

POPCORN ODER EINSAME EXPLOSIONEN // 14+

Carina Sophie Eberle

#unendlichemöglichkeiten #einsamkeit #extrovertiert

Regie, Bühnen- & Kostümbild: Pia Kröll
Dramaturgie: Britta Hollmann
Regieassistentz: Ronja Lange / Erik Körner

Mit: Gisa Stöbl

Premiere:

So., 1. September, 19.00 Uhr/
TheOs – Theater im Oceanis
www.landesbuehne-nord.de

Materialmappe

j	u	l
a	b	ü
w	h	v



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

Den eigenen Platz für sich in der Welt suchen. Herausfinden, wieviel Kontakt zu anderen Menschen man haben möchte und braucht und wieviel Raum und Zeit man ganz für sich allein benötigt, um sich wohl zu finden. Aus scheinbar unendlichen Möglichkeiten die passende Wahl für sein eigenes Leben treffen.

Das sind Themen im Stück, die Jugendliche und junge Erwachsene täglich umtreiben. Ein Thema, das ebenfalls zentral im Stück ist, ist Einsamkeit.

Die zunehmende Einsamkeit bei Kindern und Jugendlichen hat uns unter anderem dazu bewogen, dieses Stück auf den Spielplan zu setzen.

Im Juni 2024, während wir bereits mitten in den Proben waren, ist ganz neu eine Studie im Auftrag der Bertelsmann Stiftung veröffentlicht worden. Diese Studie besagt, dass sich 46 Prozent der 16- bis 30-Jährigen einsam fühlen. In dieser Altersgruppe fühlen sich 35 Prozent moderat einsam und etwa 10 Prozent sogar stark einsam. Ein erschreckendes Warnsignal und eine gesellschaftliche Aufgabe für alle, besonders die, die täglich mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen arbeiten.

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
b.hollmann@landesbuehne-nord.de

INHALTSVERZEICHNIS

Inhaltsangabe.....	4
Bühnen- und Kostümbild.....	5
Spielszene.....	8
Vor- und Nachbereitung des Theaterbesuchs.....	13
Die Darstellerin.....	16
Autorin, Regie und Ausstattung.....	17
Unterrichtsanregungen <i>EXTRA</i>	18
Buchungsinformationen und Kontakt.....	25

INHALTSANGABE

POPCORN ODER EINSAME EXPLOSIONEN

von Carina Sophie Eberle

für Menschen ab 14 Jahren

Ich bin mir nicht so sicher, ob die Körner überhaupt zu Popcorn werden wollen. Vielleicht wurden sie ja auch aufgepoppt und hatten gar keine Wahl. Gezwungen sich zu zeigen. Extrovertiert sein!

Am Puls der Zeit sein. Die sein, die es geschafft hat, die alle bewundern. Das Gesicht auf den T-Shirts der kleinen Schwestern, Stadien füllend und viral. Der Druck, die neue Welt und den neuen Tag auf keinen Fall verpassen zu dürfen. Schlaflosigkeit mit Katzenvideos vertreiben. Multitasking. Auf jeder Hochzeit tanzen. Du hast alle Möglichkeiten, also mach gefälligst das Beste aus dir!

Wir sind vernetzt, können jederzeit Kontakt halten zu Freund*innen und Familie auf der ganzen Welt. Aber warum gibt es dann in Großbritannien das „Ministerium der Einsamkeit“? Warum sind in Deutschland statistisch gesehen 20 Prozent der Menschen von chronischer Einsamkeit betroffen? Wo liegt die Grenze zwischen „me time“ und Alleinsein?

POPCORN ODER EINSAME EXPLOSIONEN nimmt uns in einer humorvollen Szenencollage mit live gesungenen Popsongs, live Ukulele und einer Loopstation mit auf eine turbulente Reise von Las Vegas bis ins Großhirn. Einfühlsam, humorvoll, authentisch!

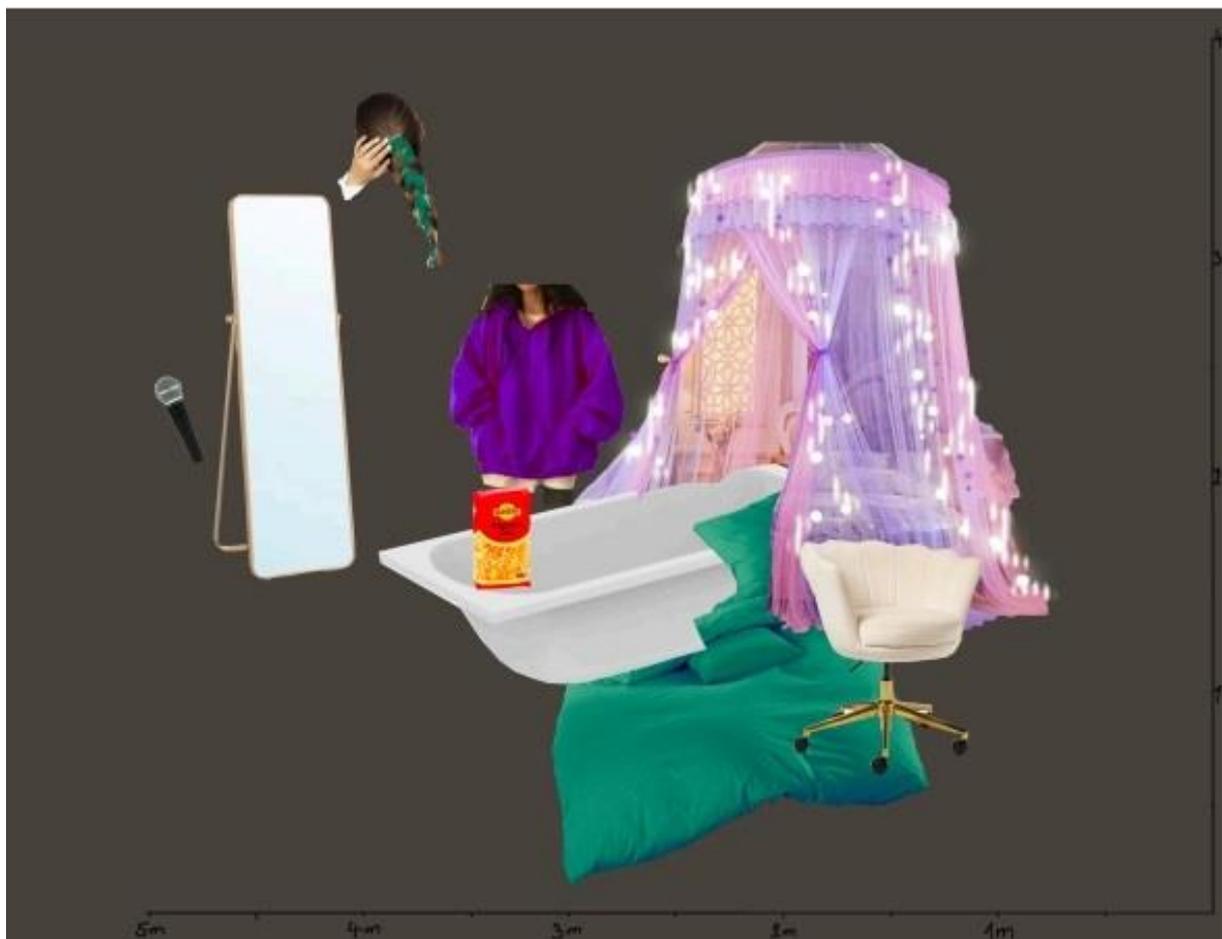


Premiere: So., 1. September 2024 / 19.00 Uhr / TheOs –Theater im Oceanis

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?

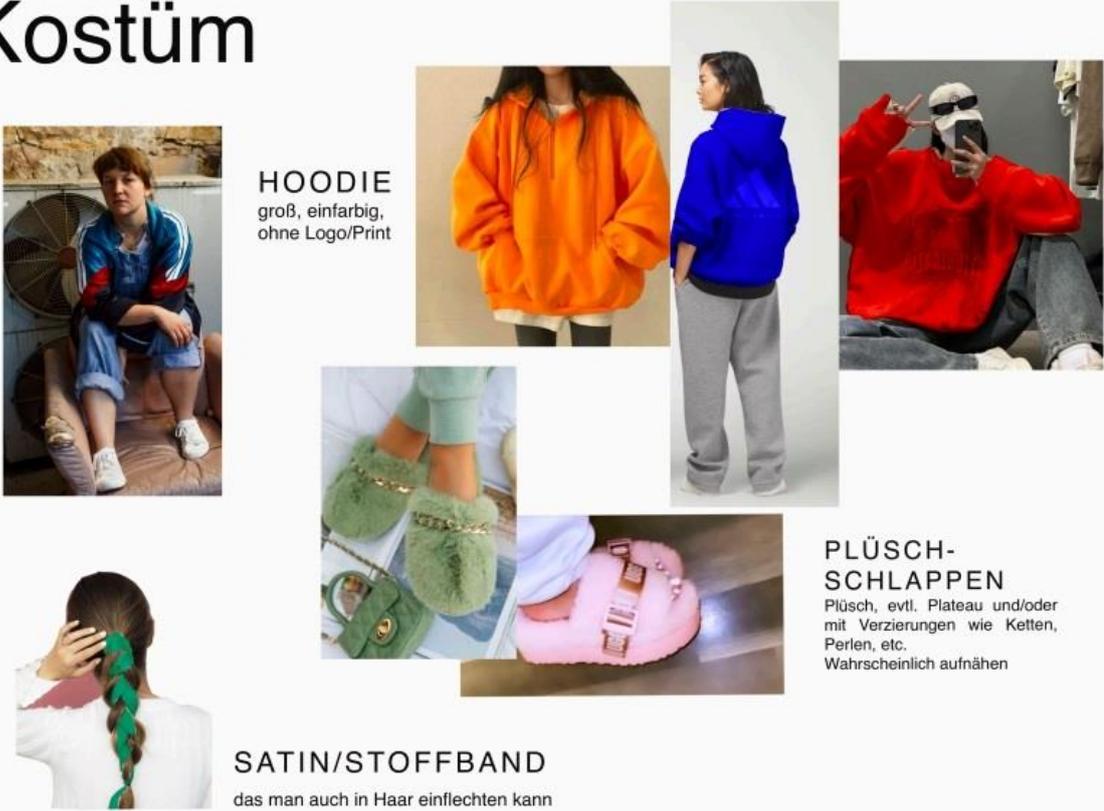
Bühnen- und Kostümentwürfe: Pia Kröll



KOSTÜMBILD

Was ist typisch für die Figur?
Kann man die Persönlichkeit, bzw.
bestimmte Charaktereigenschaften
der Figur an bestimmten
Kleidungsstücken ablesen?

Kostüm



HOODIE
groß, einfarbig,
ohne Logo/Print

**PLÜSCH-
SCHLAPPEN**
Plüsch, evtl. Plateau und/oder
mit Verzierungen wie Ketten,
Perlen, etc.
Wahrscheinlich aufnähen

SATIN/STOFFBAND
das man auch in Haar einflechten kann

Kostüm



PYJAMA

quasi das Grundkostüm

Material: Satin
Art: leicht, verträumt
Farbe: am besten rosé
Voraussichtlich Hose kurz



MORGEN- MANTEL

Material: Satin
Art: glamourös, lang
Farbe: kräftig, z.B. rot



SZENE AUS POPCORN ODER EINSAME EXPLOSIONEN

Popcorn

Heute sieht die Welt im Prinzip genauso aus wie gestern.

Ich habe noch keine Veränderungen bemerkt.

Und ich habe genau hingeschaut.

Aber!

Da passiert etwas.

Da!

In der Mikrowelle.

Das ist ... heiß.

Wirklich heiß.

Ich mache schon mal Popcorn.

Mikrowellen-Popcorn.

Info auf der Verpackung: „Jeder poppt zu seiner Zeit.“ Das stand da drauf. Wär auch ein Spruch für einen Yogi-Tee-Beutel.

„Finde dich selbst.“

„Entfalte dein volles Potential.“

Ich habe das Popcorn natürlich nicht für mich allein gemacht, nein.

...

Habe ich doch.

Ja, manchmal esse ich einfach so aus Langeweile. Einfach, weil ich sonst gerade nichts zu tun habe.

Popcorn zum Beispiel.

Da ist dann also dieser Beutel.

So viele Körner.

Hart und klein und glatt und irgendwie – introvertiert.

Jedes für sich.

Und dann 200 Grad in der Mikrowelle.

Erst Stille.

...

Und dann so:

...

Popp.

Popp.

Popp Popp Popp Popp.

Und da frage ich mich dann schon: Was denken diese Körner jetzt beim Aufpoppen?

Potential entfalten.

Schale, sprengen.

Julia imitiert Popkörner.

„Na, auch schon aufgeploppt? Schöne Form, du, ganz üppig und weich.“

„Der Moment, in dem ich aufgeploppt bin, war der tollste in meinem Leben. Hitze und Druck, und dann kam der Moment des...“

„Ich kann es nicht beschreiben...“

„Es war der Moment, in dem ich wurde, was ich bin.“

„Ich konnte mir aussuchen, ob ich nach außen oder nach innen ploppen will, aber ist ja völlig klar - nach außen! Sonst sieht ja niemand, was in mir steckt!“

„Haha“

„Ich kann nicht ich kann nicht ich kann nicht“

„Also bei mir ging es ganz leicht.“

„Na los, trau dich!“

„Ich verstehe dein Problem gar nicht.“

„Du musst doch was aus deinem Popcorn-Leben machen.“

Ich bin mir nicht so sicher, ob die Körner überhaupt zu Popcorn werden wollen.

Vielleicht wurden sie ja auch aufgepoppt und hatten gar keine Wahl.

Massentod in der Mikrowelle.

Gezwungen, sich zu zeigen, laut zu sein, die Ellbogen auszufahren.

Extrovertiert sein!

Ganz unten in der Schüssel, da liegen doch immer ein paar Körner, die hart geblieben sind.

Die sich geweigert haben.

Einfach für sich bleiben wollten.

Alleine sein. Ohne sich dafür rechtfertigen zu müssen.

Die Tür zumachen und die Musik aufdrehen.

Weggehen, und niemandem sagen, wohin.

Sich selbst genug sein.

Ich glaub, so eins wäre ich.



Neue beste Freundin

„Kontaktanzeige“

Hallo.

Ich bin [...]. Ich bin [...] Jahre alt.

Andere beschreiben mich als eher introvertiert. Ich kann ein ziemlich hartes Korn sein, wenn ich möchte. Ich Sorge gern dafür, dass niemand übrigbleibt, wenn die Schüssel leer gegessen ist. All diese Eigenschaften machen mich zu deiner idealen neuen besten Freundin.

Ich gehe gerne ins Kino und teile mein ganzes Popcorn mit dir. Am liebsten esse ich das mit Karamell. Wenn wir mit der Schule fertig sind, ziehen wir gemeinsam in eine Wohnung und essen jeden Abend zusammen. Ich kann kochen. Ich lerne, deine Lieblingsgerichte zuzubereiten. Später gehen wir zusammen aus, oder wir verreisen. Wir könnten zusammen nach Las Vegas, wir mieten uns ein Cabrio und düsen über den Highway. Wir trinken Cocktails aus Plastikeiffeltürmen. Wir werden nicht mehr ins Kino gehen müssen, weil wir selber leben wie im Film.

Wohin wir auch fahren, ich werde immer über deine Witze lachen.

Wir werden Freundschaftsarmbänder tragen und sie an den Handgelenken zusammenbinden.

Wir werden unsere Zöpfe zusammenflechten.

Ich werde alle deine Geheimnisse für mich behalten.

Wenn du die Hose von jemandem blöd findest, finde ich die auch blöd.

Ich werde meine Unterwäsche mit dir teilen.

Ich werde immer da sein wo du bist.

Du wirst nie mehr allein sein.

Nie mehr ohne mich.

Von jetzt an werde ich

immer

bei

dir sein.

Du schreibst mir nicht

Du schreibst mir nicht

Und ich meld' mich

Denn ich hab' Angst

Du könntest mich

- und das wär wirklich fürchterlich -

vergessen.

Punkt Punkt Komma Strich,

will senden,

doch ich trau mich nicht,

denn was,

wenn all das, was ich schreib

am Ende

ohne Antwort

bleibt?



ANREGUNGEN FÜR DEN UNTERRICHT

Vorbereitung des Theaterbesuchs

Unterrichtsempfehlung

Deutsch

Aneignung des Textes

Text lesen

Lest mit den Schüler*innen gemeinsam die Spielszenen aus **POPCORN ODER EINSAME EXPLOSIONEN**. 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 im Wechsel 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?

Die neue beste Freundin

In der Szene „Die neue beste Freundin“ geht es um eine junge Frau, die beschreibt, warum sie die ideale beste Freundin ist. Welche Eigenschaften werden beschrieben? Kennzeichnen diese eine ideale beste Freundin oder eher nicht? Welche Eigenschaften sind wichtig für Freund*innen? Welche Eigenschaften oder Verhaltensweisen gehen gar nicht oder sind sogar eine „red flag“?

Entwerft eigene „Kontaktanzeigen“ für eure*n ideale*n beste*n Freund*in!

Spielen

Figurenstandbild / Foto

Im Stück spielt und erzählt Gisa Stößl alle Figuren und Szenen allein. Wie könnten die Szenen mit mehreren Personen aussehen?

Drei Schüler*innen aus der Klasse bauen ein Standbild einer Situation oder Szene des Stückes. 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. Sprecht 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.

Gefühlspantomime

Die Schüler*innen bleiben für diese Übung im Stuhlkreis. Der/Die Spielleiter*n legt die Gefühlskärtchen in die Mitte.

Ein*e Schüler*in kommt nach vorne, nimmt ein Gefühlskärtchen und stellt das Gefühl pantomimisch dar. Die Mitschüler*innen erraten, um welches Gefühl es sich handelt. Der/Die Schüler*in, welche*r es errät, zieht das nächste Kärtchen und spielt das Gefühl vor.

Auswahl Gefühlskarten:

hoffnungsvoll, nervös, verliebt, fröhlich, ängstlich,
mutig, traurig, neugierig, gelangweilt, enttäuscht,
schüchtern, lustig, ärgerlich, überrascht, besorgt,
erschrocken, glücklich, müde, begeistert, aufgeregt

Reflexion:

Wie oft interpretieren wir in den Gesichtsausdruck eines anderen Gefühle und Stimmungen hinein?

Mögen wir es, wenn jemand sagt:

„Du siehst heute aber traurig aus...“

„Du siehst heute aber fröhlich aus...“ etc.

Zu wem wurde schon einmal so etwas gesagt? Wie hat er/sie sich dabei gefühlt?

Kurze Diskussion in der Runde.

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?

Ist das Kostüm der Figur angepasst?

Wie sieht die Ausgangssituation des Stückes aus?

Ist die Schauspielerin auch aus der Figur ausgebrochen?

Hat sich die Schauspielerin direkt an die Zuschauer*innen gewandt?

Hatte die Schauspielerin 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 DARSTELLERIN

Julia / Gisa Stöbßl



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 Katzmaier, 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. Diese Spielzeit ist ihre dritte Spielzeit als festes Ensemblemitglied der Julabü.

INFORMATIONEN ZU AUTORIN, REGIE UND AUSSTATTUNG

AUTORIN

Carina Sophie Eberle studierte Germanistik, Französisch und Gesang. Sie arbeitet seit 2016 als freischaffende Theatermacherin. Sie hat unter anderem am Theater Bonn, der Philharmonie Köln und dem Theater im Marienbad Freiburg inszeniert, meist für junges Publikum. Eberle beteiligt sich vor allem an kollektiven Schreibprozessen und Projektentwicklungen und war Lehrbeauftragte an der Universität Köln, wo sie lebt und arbeitet. Ihre Theatertexte wurden mit dem Deutschen Jugendtheaterpreis und dem Jugendstückepreis des Heidelberger Stückemarkt ausgezeichnet und waren auf der Shortlist des Kleist-Förderpreises für junge Dramatik. Unter ihrer Regie feierte POPCORN ODER EINSAME EXPLOSIONEN seine Uraufführung am 6. Mai 2022 im Theater im Marienbad Freiburg.

REGIE, BÜHNEN- UND KOSTÜMBILD

Pia Kröll studierte Inszenierung der Künste und Medien an der Universität Hildesheim. Von 2019 bis 2023 arbeitete sie als Regieassistentin am Schauspiel Hannover, wo sie auch erste eigene Regiearbeiten realisierte. Darunter waren Theaterstücke wie „Die bitteren Tränen der Petra von Kant“ von Rainer Werner Fassbinder sowie freie Formate wie die performative Installation „Oh my fish! – Krasse Geschichten aus regionalen Gewässern“, die zum Nachwuchsfestival WE PRESENT 2024 am Lichthof Theater Hamburg eingeladen wurde.

Dieses Jahr gewann sie den „Wettbewerb Junge Regie“ des Pfalztheater Kaiserslautern. Basierend auf Interviews mit ihren Vorfahrinnen hat sie das moderne Volkstheaterstück »Deine Oma – Eva hatte keinen Bauchnabel« geschrieben und für das Pfalztheater inszeniert. Seit letzter Spielzeit ist Pia Kröll freiberuflich tätig und inszeniert zum ersten Mal an der Julabü.

Was ist Einsamkeit?

Auf: https://drk-wohlfahrt.de/uploads/tx_ffpublication/user_upload/DRK_Thueringen-Traegerhandreichung_Handbuch-TeilSein.pdf

Definition und Abgrenzung

In der Wissenschaft wird Einsamkeit beschrieben als ein subjektiv empfundener Mangel in den eigenen sozialen Beziehungen. Dieser empfundene Mangel kann sich dabei darauf beziehen, dass Personen nicht so viele soziale Kontakte haben, wie sie gern hätten (quantitative Aspekte) oder – sogar deutlich wichtiger in Bezug auf Einsamkeit – darauf, dass sich die Beziehungen, die eine Person hat, nicht nah, eng und verbindlich genug anfühlen (qualitative Aspekte). Einsamkeit kann sowohl eine vorübergehende Phase sein (zum Beispiel, wenn Personen in eine Klasse kommen, den Wohnort wechseln etc.) als auch länger andauern (chronische Einsamkeit). Man geht aktuell davon aus, dass fast jeder Mensch vorübergehende Einsamkeit kennt und schon einmal erlebt hat; lang andauernde Einsamkeit hingegen ist deutlich seltener und betrifft im deutschsprachigen Raum etwa 10% der Menschen über alle Altersgruppen hinweg. Die länger andauernde Einsamkeit ist ein Risikofaktor für zahlreiche körperliche Erkrankungen (zum Beispiel Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems) und mentale (zum Beispiel Depression). In der aktuellen Forschungslandschaft wird angenommen, dass bereits Kinder ab etwa fünf Jahren Einsamkeit erleben und darüber berichten können. Einsamkeit muss von Phänomenen wie der sozialen Isolation und Alleinsein abgegrenzt werden. Während Einsamkeit aus einem subjektiven Mangel in den sozialen Beziehungen entsteht, beschreibt soziale Isolation einen objektiven Mangel an sozialen Beziehungen. Sozial isolierte Menschen haben nur kleine oder gar keine sozialen Netzwerke und insgesamt wenig Kontakt mit anderen Menschen; bei Einsamkeit gibt es diese Prof. Dr. Marcus Mund Universität Klagenfurt Zusammenhänge mit beobachtbaren und „zählbaren“ sozialen Kontakten hingegen nicht. Viele Forschungsergebnisse legen nahe, dass Einsamkeit auch bei Personen auftreten kann, die in große soziale Netzwerke eingebunden sind und viele Kontakte haben; genauso ist es möglich, dass Personen mit nur kleinen Netzwerken und wenigen Bekannten Einsamkeit nicht erleben, zum Beispiel weil die vorhandenen Beziehungen die Bedürfnisse nach Nähe und Verbundenheit bereits vollständig befriedigen. Alleinsein ist ähnlich wie die soziale Isolation gut beobachtbar – aus wissenschaftlicher Perspektive geht es beim Alleinsein tatsächlich lediglich um die Frage, ob eine Person sich allein oder mit anderen in einer Situation befindet und damit erst einmal völlig unabhängig von der Einsamkeit ist. Im Kindes- und Jugendalter treten Einsamkeit und Alleinsein noch häufig gemeinsam auf (d.h., Kinder und Jugendliche fühlen sich tendenziell einsamer, wenn sie allein sind), im Laufe des Jugendalters ändert sich die Wahrnehmung des Alleinseins und es wird zunehmend auch mit positiven Erfahrungen verknüpft und als Möglichkeit genutzt, sich kurzzeitig von sozialen Beziehungen

zurückzuziehen. Im Gegensatz zum Alleinsein, das ab dem Jugendalter zunehmend als positiv wahrgenommen wird, geht Einsamkeit nach aktuellem Wissensstand immer mit negativen Gefühlen und Unbehagen einher. Zudem ist Alleinsein häufig freiwillig und kann sowohl bewusst aufgesucht (zum Beispiel als „schöpferische Pause“) als auch wieder beendet werden, was bei der Einsamkeit nicht möglich ist.

Merkmale von Einsamkeit

Da Einsamkeit aus einer subjektiven Wahrnehmung der eigenen sozialen Beziehungen entsteht, ist sie ein sehr komplexes und häufig subtiles Phänomen. Das bedeutet einerseits, dass die Gründe für Einsamkeit zwischen Personen sehr verschieden sein können – was bei einer Person Einsamkeit anstößt, kann für eine andere Person ganz ohne Folgen bleiben. Andererseits bedeutet es auch, dass Einsamkeit nur sehr schwer zu beobachten ist und einsame Menschen damit nur schwer zu identifizieren sind. Beispielsweise hat sich gezeigt, dass Personen mit geringerer Bildung, Personen ohne Partnerschaften und Personen aus Randgruppen (zum Beispiel sexuelle Minderheiten, Menschen mit Migrationserfahrung) tendenziell eine höhere Einsamkeit berichten, allerdings sind diese Zusammenhänge relativ schwach. Gerade im Kindes- und Jugendalter sind zudem kaum demografische Merkmale bekannt, die mit Einsamkeit zusammenhängen könnten. Einsamkeit äußert sich auch kaum in beobachtbaren Verhaltensweisen. Beispielsweise verbringen einsamere Personen nicht mehr Zeit allein am Tag und haben auch nicht weniger soziale Kontakte als weniger einsame Menschen; in Gesprächen oder anderen sozialen Interaktionen verhalten sie sich nicht auffällig. Wenn einsamere Menschen in neue Gruppen kommen (zum Beispiel in eine neue Klasse), erwarten sie typischerweise, von anderen abgelehnt zu werden. Einige Studien zeigen jedoch, dass gerade in solchen Kontexten einsamere Menschen nicht als unangenehm oder sozial inkompetent wahrgenommen oder gar abgelehnt werden. In Studien, die das Spielverhalten von Kindern untersucht haben, zeigten sich ebenfalls keine Auffälligkeiten bei einsameren Kindern; von den pädagogischen Fachkräften ist das Spiel als zugewandt und freundlich eingeschätzt worden und auch die Spielkamerad:innen haben das gemeinsame Spiel als angenehm beschrieben. Allerdings gehen einsamere Kinder weniger von sich aus auf andere Kinder zu und brauchen etwas länger, um in Gruppen integriert zu werden. Diese längere „Auftauphase“ kann auch ein Zeichen für Introversio sein (d.h., Personen sind gern für sich allein, bevorzugen ruhige Tätigkeiten wie Anschauen eines Buches, Malen oder Puzzeln) und muss nicht zwingend auf Einsamkeit hindeuten. Einige Studien zeigen, dass sich Freund:innen in ihrer Einsamkeit ähnlich sind und über die Zeit hinweg auch noch ähnlicher werden. Es ist jedoch nicht so, dass alle Personen aus der Gruppe einsamer würden, vielmehr nähern sich lediglich die Freund:innen insgesamt einem gemeinsamen Wert an (manche werden zum Beispiel weniger einsam, andere werden einsamer). Obwohl sich Einsamkeit kaum in beobachtbaren Verhaltensweisen niederschlägt, ist es in engen Beziehungen wie Freundschaften durchaus möglich, die Einsamkeit einer anderen Person sehr genau einzuschätzen. Das bedeutet, dass innerhalb einer Gruppe von Freund:innen die „Beteiligten“ gut über die Einsamkeit der anderen Personen Auskunft geben können; eine Einschätzung durch zum Beispiel Lehrkräfte ist

hingegen sehr ungenau. Diese Befunde deuten zusätzlich darauf hin, dass sich Einsamkeit auf sehr subtile Weise zeigt, möglicherweise durch wiederholte Gesprächsinhalte, die Stimmung in gemeinsamen Gesprächen oder wiederkehrende Verhaltensmuster. Insgesamt scheinen einsamere Menschen auch zu Schüchternheit, Zurückgezogenheit, Unsicherheit und Ängstlichkeit zu neigen. Diese Aspekte machen es einsameren Menschen sehr schwer, aktiv nach Hilfe zu suchen oder zu fragen und auf andere Menschen zuzugehen; man sollte also nicht erwarten, dass einsamere Kinder und Jugendliche besonders aktiv nach Hilfe suchen. Vielmehr kann es hilfreich sein, zum Beispiel Gesprächsangebote zu schaffen oder Kindern und Jugendlichen Möglichkeiten zu geben, einander kennenzulernen und tiefer gehende Beziehungen untereinander zu entwickeln. Genauso unterschiedlich wie die Gründe für Einsamkeit können auch die Wege aus der Einsamkeit sein; es profitieren also nicht alle Menschen in gleichem Maße von bestimmten Maßnahmen oder Programmen. Soziale Medien und Einsamkeit Soziale Medien und Einsamkeit werden in den letzten Jahren häufig gemeinsam diskutiert. Aus wissenschaftlicher Perspektive sind die Ergebnisse aktuell jedoch sehr gemischt. Manche Studien zeigen eine höhere Einsamkeit bei stärkerer Mediennutzung, andere Studien fanden hingegen weniger Einsamkeit bei höherer Mediennutzung und wieder andere Studien konnten gar keine Zusammenhänge finden. Über alle Studien hinweg scheinen die Zusammenhänge insgesamt schwach ausgeprägt zu sein, sodass aktuell nicht davon ausgegangen werden kann, dass die Nutzung (sozialer) Medien als starker Risikofaktor für die Entstehung und Aufrechterhaltung von Einsamkeit betrachtet werden muss. Die konkrete Rolle sozialer Medien bei der Entstehung und Aufrechterhaltung von Einsamkeit hängt möglicherweise mit der konkreten Art der Mediennutzung zusammen. Wenn Personen Medien aktiv nutzen, um beispielsweise neue Kontakte zu knüpfen oder bestehende Beziehungen aufrechtzuerhalten und zu pflegen, könnte dies sogar eine schützende Wirkung gegen Einsamkeit haben. Eine passive Nutzung hingegen, also eine Nutzung, die hauptsächlich auf den Konsum von Inhalten oder das Ansehen anderer Profile ausgelegt ist, könnte Einsamkeit begünstigen oder zur Aufrechterhaltung beitragen. Entwicklung von Einsamkeit Obwohl in den letzten Jahren eine mögliche „Einsamkeitsepidemie“ häufig thematisiert wurde, unterstützen die Ergebnisse aus der Forschung diese Annahme nicht. Die aktuell vorhandenen (allerdings wenigen) Studien zeigen vielmehr, dass Kinder heute nicht einsamer sind als Kinder von vor 20 Jahren. Bei Jugendlichen hingegen sind die Befunde gemischt; in manchen Studien wird berichtet, dass heutige Jugendliche weniger einsam seien als Jugendliche von vor 20 Jahren, andere Studien belegen eine zunehmende Einsamkeit über die letzten Jahrzehnte hinweg. Allerdings könnte eine scheinbare Zunahme in der Einsamkeit auch darauf zurückzuführen sein, dass Jugendliche heute eher bereit sind, offen über ihre Einsamkeit zu sprechen. In diesem Fall wäre die Einsamkeit nicht wirklich angestiegen, sondern lediglich die Dunkelziffer verringert. Zusammenfassung Einsamkeit ist ein sehr persönliches und subjektives Phänomen. Die Gründe für das Erleben von Einsamkeit können sich zwischen Personen sehr stark unterscheiden und 11 DRK Landesverband Thüringen e.V. – Handreichung „TeilSein“ Inhalt lassen sich kaum auf typische Risikofaktoren reduzieren. Einsamkeit ist insgesamt auch nur schwer beobachtbar und aktuell ist kein „einsamkeitstypisches“ Verhalten bekannt; dennoch gelingt es in engen und vertrauten Beziehungen, die Einsamkeit anderer Personen gut einzuschätzen. Da Einsamkeit ein 2.2

Wer ist eigentlich einsam? Einsamkeit betrifft Menschen unabhängig ihres Alters, Milieus, Einkommens oder Geschlechts. Ältere Personen sind zwar häufiger sozial isoliert. Sie empfinden diese Situation aber nicht unbedingt als Einsamkeit, weil sie zum Beispiel mit zwei tiefgründigeren Beziehungen oder mit regelmäßigen Gesprächen an der Supermarktkasse zufrieden sind. Hingegen wünschen sich junge Menschen oft viele unterschiedliche soziale Kontakten und Erfahrungen. Daher können sie mit der objektiv gleichen Anzahl an sozialen Kontakten unzufrieden sein. Das hat einerseits mit sozialen Bedürfnissen, andererseits mit sozialen Erwartungen zu tun. sehr persönliches Phänomen ist, lassen sich auch keine allgemeinen Empfehlungen zur Vorbeugung von oder zum Umgang mit Einsamkeit abgeben; die Maßnahmen gegen Einsamkeit sind genauso persönlich und individuell wie die Gründe der Entstehung von Einsamkeit.

Studie der Bertelsmann-Stiftung

Wie einsam sind junge Erwachsene im Jahr 2024?

auf: <https://www.bertelsmann-stiftung.de/de/unsere-projekte/junge-menschen-und-gesellschaft/projektnachrichten/wie-einsam-sind-junge-erwachsene-im-jahr-2024>

Die Pandemie ist vorbei, doch junge Menschen sind weiterhin einsam. Zu diesem Ergebnis kommt unsere aktuelle bundesweite repräsentative Befragung junger Menschen zwischen 16 und 30 Jahren. Die Einsamkeit junger Menschen ist ein gesellschaftliches Problem und erfordert gemeinsame Lösungen unter Einbezug der Betroffenen.

Einsamkeit ist ein unangenehmes, schmerzhaftes Gefühl, das Menschen dann empfinden, wenn sie die Menge und Qualität ihrer sozialen Beziehungen als unzureichend wahrnehmen.

Unsere neue repräsentative Umfrage mit 2.532 jungen Menschen vom März 2024 zeigt: Knapp die Hälfte (46 Prozent) der 16- bis 30-Jährigen fühlen sich einsam. In dieser Gruppe fühlen sich 35 Prozent moderat einsam und etwa 10 Prozent sogar stark einsam. Das bedeutet, sie erfüllen einige oder alle Kriterien, die auf Einsamkeit hindeuten.

Während der Covid-19-Pandemie waren junge Menschen am stärksten von Einsamkeit betroffen, wie das Einsamkeitsbarometer der Bundesregierung anhand von Zahlen aus 2021 belegt. Unsere aktuellen Daten zeigen, dass diese Belastung nach wie vor sehr hoch ist.

Einsamkeit – subjektiv, aber eine Herausforderung für die gesamte Gesellschaft

"Einsamkeit ist längst nicht mehr ein Phänomen, das ausschließlich ältere Menschen betrifft. In den letzten Jahren hat sich gezeigt, dass auch junge Menschen zunehmend von Einsamkeit betroffen sind und damit eine neue Risikogruppe darstellen. Diese Entwicklung erfordert eine gesamtgesellschaftliche Verantwortung, um Einsamkeit in dieser Altersgruppe effektiv zu bekämpfen" so Dr. Anja Langness, Expertin für Jugend und Gesundheit, Bertelsmann Stiftung.

Wenn ein Teil der jungen Menschen unter Einsamkeit leidet, hat das Folgen für uns alle. Denn Einsamkeit hat Konsequenzen für die physische und psychische Gesundheit der Betroffenen. Generell sorgt Einsamkeit dafür, dass Betroffene weniger zufrieden mit ihrem Leben sind.

Außerdem neigen einsame Menschen eher zu extremen politischen Einstellungen und glauben eher als nicht einsame an politische Verschwörungserzählungen. Das heißt, ein hohes Ausmaß an Einsamkeit ist auch eine Gefahr für unsere Demokratie.

Einsamkeit trifft manche Gruppen stärker als andere

Die Ergebnisse unserer Umfrage zeigen, dass einige Gruppen junger Menschen sich tendenziell stärker einsam fühlen als andere. Dazu gehören:

- Frauen
- Menschen mit Migrationshintergrund
- Menschen, die in mittelgroßen Städten leben
- Arbeitslose Menschen
- Menschen mit niedrigem Schulabschluss
- Geschiedene oder verwitwete Menschen
- Menschen zwischen 19 und 22 Jahren.

Zusammen können wir Einsamkeit entgegenreten

"Wir müssen gezielte Maßnahmen zur Reduzierung von Einsamkeit bei jungen Menschen umsetzen: mehr Prävention, mehr Beratung online und durch pädagogische Fachkräfte und Psychologinnen. Hier können wir auch viel von anderen Ländern lernen, die sich schon viel länger mit dem Thema beschäftigen und innovative Ansätze zur Bekämpfung von Einsamkeit realisiert haben. Bei allem ist wichtig, dass wir junge Menschen aktiv einbeziehen in die Ausgestaltung der Angebote", so Anja Langness.

Jugend und soziale Medien

Auf: <https://www.bpb.de/shop/zeitschriften/izpb/medienkompetenz-355/523579/jugend-und-soziale-medien/>

Soziale Medien werden insbesondere von Jugendlichen stark genutzt. Gemäß der aktuellen JIM-Studie, die als Langzeitprojekt des Medienpädagogischen Forschungsverbunds Südwest (mpfs) jährlich und repräsentativ die Entwicklung des Medienhandelns Jugendlicher erfasst, besitzen schon 94 Prozent der 12- bis 13-Jährigen ein Smartphone bzw. Handy, während es bei den 14- bis 15-Jährigen 95 und bei den 16- bis 17-Jährigen 97 Prozent sowie bei den 18- bis 19-Jährigen 99 Prozent sind. 95 Prozent der Befragten nutzen das Internet dabei täglich. Bei den zehn beliebtesten Internetangeboten stehen mit Instagram (31 %), Tiktok (24 %), Youtube (23 %), Snapchat (19 %) und Facebook (10 %) fünf soziale Medien hoch im Kurs.

Warum nutzen Jugendliche soziale Medien so stark? Diese Frage ist vor allem mit der Identitätskonstruktion durch soziale Medien sowie der Eigenlogik von sozialen Medien zu beantworten.

Soziale Medien und Identität

Soziale Medien bieten Jugendlichen Orientierung für ihre personale Identität. Dies geschieht beispielsweise über die Suche nach sozialen Vergleichsinformationen wie Körperbild, Erfolg oder Selbstwert. Ebenfalls spielt *Selective Exposure* (selektive Suche nach Informationen, die mit den eigenen Überzeugungen übereinstimmen) eine wichtige Rolle. Diese Art der Informationsauswahl wurde und wird aktuell unter den Stichpunkten Echokammer oder Filterblase diskutiert. Das Merkmal des *Selective Exposure*-Ansatzes ist, dass kognitive Dissonanzen (Unvereinbarkeiten von Wahrnehmungen, Einstellungen und anderem) als unangenehm wahrgenommen werden und daher vermieden werden

sollen. In der Folge könnten soziale Medien über das gezielte Filtern, Auswählen und/oder Erstellen von Informationen genutzt werden, um vor allem Informationen zu nutzen, die mit den eigenen Überzeugungen im Einklang stehen. Weiterhin bieten soziale Medien auch Orientierung für die soziale Identität Jugendlicher, indem das Streben nach sozialer Bindung und geteilten Identitäten vorangetrieben werden kann. Ebenso sind soziale Medien für Jugendliche ein wichtiger Treiber beim Umbau der sozialen Beziehungen, also der verstärkten Hinwendung zu Gleichaltrigen bei gleichzeitiger Ablösung vom Elternhaus.

Soziale Medien können somit von Bedeutung für die Bearbeitung von Entwicklungsaufgaben Jugendlicher hinsichtlich der Identitätsbildung und der Beziehungsgestaltung sein und gefühlte Einsamkeit durch deren dynamische, sozialinteraktive Dimension reduzieren. Nicht zuletzt haben sich soziale Medien unter Jugendlichen längst kultiviert. Sie durchdringen ihre Lebenswelten, sodass eine Nichtnutzung zu Bedeutungsverlust auf den Plattformen, aber auch zum Anschlussverlust bei alltäglichen Gesprächen führen kann.

Logik sozialer Medien

Diese beiden Argumente gewinnen schlussendlich auch an Bedeutung, wenn die Logik sozialer Medien beleuchtet wird. Soziale Medien verfestigen sich gezielt im Alltag der Jugendlichen durch deren ständigen Neuigkeitscharakter bei gleichzeitiger Aufmerksamkeitsknappheit. Permanent sind neue Inhalte inklusive der Reaktionen auf diese Inhalte verfügbar. Diese werden oft über Push-Nachrichten direkt an die Medienhandelnden weitergeleitet. Darüber hinaus arbeiten die Betreiber der Plattformen mit Mechanismen der Anerkennung. Dabei handelt es sich um numerisch lesbare Daten, die Auskunft über Beliebtheit bzw. Grad der Aufmerksamkeit von Inhalten auf sozialen Medien geben. Dazu zählen Likes, Klicks, Shares, Kommentare, Anzahl der Freund:innen oder Abonnent:innen für den eigenen Kanal. Diese Mechanismen fungieren als Belohnungsstrategien und führen zu einem Wettbewerb nach Aufmerksamkeit.

Unterstützt wird dieser Wettbewerbscharakter durch die „theatralische Bühne“ von sozialen Medien. Der Begriff „Bühne“ stammt von dem US-amerikanischen Soziologen Erving Goffman (1922–1992) und meint Denkmuster, die wie Regieanweisungen im Theater die Wahrnehmung und Widerspiegelung unserer Vorstellungen von Realität lenken. Das bedeutet, auch soziale Medien zwingen ihre Teilnehmer:innen, wie es Goffman sagt, ihr Leben ständig als „Theater zu spielen“. Die Jugendlichen befinden sich auf den sozialen Medien vor dem Hintergrund dieses „Theaterbildes“ in einem Zustand ständiger „Performance“. Sie bedienen ihr Netzwerk, ein (teil-)öffentliches Publikum aus Freund:innen, Familien, Bekannten und Unbekannten. Soziale Medien werden somit zum showartigen Medienrahmen, in dem Nutzer:innen zum Star ihrer selbst geschaffenen digitalen Räume werden. Hierbei fallen verschiedene Aspekte zusammen: Erstens wird die Erstellung und Verbreitung von Informationen kostengünstig an die Interessen von Medienhandelnden delegiert. Zweitens wird Medienhandeln nach dem Modus von „*Celebrefication*“ durchgeführt. Damit ist eine Verselbstständigung von Rollenspiel gemeint, in der die egozentrierten Netzwerke eine Bühne darstellen, auf der die Medienhandelnden als Protagonisten ihrer eigenen Lebenswelt eben diese medial inszenieren.

LITERATUREMPFEHLUNGEN

[https://drk-wohlfahrt.de/uploads/tx_ffpublication/user_upload/DRK_Thueringen
Traegerhandreichung_Handbuch-TeilSein.pdf](https://drk-wohlfahrt.de/uploads/tx_ffpublication/user_upload/DRK_Thueringen_Traegerhandreichung_Handbuch-TeilSein.pdf)

[https://www.bertelsmann-stiftung.de/de/publikationen/publikation/did/wie-einsam-sind-
junge-erwachsene-im-jahr-2024](https://www.bertelsmann-stiftung.de/de/publikationen/publikation/did/wie-einsam-sind-junge-erwachsene-im-jahr-2024)

BUCHUNGSIONFORMATIONEN UND KONTAKTE

POPCORN ODER EINSAME EXPLOSIONEN

Premiere: Sonntag, 1. September 2024 / 19.00 Uhr / TheOs

ProbeGucken: Donnerstag, 29. August 2024 / 19.00 Uhr / TheOs

Im Anschluss besteht die Möglichkeit, mit dem Regieteam zu sprechen.

Anmeldungen bei: b.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 s.luecke@landesbuehne-nord.de.

Pro Schüler*in kostet eine Karte 7,30 €. Lehrkräfte und Aufsichtspersonen haben
freien Eintritt.

Achtung! Frühbuchungsrabatt: Bucht ihr vor der Premiere, kostet eine Karte nur
3,40 €.

Termine im TheOs – Theater im Oceanis:

Do., 19. September 2024, 19.00 Uhr

Fr., 10. Januar 2025, 19.00 Uhr

Wir spielen POPCORN ODER EINSAME EXPLOSIONEN in folgenden Zeiträumen:

3. bis 27. September 2024 sowie

11. Februar bis 7. März 2025

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

Vorgespürt & Nachgespürt
begleitende Workshops zum Stück
2 Schulstunden / vor Ort in der Schule / kostenfrei!