störung des normalen Lebens für einen Zeitraum führt, der weit über die Dauer der Überschwemmung hinausgeht.

Ebenso können die direkten Auswirkungen auf die Produktionsmittel, sei es in der Landwirtschaft oder in der Industrie, eine regelmäßige Tätigkeit verhindern und zum Verlust der Lebensgrundlage führen. Die Auswirkungen des Verlusts der Existenzgrundlage können sich auch in angrenzenden, nicht überschwemmten Gebieten auf Geschäfts- und Handelsaktivitäten auswirken.

Indirekte Gesundheitsrisiken

Überflutungen erhöhen das Infektionsrisiko diverser durch Vektoren oder Wasser übertragene Krankheiten wie: Malaria, Dengue Fieber, Gelbfieber, Typhus, Cholera, Hepatitis A oder Leptospirose. Meist kommt es jedoch nur zu Infektionswellen, wenn im Rahmen der Überschwemmung das Trinkwasser verschmutzt wird. Dies ist in Europa glücklicherweise nur sehr selten der Fall.

Massenmigration

In Pakistan mussten 2022 mehr als 33 Millionen Menschen aufgrund von Überschwemmungen ihr Zuhause verlassen. Häufige Überschwemmungen, die zu Existenz- und Produktionsverlusten und anderen lang anhaltenden wirtschaftlichen Auswirkungen und Arten von Leid führen, können Massenmigration auslösen.

Die Abwanderung in entwickelte städtische Gebiete trägt zur Überbevölkerung der Städte bei. Diese Migranten und Migrantinnen erhöhen die Zahl der städtischen Armen und leben schließlich in Randgebieten von Städten, die in manchen Fällen ebenso anfällig für Überschwemmungen sind. Die selektive Abwanderung von Arbeitskräften führt in vielen Fällen zu komplexen, weitreichenden sozialen Problemen und regionaler Instabilität.

Psychosoziale Auswirkungen

Die enormen psychosozialen Auswirkungen auf die Überschwemmungsoffer und ihre Familien können sie über lange Zeiträume traumatisieren. Die Überlebenden können längerfristige psychosoziale Auswirkungen wie Not, Angst, Schmerzen, Depressionen und soziale Störungen erfahren. Schwerwiegende Belastungen können in den schlimmsten Fällen zu psychischen Störungen oder sogenannten Psychopathologien werden. Wenn die Konsequenzen der Überschwemmung bereits bewältigt wurden und dennoch eine psychische Wunde erkennbar ist, handelt es sich oft um eine posttraumatische Belastungsstörung. Insbesondere bei Kindern kann der Verlust des Zuhauses oder von Angehörigen tiefe Spuren hinterlassen.

Politische Unruhen

Eine unzureichende Reaktion auf Hilfsmaßnahmen bei großen Überschwemmungen, schlecht geplante Präventivmaßnahmen oder eine ineffiziente Zuweisung der Notdienste können zur Unzufriedenheit in der Bevölkerung oder zu einem Vertrauensverlust gegenüber den Behörden oder den Regierungen der Bundesstaaten und des Landes führen. Mangelnde Entwicklung in überschwemmungsgefährdeten Gebieten kann zu sozialer Ungerechtigkeit und sogar zu sozialen Unruhen führen, die den Frieden und die Stabilität in der Region gefährden.

Stagnation der wirtschaftlichen Entwicklung

Die hohen Kosten für Soforthilfe und Wiederaufbau können sich negativ auf Investitionen in die Infrastruktur und andere Entwicklungsaktivitäten in dem Gebiet auswirken und in bestimmten Fällen die Wirtschaft der Region lähmen. Wiederkehrende Überschwemmungen in einer Region können sowohl die Regierung als auch den privaten Sektor von langfristigen Investitionen abhalten. Der Mangel an Lebensgrundlagen in Verbindung mit der Abwanderung qualifizierter Arbeitskräfte und der Inflation kann sich negativ auf das Wirtschaftswachstum einer Region auswirken. Durch Ernteeinbußen können die Preise für regionale Grundnahrungsmittel erheblich steigen.

Die Wichtigkeit der Infiltration und Durchlässigkeit von Stadtgebieten

Wie oben erwähnt, beeinflussen Stadtgebiete den natürlichen Wasserkreislauf. Eine Verstädterung erhöht den Anteil fester undurchlässiger Oberflächen und lässt die abzuführenden Mengen an Oberflächenwasser in die Höhe schnellen, während die Möglichkeiten der Filtration reduziert werden. Der Niederschlag, der verdunsten kann bzw. über Pflanzen transpiert, ist nicht ausrei-

chend, um überschüssige Niederschlagsmengen wieder in den natürlichen Wasserkreislauf zu bringen. Der Restanteil, der über durchlässige Oberflächen durchsickert, um ins Grundwasser zu gelangen, ist verhältnismäßig gering. Es sind die verbleibenden Wassermengen, welche nur noch über undurchlässige Oberflächen wie Straßen oder Dächer abfließen können, die zum Problem werden. Sie kehren im Gegensatz zum Grundwasser viel schneller in die nächstgelegenen Fließgewässer zurück und erhöhen somit das Hochwasserrisiko.

In Großstädten mit erhöhtem Überflutungsrisiko sollte daher zunehmend auf eine ausreichende Versickerung durch die Verbesserung der Durchlässigkeit von Oberflächen geachtet werden. In überholten Stadtentwicklungsplänen ist jedoch das Gegenteil der Fall. Die zunehmende Verdichtung von Städten impliziert, dass jeder Raum für eine maximale Nutzung von Stadtbewohner:innen genutzt wird. Dies führt zu einer Zunahme harter undurchlässiger Oberflächen und einer Abnahme durchlässiger Freiflächen.

Ein Beispiel hierfür sind die typischen Vorgärten in Großbritannien. Um Parkplätze zu ermöglichen werden diese meist vollflächig gepflastert. In manchen Teilen Londons haben über die Hälfte aller Vorgärten feste und undurchlässige Oberflächen. Dieser Gefahr sind bald auch etliche Freizeit- und Erholungsflächen ausgesetzt. Schließlich reduziert ein derartiges „Entgrünen“ von Flächen die Kosten einer regelmäßigen Pflege und spart letztendlich an Erhaltungskosten.

Dabei ist manchmal bereits eine kleine Veränderung ausreichend, um Maßnahmen gegen Hochwasser zu treffen. Beispielsweise sind oft die höhergelegenen Grünstreifen auf Hauptstraßen eine verpasste Chance den natürlichen Fluchtweg für abfließendes Hochwasser herzustellen.

Arbeit & Selbstwert

<https://www.psychologie-heute.de/leben/artikel-detailansicht/41091-erfolg-ist-keine-stabile-basis-fuer-den-selbstwert.html>

Erfolg ist keine stabile Basis für den Selbstwert“

Wir alle wollen erfolgreich sein. Kurzfristig macht uns das zufrieden, langfristig nützt es unserem Selbstwert wenig, so Astrid Schütz.

Frau Professor Schütz, können Erfolgserlebnisse zu mehr Selbstwert führen?

Erfolg fühlt sich definitiv kurzfristig gut an, soviel können wir sagen. Aber letztlich ist er keine stabile Basis für den Selbstwert. Denn niemand von uns kann damit rechnen, immer Erfolg zu haben. Und wenn wir unseren Selbstwert stark darauf gründen, besteht die Gefahr, dass er einbricht, wenn es mal nicht so gut läuft. Es gibt solidere Quellen für den Selbstwert, zum Beispiel sozial eingebunden zu sein oder ethische Grundüberzeugungen zu haben wie „jeder Mensch ist wertvoll“.

Aber wenn ich beruflich etwas erreiche, dann folgt daraus doch nicht nur die äußere Ankerkennung in Form von Lob, Status oder Geld. Sondern auch das Gefühl, etwas zu können, selbstwirksam zu sein. Warum stärkt mich das nicht für die Zukunft?

Das ist recht komplex. Es besteht die Gefahr, dass der Erfolg einen Standard setzt und das kurzfristig positive Gefühl langfristig zum Druck wird: Ich muss wieder so etwas erreichen, ich kann nicht dahinter zurückfallen. Wir kennen in der Psychologie ja auch das so genannte impostor syndrome, das Hochstaplersyndrom, bei dem Menschen den Eindruck haben, sie hätten die Führungsposition oder die Auszeichnung nicht verdient und würden bald als vollkommen inkompetent entlarvt.

Hier begünstigt der Erfolg sogar die Selbstzweifel. Und das liegt eben unter anderem daran, dass wir Erfolg nur teilweise selbst in der Hand haben. Günstiger ist es, wenn wir uns über unsere Erfolge freuen – aber einen Selbstwert entwickeln, der von beruflich Erreichtem, Geld oder Auszeichnungen unabhängig ist, so dass er nicht ständig schwankt.

Würden Sie sagen, dass Erfolg eher eine Quelle für Glück als für Selbstwert ist?

Glück ist mir als Begriff etwas zu groß, denn echtes tiefes Glück hat auch viel damit zu tun, dass ich etwas mache, das über mich selbst hinausgeht. Ich würde eher sagen, dass Erfolg kurzfristig die Zufriedenheit hebt.

Eine sehr wichtige Information, wenn man bedenkt, wie zentral für viele Menschen das Streben nach Erfolg ist – und wie wenig er dann doch langfristig zum Selbstwert beiträgt.

Wir alle leben in einer Leistungsgesellschaft, deshalb ist es notwendig, dass wir nach Erfolg streben. Aber wir sollten unseren Wert als Mensch nicht daran knüpfen. Studien haben gezeigt, dass Menschen, die ihren Selbstwert von finanziellem Erfolg abhängig machen, unter mehr Sorgen und Stress litten als andere. Der Erfolg hängt dann wie eine Karotte vor meiner Nase – und kann mich sogar zu einem Abgrund führen, in den ich dann stürze.

Ist umgekehrt ein hoher Selbstwert die Voraussetzung, um erfolgreich zu sein?

Ich glaube, wir können sagen: Bei niedrigem Selbstwert ist es schwierig, große Erfolge zu erzielen. Weil Menschen mit niedrigem Selbstwert oft so stark von Angst vor Misserfolg getrieben sind, dass sie in einen Teufelskreis geraten: Sie gehen geringe Risiken ein, damit sie nicht scheitern, setzen sich niedrige Ziele und leiten daher dann eben oft keine großen Projekte ein oder wagen sich nicht an Neuerungen. Die geringen Erfolge wiederum bestärken sie in ihren Selbstzweifeln. Es kann insofern helfen, wenn andere Menschen – Vorgesetzte, Teammitglieder – an sie glauben. Das kann ein Schritt heraus aus dem Teufelskreis sein. Es ist nicht einfach, aber hier besteht eine mögliche Exit-Strategie.

Sie hatten das Hochstaplersyndrom bereits erwähnt: Menschen, die sehr erfolgreich sind, aber trotzdem glauben, dass sie bald als unfähig entlarvt werden. Wie erklärt sich das?

Dahinter steht oft ein niedriger, instabiler Selbstwert und die Tendenz, die eigenen Erfolge external zu attribuieren. Das heißt, wenn die Person einen Karriereschritt gemacht habe, sagt sie: „Oh, da habe ich aber Glück gehabt.“ Und nicht: „Das habe ich mir erarbeitet, weil ich diese Fähigkeiten oder jene Leistung erbracht habe.“ Menschen, die unter dem Hochstaplersyndrom leiden, legen starken Fokus auf ihre eigenen Schwächen. Frauen, so zeigt die Forschung, sind davon stärker betroffen als Männer. Im Schnitt haben Frauen ja auch einen etwas niedrigeren Selbstwert als Männer und machen sich stärker von sozialer Rückmeldung abhängig.

Erfolg kann auch dann eine Gefahr sein, wenn man sehr jung eine hohe Position erreicht hat und selbst überrascht ist, dass das so schnell möglich war.

Ja, wenn man sich Erfolg langfristig hart erarbeitet, erscheint er plausibel und verdient. Aber wenn er sich sehr rasch einstellt, kann das das eigene Selbstkonzept durcheinanderwirbeln. Das spricht auch dafür, dass wir – wie Studien zeigen – sehr vorsichtig damit sein sollten, Kinder für stabile Eigenschaften zu loben.

Wir sollten uns eher positiv über ihre Anstrengungen, ihre Technik, ihre Strategien äußern, also über Aspekte, die sie beeinflussen können. Weil sie, so die Befunde der amerikanischen Psychologin Carol Dweck, sonst beim ersten Misserfolg schlussfolgern: Die Grenzen meiner Kompetenz sind erreicht. Und das würde ansonsten nicht passieren, das Kind würde sich eher sagen: Aha, falsche Strategie, zu wenig angestrengt – und andere Konsequenzen ziehen.

Auch wenn man frühzeitig längere Zeit erfolgreich ist, muss das nicht unbedingt gut für den Selbstwert sein. Warum?

Wenn man große Ziele erreicht hat, kann es passieren, dass man sich fragt: What's next? Und wenn man zu diesem Zeitpunkt erst 30 oder 40 Jahre alt ist, kann es schwierig sein, neue Ziele zu definieren. Dann fehlt aber wiederum der nächste Erfolg, aus dem man bislang Selbstwert gezogen hat.

Kann Erfolg auch die Verbundenheit mit anderen Menschen verringern?

Ja, das ist eine Gefahr. Es kommt darauf an, wie Menschen mit Erfolgen umgehen. Fokussieren sie sich nur auf ihre Tätigkeit, vernachlässigen sie soziale Beziehungen, missachten sie Menschen, die weniger erfolgreich sind als sie? Oder teilen sie ihre Erfolge, nehmen sie andere mit, feiern sie die Erfolge im Team? Und wertschätzen sie den Anteil anderer an ihrem Erfolg, sind dankbar, wenn sie beides haben: Erfolg und stabile soziale Beziehungen?

Sie hatten es im Zusammenhang mit dem Hochstaplersyndrom erwähnt: Die Art, wie wir uns unsere Erfolge oder Misserfolge erklären – wie wir sie attribuieren – hat Einfluss auf unseren Selbstwert. Inwiefern?

Wenn ich mir Erfolg internal – also mit meinen eigenen Anstrengungen oder Fähigkeiten erkläre – ist das günstiger, als wenn ich ihn mir mit äußeren Faktoren erkläre. Bei Misserfolg ist es umgekehrt.

Wie kann ich diese Art verändern?

Da gibt es in der Tat Übungen. Die Vertreter der Positiven Psychologie, Christopher Peterson und Martin Seligman, haben beispielsweise Attributionstrainings entwickelt: Wie lerne ich gesundes Attribuieren? Letztlich geht es darum, wie wir Fehler bewerten. Es ist wichtig, sie als Möglichkeit zu sehen, uns weiterzuentwickeln, und nicht als Hinweis auf die eigene Inkompetenz. „Es gibt nur Erfolg – oder Lerngelegenheiten“, wie Trainer manchmal sagen. Denn was ist schon endgültig? In den meisten Fällen, bei denen wir es im Alltag mit Erfolg oder Misserfolg zu tun haben, bieten sich ja wieder neue Gelegenheiten: Wir können uns um ein anderes Projekt bewerben, einen neuen Job suchen, eine andere Fortbildung angehen...

Aber wenn man als Kind verinnerlicht hat, dass man keine Fehler machen darf, dürfte das Umbewerten in „Lerngelegenheiten“ doch recht schwierig sein.

Ja – es beginnt in der Kindheit, da haben die Eltern große Verantwortung. Zum Beispiel, ob man sich als Kind Liebe verdienen muss: Du bist nur ein braves Mädchen, wenn du gute Noten schreibst. Das schwingt oft mit in der Erziehung. Dann kann man als Erwachsener nicht von heute auf morgen, den Schalter umlegen. Manchmal hilft Reflexion: Ist meine Bewertung vernünftig? Das reicht aber oft nicht.

Man kann innerlich die Perspektive einer guten Freundin einnehmen – oder tatsächlich eine gute Freundin fragen: Wie siehst du dieses Ereignis? Eine gute Freundin ist oft milder mit uns als wir es selbst sind. Und wenn auch das nicht hilft, ist natürlich Training, Coaching, Therapie eine wichtige Maßnahme. Ich finde nicht, dass wir alle Probleme selber lösen müssen. Wir reparieren unsere Autos ja auch nicht selber. Sich Hilfe zu suchen ist keine Schande.

Astrid Schütz ist Professorin für Psychologie an der Universität Bamberg, Coach und Autorin des Buches „Je selbstsicherer, desto besser? Licht und Schatten positiver Selbstbewertung“ (Beltz). Hier findet sich ein von ihr konzipierter Selbsttest zur Abhängigkeit von Rückmeldung – die Auswertung erfolgt sofort automatisiert: <https://www.uni-bamberg.de/perspsych/forschung/interesse-an-studien>

Schiffbruch / Survival

<https://lebensabenteurer.de/schiffbruch-erleiden-und-ueberleben/>

Einen Schiffbruch erleiden - das Überleben auf hoher See!

Einen Schiffbruch erleiden, ist wohl eines der schlimmsten Vorstellungen für die meisten Reisenden. Doch wie häufig erleidet man Schiffbruch? In den letzten 10 Jahren sind weltweit circa 1.000 Schiffe gesunken. Doch Schiffbruch erleiden, bedeutet nicht immer zwangsläufig, dass auch das Schiff sinken muss. Man kann sich verirren, bei einem Sturm fliegt man über Board oder die Maschine stoppt und man kann sich auf hoher See nicht mehr fortbewegen.

Allein in der Ost- und Nordsee war die Seenotrettung im Jahr 2020 für 3.500 Seenotrettungen verantwortlich. Wenn man dies auf alle Weltmeere überträgt, dann ist es bei weitem nicht so abwegig Schiffbruch zu erleiden als man in der Gesellschaft zunächst einmal annimmt.

Regeln, die ihr befolgen solltet, sobald ihr ein Schiffsunglück erlebt habt und Schiffbruch erleiden musstet:

Schiffbruch erleiden - Regel 1: Nicht untergehen

Falls ihr keine Schwimmweste findet, dann besorgt euch etwas, was euch den nötigen Auftrieb gibt. Schaut euch jetzt schon um, woraus ihr ein Ersatzboot erstellen könntet.

Schiffbruch erleiden - Regel 2: Auskühlen vermeiden

Die wichtigste Regel ist, schaut dass so wenig wie möglich von eurem Körper unter dem Wasser ist. Je weniger euer Körper unter Wasser taucht, desto länger könnt ihr über eure thermoregulatorischen Fähigkeiten eure Betriebstemperatur aufrechterhalten. Wenn ihr mehrere Schiffbrüchige seid, solltet ihr eure Schwimmhilfen aneinanderbinden und euch aneinanderkuscheln. Ihr werdet merken, dass das zusammendrücken die Körperwärme nicht erhöht, aber die geistige Widerstandskraft stärkt.

Schiffbruch erleiden - Regel 3: Vermeidet einen Sonnenstich

Auch wenn ihr euch auf eine Rettungsinsel oder ein Schlauchboot gerettet habt, seid ihr noch lange nicht in Sicherheit. Ab jetzt müsst ihr darauf achten, dass ihr keinen Hitzschlag oder einen Sonnenstich bekommt.

Schiffbruch erleiden - Regel 4: Trinkwasser

Obwohl ihr von Millionen von Litern Wasser umgeben seid, könnt ihr nach einem Schiffbruch erleiden verdursten. Das mag zunächst bizarr klingen und doch fördert das Trinken von Salzwasser die Dehydration. Die einzige Flüssigkeit an die ihr gelangen könnt, die trinkbar ist, ist Regenwasser und das Blut von Tieren. Denn wenn es regnet, müsst ihr schnell sein. Fangt deshalb so viel Regenwasser wie nur möglich auf, um nicht wie im Schiffbruch Film einen komplett trockenen Körper zu bekommen.

Schiffbruch erleiden - Regel 5: Nahrungsmittel

Nahrung ist zumeist auf Platz eins der lebenserhaltenden Maßnahmen, wenn man die Erstgefahr des Schiffsunglücks einmal überwunden hat. Da Nahrungssuche auf offener See nicht leicht ist, nimmt sie die meiste Zeit in Anspruch. Die besten Erfolge werdet ihr mit Kelp (großer Seetang) haben und mit einer geringen Menge an Plankton. Da Plankton nicht leicht aufgeschlüsselt werden kann, sollte man hier das Maß einhalten und davon nicht zu viel zu essen. Meeresschildkröten und Vögel sind eine leichte Beute, aber auch Fisch ist bei Seenotrettungsübungen die häufigste Beute, die eingestrichen wird.

Sobald ihr wisst, dass ihr für eine lange Zeit nicht ausreichend Wasser erhalten werdet, solltet ihr in den ersten 24 Stunden kein Wasser zu euch nehmen. Der Körper schaltet durch dieses rabiante Vorgehen in den Wassersparmodus, um einer Dehydration zu umgehen. Trinkt daher wenig Wasser, denn der Durst ist bei weitem nicht so schlimm, wie wenn man diese radikale Kur nicht anwendet.

Nachdem ihr nun mit der Schwimmhilfe oder mit eurem Boot auf einer einsamen Insel angeschwemmt wurdet, geht es nun in Phase 2.

Phase 2: Wie kann ich auf einer einsamen Insel überleben?

Falls ihr einen Schiffbruch erleiden musstet und auf einer euch noch unbekanntem Insel angespült und gestrandet seid, solltet ihr euch zunächst umsehen und euch folgende Fragen stellen:

- Wie sieht die Insel aus?
- Welche Nahrungsquellen bietet sie?
- Welche gefährlichen Tiere leben hier?
- Wo kann ich am besten ein Lager errichten?
- Wo kann ich am besten ein Signalfeuer absetzen?
- Wie groß ist die Insel? Gibt es Menschen auf der Insel?
- Wie kann ich mich auf der Insel orientieren?
- Wie finde ich meinen Weg immer wieder zum sicheren Terrain zurück?
- Wie finde ich meine errichtete Notunterkunft auch im Dunkeln?
- Wo ist der höchste Punkt der Insel, so dass ich mir eine Übersicht über meine Notlage bilden kann?
- Wo gibt es Trinkwasser?
- Welche Pflanzen kenne ich und welche sind essbar?
- Welche harmlosen Tiere kenne ich und wie kann ich sie erjagen?
- Wie kann ich Jagdwaffen erstellen?
- Wie kann ich mir eine Notunterkunft errichten?
- Wie kann ich Feuer machen und wie kann ich mir ein funktionales Feuerset erstellen?
- Wie kann ich Fische, Krebse und Muscheln fangen?
- Wie kann ich mir einen Trinkwasservorrat anlegen?
- Wie kann ich nach dem Schiffbruch erleiden, Gefäße herstellen?
- Wie kann ich mich vor Unwetter schützen?
- Wie kann ich aus natürlichen Pflanzen- oder Tierfasern Schnur oder Seil herstellen?
- Wie kann ich zum Energiesparer werden?
- Wie lange muss ich hier auf der Insel überleben

BUCHUNGSIONFORMATIONEN UND KONTAKTE



DIE FLUT

Von Charles Way // 14+
Deutsch von Uwe Dethier

Premiere: So., 12/02/2023, 18.00 Uhr, @TheOs Wilhelmshaven

Dauer: ca. 70 Minuten
Für: ab 8. Klasse
Anzahl Zuschauer: ca. 100 Schüler*innen pro Vorstellung
Anzahl Vorstellungen: 2x täglich möglich
Fächer u.a.: Deutsch, Geografie, Ethik, Biologie, Sozialwissenschaft, Religion, Darstellendes Spiel
Schlagworte: Klimawandel / Gesellschaftsstrukturen / Lebensziele / Leistungsgesellschaft / Umgang mit Naturkatastrophen / Familie

Wir kommen mit dem Stück auch zu Euch in die Schule

Gruppenbuchungen bei unsere Disponentin Simone Lücke:
Tel. 04421.9401-27 / simone.luecke@landesbuehne-nord.de

Buchungszeitraum Februar:
15. bis 17. Februar und 28. Februar

Buchungszeitraum März:
8. und 9. März / 13. und 15. und 16. März / 20. bis 24. März
Zusätzliche Einzeltermine im Mai auf Anfrage!

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 €.** ***

Vorstellungen im freien Verkauf im TheOs Wilhelmshaven:

Freitag, 17. Februar 2023, 20.00 Uhr, @TheOs Wilhelmshaven
Donnerstag, 16. März 2023, 20.00 Uhr, @TheOs Wilhelmshaven