

# DIE ÜBERRASCHEND SELTSAMEN ABENTEUER DES ROBINSON CRUSOE // 12+

Sergej Gößner

#zweitistallesschöner  
#abenteuerlust  
#allewachtderfantasie



j u l  
a b ü  
w h v

**Regie:** Lisa van Buren  
**Bühnen- & Kostümbild:** Britta Langanke  
**Dramaturgie:** Stefanie Kaufmann  
**Regieassistentz:** Philipp Osterkamp /  
Patrik Rudolph

**Robinson:** Joshua Arndt  
**junge Frau:** Gisa Stöbl

**Premiere:**  
So., 9. Februar 2025, 19.00 Uhr/  
TheOs – Theater im Oceanis

Materialmappe





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



DIE ÜBERRASCHEND SELTSAMEN ABENDTEUR DES ROBINSON CRUSOE für Jugendliche ab 12 Jahren erzählt von der überraschenden Begegnung zweier junger Menschen, beide in der Welt „gestrandet“ und auf der Suche nach einem Leben, das zu ihnen passt. Es ist ein wunderbares Plädoyer für die Freundschaft und ermutigt dazu, eigene Wege zu gehen und darauf zu vertrauen, dass sie irgendwohin führen.

In dieser begleitenden Materialmappe findet ihr alle wichtigen Informationen zum Stück, der Produktion, sowie unseren Buchungszeiträumen. Außerdem haben wir euch einige kreative Anregungen, praktische Spielimpulse und Ideen zusammengestellt, mit denen ihr euren Theaterbesuch vorbereiten oder ihn nachbereiten könnt.

Wenn ihr darüber hinaus Input für den Unterricht braucht oder Fragen habt, meldet euch.

Wir kommen auch gerne mit unseren *vorgefühlt & nachgespürt* Workshops zu euch in die Schule.

Herzliche Grüße,

Stefanie Kaufmann

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

## INHALTSVERZEICHNIS

Inhalt.....	5
Bühnen- und Kostümbild.....	6
Leseprobe.....	9
Vor- und Nachbereitung des Theaterbesuchs.....	13
Die Darsteller*innen.....	18
Autorin, Regie und Bühnen- und Kostümbild.....	19
Unterrichtsanregungen <i>EXTRA</i> .....	20
Buchungsinformationen und Kontakt.....	24

## INHALT

### DIE ÜBERRASCHEND SELTSAMEN ABENTEUER DES ROBINSON CRUSOE

// 12+

von Sergej Gößner

*Die Welt ist manchmal so trist. Ich mache es mir dann etwas bunt und abenteuerlich.*

Angelehnt an den Abenteuer-Klassiker des britischen Autors Daniel Defoe aus dem Jahr 1719 lässt Autor Sergej Gößner die Geschichte um die Romanfigur Robinson im neuen Gewand erstrahlen. Sein Robinson strandet nicht auf einer einsamen Insel, sondern landet irgendwo zwischen Häuserschluchten in der Stadt. Um seinem Alltag zu entfliehen, taucht der junge Mann in die imaginäre Abenteuerwelt seines Vorbilds Robinson Crusoe ein – einem Überlebenskünstler und Abenteuerer. Als er eines Tages auf eine junge Frau trifft, ist für Robinson klar, dass es sich dabei nicht um einen Zufall handeln kann, sondern dass er seine Gefährtin Freitag gefunden hat. Für sie hingegen ist das Treffen alles andere als schicksalhaft: Eigentlich hat sie sich nur auf dem Weg zum nächsten Termin verlaufen und kann mit Robinsons Enthusiasmus wenig anfangen. Was ist das für ein Typ und warum fängt er immer wieder mit dieser Geschichte an? Ohne es richtig zu bemerken, verwickelt sie sich mehr und mehr mit diesem schrägen Kerl, lässt sich von ihm und seiner Fantasiewelt einfangen und erkennt darin nicht nur einen Zufluchtsort aus dem stressigen Alltagstrott, sondern auch den Wert eines guten Freundes, mit dem es sich viel gelassener durchs Leben gehen lässt.

DIE ÜBERRASCHEND SELTSAMEN ABENTEUER DES ROBINSON CRUSOE ist ein Plädoyer dafür, den Mut aufzubringen, zu sich selbst zu stehen und eigene Wege zu gehen. In einer Welt, die von Schnelllebigkeit und Herausforderungen geprägt ist, schafft es Robinson auf seine eigene Stimme zu hören, sich dem gesellschaftlichen Druck zu entziehen und mit seinen Büchern einen eigenen geschützten Fantasieort zu schaffen, an dem er sich zuhause fühlt.



Premiere: So., 9. Februar 2025 / 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?

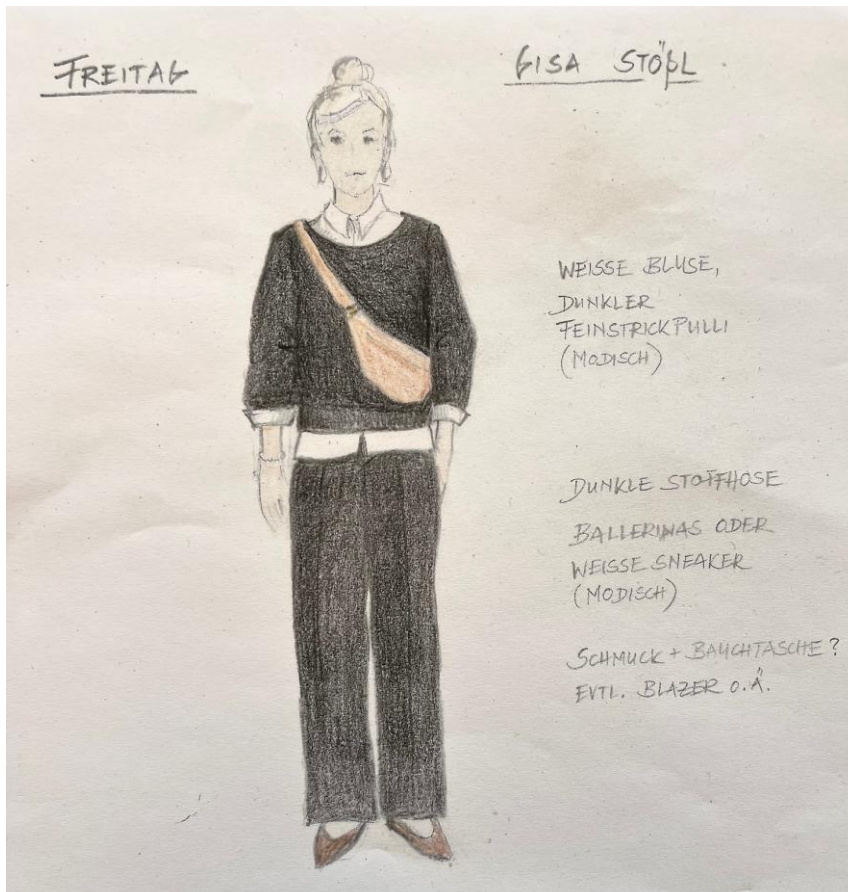
Bühnen- und Kostümentwürfe: Britta Langanke





## KOSTÜMBILD

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



ROBINSON



JOSHUA ARNDT

WEISSES HEMD  
DUNKLER  
FEINSTRICKPULLI  
CABANJACKE

DUNKLE STOFFHOSE  
SCHNÜRSTIEFEL ODER  
SNEAKER



EVTL. ROLLI

## LESEPROBE DIE ÜBERRASCHEND SELTSAMEN ABENTEUER DES ROBINSON CRUSOE

*Stadt. Vielleicht Großstadt. Alles grau. Ein junger Mann. Gestrandet und allein. Während er in einem Buch liest... spricht er selbst den Erzähltext.*

ERZÄHLER     Robinson. So nannte er sich.

ERZÄHLER     Robinson –

Die Geschichte des Robinson Crusoe. Des jungen Mannes, der die Welt bereisen, sie erkunden und große Abenteuer erleben wollte. Der jedoch letzten Endes verloren ging, strandete und einsam vor sich hinlebte.

Er baute also gerade sein Lager ab, ...

ROBINSON     *(theatralisch)* Welchen Tag haben wir eigentlich –

*Eine JUNGE FRAU betritt von ROBINSON unbemerkt die Bühne. Sie ist unterwegs. Sehr wahrscheinlich geschäftlich. Sie hat es eilig. Wirkt gestresst, orientierungslos. Schaut auf ihr Smartphone.*

ROBINSON     *(Selbstgespräch)*

Welchen Tag haben wir eigentlich heute, werter Robinson?

JUNGE FRAU   *(mit Blick auf ihr Smartphone)* Freitag.

ROBINSON     – als er plötzlich aus dem Nichts eine weitere Stimme vernahm.

JUNGE FRAU   *(schaut noch immer auf ihr Smartphone)* Heute ist Freitag.

ROBINSON     Robinson durchfuhr etwas, dass er schon lange nicht mehr gefühlt hatte, -- ihn aber verdächtig an Freude erinnerte. Oder Glück.

Ein wahres Glücksgefühl vielleicht.

Ein Mensch.

Bei ihm! Auf seiner Insel!

Ein Wunder!

Ein Freund, ein Freund auf seiner Insel.

ROBINSON     *(will die junge Frau umarmen, schafft es aber nicht ganz)*



JUNGE FRAU Hey! Nein! Nicht anfassen.

ROBINSON Ich bin keine Gefahr.

JUNGE FRAU Ich hab keine Zeit.

ROBINSON Du siehst verloren aus.

JUNGE FRAU Ich muss los.

ROBINSON Wohin?

JUNGE FRAU Arbeit.

ROBINSON Wo ist das?

JUNGE FRAU Ähm, ....

ROBINSON Menschenfresser.

JUNGE FRAU Hm?

ROBINSON Menschenfresser!

JUNGE FRAU Ja. – Nein. Na ja ... Ich muss los. (*Sie möchte gehen.*)

ROBINSON Wie nenne ich dich?

JUNGE FRAU Wie du mich – Ach so, ich bin – zu spät. Ich muss wirklich los.

ROBINSON Freitag!

JUNGE FRAU Ja, genau, heute ist –

JUNGE FRAU/ROBINSON Freitag.

JUNGE FRAU Ja ... (*Sie möchte gehen.*)

ROBINSON So sollst du heißen.

JUNGE FRAU Hä?

ROBINSON „Wie bitte“ heißt das, mein lieber Freund Freitag, in der zivilisierten Welt heißt das „Wie bitte“.

JUNGE FRAU Aha. (*Sie möchte gehen.*)

ROBINSON An einem Freitag hab ich dich gerettet, und so sollst du heißen.

JUNGE FRAU Wovor denn gerettet?

ROBINSON Vor dem Menschenfresser.

JUNGE FRAU Alles klar.

ROBINSON (*vorsichtig*) Und den Rotäugern.

JUNGE FRAU Vor den was?

ROBINSON Rotäugern. – 100 Fuß hohe, blutrünstige Bestien. Manchmal kann man nachts weit über den dichtbewachsenen Inselbergen ihre Augen rot leuchten sehen.

JUNGE FRAU Ah. – Schönen Tag noch!

ROBINSON Freitag, –

JUNGE FRAU Ja, genau. Schönen Frei –

ROBINSON Freitag, hier lang.

Du gehst in die falsche Richtung, Freitag.

JUNGE FRAU Ich muss los. –

Ich bin eh schon zu spät.

JUNGE FRAU (*sucht nach ihrem Geldbeutel*) Okay.

JUNGE FRAU Warte. Moment. Ich geb' dir was und dann ist gut. Ich hab's eilig.

ROBINSON Hast du vielleicht etwas Essbares? Was Übriggebliebenes? Etwas, dass dir nicht schmeckt?

## ANEIGNUNG DES TEXTES

### \*Leseprobe

Lest mit den Schüler\*innen den Auszug aus DIE ÜBERRASCHEND SELTSAMEN ABENTEUER DES ROBINSON CRUSOE in verteilten Rollen.

Sammelt im Anschluss gemeinsam Ideen und Antworten auf folgende Fragen:

- Welchen Eindruck habt ihr von Robinson, was ist das für ein Typ?
- Warum ist er wohl dort „gestrandet“?
- Warum findet er die Geschichte von Robinson Crusoe wohl so spannend?
- Was erfahren wir über die junge Frau, was ist sie für eine Person?
- Sie ist auf dem Weg, was meint ihr wohin?
- Was denkt sie wohl in dem Moment, in dem sie Robinson trifft?

### \*Sprach- oder Textnachricht an die Freundin/den Freund

Versetzt euch in die Rolle der jungen Frau. Formuliert eine Text- oder Sprachnachricht an eine Freundin/einen Freund und erzählt darin von eurer kurzen Begegnung mit Robinson. Fantasie und Ausschmückungen sind dabei natürlich erlaubt!





## **\*Der Theaterbesuch – ein paar Tipps vorab:**

**Hinweg** – plant genug Zeit ein. Abgehetzt kommt niemand gern ins Theater.

**Toilette** – die meisten unserer Stücke haben keine Pause. Bedenkt das vorher, denn nachträglich schafft der Gang zur Toilette Unruhe im Zuschauerraum und zieht die Aufmerksamkeit vom Geschehen auf der Bühne ab.

**Rituale** – Überlegt euch ein ‚Theaterritual‘, das den Besuch für euch und eure Gruppe zu etwas Besonderem macht.

**Basiswissen** – Informiert euch als Begleitpersonen über Titel, Thema, Länge, Form oder Besonderheiten des Stückes. Ihr müsst vorab nicht alles wissen, aber ihr solltet Fragen eurer Gruppe zum Ablauf etc. beantworten können.

**Begleitpersonen** – Als Begleitperson seid ihr für die Akteur\*innen auf und hinter der Bühne wichtige Kompliz\*innen. Ihr helft dabei eine schöne Theateratmosphäre für alle herzustellen, und den Besuch zu einem positiven Erlebnis zu machen. Und natürlich seid ihr auch Vorbild für Kinder/Jugendlichen aus eurer Gruppe.

Was man durchaus alles während einer Vorstellung machen darf:

- Lachen, wenn etwas komisch ist
- Weinen, wenn etwas traurig ist
- Still sein, um auch nichts zu verpassen
- Schreien, wenn man sich erschrocken hat
- Sich aufregend, wenn's spannend ist
- Sich abregen, wenn's vorbei ist
- Schlafen, wenn's langweilig ist
- Aufstehen, wenn man etwas nicht genau gesehen hat
- Sich wieder hinsetzen, nachdem man's gesehen hat
- Applaudieren, wenn es einem gefallen hat
- Das Handy und andere Lärmquellen ausschalten

Was man eher nicht machen sollte:

- Zu spät kommen
- Den Sitznachbarn/die Sitznachbarin am Zuschauen & Zuhören hindern
- Den Schauspielern ein Bein stellen
- Unaufgefordert auf die Bühne gehen
- Rauchen, Trinken, Essen, Telefonieren, Fotografieren oder Filmen
- Ständig raus und rein rennen

Gerne geben wir euch weitere Tipps & Tricks für einen entspannten Theaterbesuch. Sprecht uns an!

## VORBEREITUNG DES THEATERBESUCHS

Im Folgenden haben wir euch ein paar Impulse zur spielerischen Annäherung und zur Vorbereitung des Stückes zusammengestellt. Viel Spaß beim Ausprobieren!

### Assoziative Annäherung an die Inszenierung

#### **\*Gegenstände verfremden**

Robinson benutzt im Stück seine Fantasie und gibt Dingen um sich herum damit eine andere Bedeutung.

Sammelt aus eurer Umgebung 10 beliebige Gegenstände (z.B. Buch, Brotdose, Trinkflasche, Zimmerpflanze, Kehrblech und Handfeger usw.) zusammen und legt sie in die Mitte eures Stuhlkreises.

Eine\*r beginnt, wählt einen Gegenstand, nimmt ihn sich, stellt sich vor den Stuhl, so dass alle gut sehen können, und benutzt den Gegenstand als etwas Neues (z.B. die Trinkflasche wird zum Mikrofon, zum Fön oder Handy). Spielt es pantomimisch kurz an. Und legt den Gegenstand wieder zurück. Geht reihum.

Probiert eurer Ideen aus und lasst euch voneinander inspirieren!

#### **\*Farbkreis**

Bildet Gruppen von 6 oder 8 Personen. Stellt euch dann jeweils in der Gruppe im Kreis auf. Auf Startzeichen sagt jede Person reihum etwas, dass die Farbe *blau / rot / gelb / grün* (spielt mehrere Runden und wechselt dann die Farbe) hat. Die Gruppe, die als erstes durch ist setzt sich hin und hat gewonnen.

Wiederholt das Spiel, aber lasst es jetzt 2 x durch den Kreis laufen, bevor ihr euch setzt. Dann 3x usw.

#### **\*Zuordnung**

Jede\*r stellt sich als Ausgangspunkt neben den Stuhl (Seite ist egal). Eine Person übernimmt die Anleitung, liest langsam nacheinander jeweils die Begriffe laut vor, und ordnet ihnen durch demonstrieren entweder die Position vor dem Stuhl oder hinter dem Stuhl zu. Dann nimmt jeder aus der Gruppe die Position am eigenen Stuhl ein, zu der die Antwort (aus dem Bauch entscheiden!) passt.

Bei diesem Spiel gibt es kein richtig oder falsch. Es dient der Sensibilisierung auf Aspekte der Inszenierung und soll neugierig auf mehr machen.

## Aus dem Bauch heraus, wofür entscheidest du dich?

- Ab auf die Insel oder rein in die Stadt?
- Handy oder Buch?
- Mutig oder ängstlich?
- Laut oder leise?
- Dagegen oder dafür?
- Hund oder Katze?
- Probleme rausschreien oder reinfressen?
- Sich verstecken oder sich zeigen?
- Mittendrin oder lieber daneben?
- Abenteuer oder Alltag?
- Termine oder Freizeit?
- Gewusst wie oder keinen Plan?
- Immer unter Menschen oder gerne allein?
- Hilflos fühlen oder Hilfe suchen?
- Kaffee oder Tee?
- Mond oder Sterne?
- Zukunftsträume oder Zukunftsängste?



## NACHBEREITUNG DES THEATERBESUCHS

### Fragenkatalog zur Reflexion des Theaterbesuchs

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 zum Stück und der Inszenierung zusammengestellt:

- Wie würdest du Robinson beschreiben? Wie war dein spontaner Eindruck?
- Wie würdest du Freitag beschreiben? Wie war dein spontaner Eindruck?
- An welchem Ort treffen sie sich? Gibt es solche Orte in deiner Gegend?
- Was könnte Robinson am Anfang des Stücks über Freitag gedacht haben?
- Was könnte Freitag am Anfang des Stücks über Robinson gedacht haben?
- Warum möchte Freitag so schnell weiter, wo muss sie hin?
- Warum bleibt sie dann doch da?
- Wer oder was waren die Rotäuger?
- Warum hatte Robinson so viel Angst vor den Rotäugern?
- Was denkt Robinson am Ende, während er auf Freitag wartet?
- Wie geht die Geschichte mit den beiden weiter?
- Was hat dir an dem Stück gut gefallen?
- Gibt es eine Szene, die dir besonders in Erinnerung geblieben ist? Was ist da genau passiert?
- Welcher war der spannendste Moment (lustigste, langweiligste, emotionalste ...) für dich? Warum?
- Gibt es eine Szene, die dir nicht gefallen hat, und woran könnte das liegen?
- Was hättest du anders gemacht?
- Gibt es etwas, das du nicht verstanden hast?

### **\*Nachgehört**

Tut euch zu zweit zusammen und setzt euch mit euren Stühlen Rücken an Rücken zueinander hin. Auf Kommando beginnt eine Person 1 Minute lang zu erzählen, was sie in der Aufführung auf der Bühne erlebt hat. Was wurde gesehen, was gehört, was hat beeindruckt, überrascht, verwirrt? Es ist wichtig, dass die Person beim Erzählen nicht unterbrochen wird – auch wenn vielleicht Denkpausen entstehen. Der/die Partner\*in hört einfach nur zu, versucht sich dabei genau zu merken, was erzählt wird. Nach einer Minute wird gewechselt. Tausch euch am Ende über das Gehörte aus. Wurde etwas vergessen? Habt ihr es vielleicht ganz anders erlebt oder erinnert?

*Variante: Person 1 versucht ausschließlich von der Figur Robinson zu erzählen. Person 2 ausschließlich von der Figur Freitag.*

## **\*Nachgefragt**

Ihr habt nach dem Theaterbesuch Fragen, die ihr gerne den Schauspieler\*innen oder der Regie stellen möchtet? Dann seid ihr jetzt dran!

Stellt drei Stühle nach vorne und schlüpft abwechselnd selbst in die Rollen der Regie oder der Schauspieler\*innen. Als Robinson könnt ihr so z.B. beantworten, warum er dort an diesem Ort „gestrandet“ ist. Oder als Regie, warum auf der Bühne so viele Bücher gelegen haben. Sammelt vorab ein paar Fragen und legt einfach los. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Alle Antworten sind richtig und wertvoll. Passt auf, das macht echt Spaß!

## **\*Nachgeformt – das unbeschriebene Blatt**

Die Schüler\*innen bekommen jeweils ein weißes DIN A 4 Papier und werden aufgefordert, aus dem Blatt jeweils eine Skulptur zu formen, die den Nachklang des eigenen Aufführungserlebnis einfängt. Es gibt keine weiteren Materialien, aber mit dem Blatt ist alles erlaubt (reißen, falten, knüllen etc.)

Nach ca. 5 Minuten tausch jeweils 2 Schüler\*innen ihre Skulpturen und beschreiben jeweils die Skulptur der/des anderen. Nach wenigen Minuten kann eigenständig gewechselt werden.

Anschließend werden beide eingeladen, ihre beiden Skulpturen zu einem neuen Kunstwerk zusammen zu führen oder zueinander zu arrangieren.

Abschließend geben sie der neuen Skulptur dann noch einen Titel, den sie auf einen Zettel schreiben und zu dem Kunstwerk legen.

Sobald alle damit fertig sind, können die neuen Kunstwerke bei einem Gang durch die Ausstellung von allen betrachtet werden.

## **\*Nachgebaut**

Für dieses spielerische Experiment braucht ihr alte Zeitungen. Jede\*r Teilnehmer\*in braucht mind. eine Zeitung (mit mehreren Bögen). Verteilt euch so im Raum, dass alle etwas Platz um sich haben.

Robinson hat sich in der Inszenierung auf seine „Insel“ zurückgezogen und dort eingerichtet. Sie ist sein sicherer Rückzugsort.

Baut euch mit Hilfe der Zeitung eure eigene Insel, euren eigenen Rückzugsort im Raum. Überlegt, was ihr alles braucht, um euch sicher und wohlfühlen. Verwandelt mit Fantasie und Kreativität die Zeitung in diese Dinge. Ihr könnt auch Zettel beschriften (z.B. Kopfkissen, Kaktus, Colaflasche) und diese auf eurer Insel verteilen.

Versucht zunächst 10 Minuten ganz für euch zu arbeiten. Im Anschluss könnt ihr andere Personen auf eure Insel einladen, wenn ihr möchtet, und ihnen alles genau zeigen.

## DIE DARSTELLER\*IN

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

### Robinson / 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 der Spielzeit 2022/23 gehört er zusammen mit Gisa Stößl fest zum Ensemble der Julabü.



## INFORMATIONEN ZU AUTOR, REGIE UND AUSSTATTUNG

### AUTOR

**Sergej Gößner** wurde 1988 in Ludwigshafen geboren. Sein Debütstück *Irreparabel* war 2016 für den Autorenpreis des Heidelberger Stückemarkts nominiert und wurde mit dem JugendStückePreis ausgezeichnet. *Wegklatschen. Applaus für Bonnie und Clyde* wurde im Rahmen des Festivals „Kaas & Kappes“ mit dem 22. niederländisch-deutschen Kinder- und Jugenddramatikerpreis prämiert und stand auf der Auswahlliste für den Deutschen Jugendtheaterpreis. Sein Stück *lauwarm* erhielt den Berganus-Preis und war auf der Shortlist des Brüder-Grimm-Preises des Landes Berlin. *Die überraschend seltsamen Abenteuer des Robinson Crusoe* war für den Deutschen Kindertheaterpreis 2020 nominiert. 2022 wurde *Der fabelhafte Die* für den KinderStückePreis der Mühlheimer Theatertage nominiert. Als Schauspieler war er u. a. am Staatstheater Wiesbaden, am Tiroler Landestheater Innsbruck und zuletzt am Jungen Schauspielhaus Hamburg engagiert.

<https://www.felix-bloch-erben.de/index.php5/aid/1546/Action/showAuthor/fbe/9ad564f69537802cce3206a59e178a6c/>

### REGIE

**Lisa van Buren**, 1984 in Bremen geboren, studiert in Wien und Mainz Theaterwissenschaft und Germanistik. Nach dem Studium folgt ein Engagement als feste Regieassistentin am Jungen Schauspiel des Deutschen Theater in Göttingen. Eigene Regiearbeiten entstehen. Es entwickelt sich eine enge Zusammenarbeit mit der Theaterpädagogik des Deutschen Theater Göttingen. Seit der Spielzeit 2015/16 arbeitet Lisa von Buren als freie Regisseurin für das Kinder- und Jugendtheater und als Theaterpädagogin am Deutschen Theater Göttingen. Für die Julabü inszenierte sie bereits *DIE BESTEN BEERDIGUNGEN DER WELT* von Ulf Nilsson und das Kindergartenstück *FISCHS TRAUM* von Marcello Chiarenza, Raffaella Meregalli und Patrick Lynch.

### BÜHNEN- UND KOSTÜMBILD

**Britta Langanke** ist Bühnen- und Kostümbildnerin. Ihrem Studium der Innenarchitektur folgte eine zweijährige Bühnenbildassistentin am Nationaltheater Mannheim und ein Festengagement als Bühnen- u. Kostümbildnerin am Theater Baden-Baden. Seit 2009 arbeitet sie frei u.a. am Theater Baden-Baden, dem Staatstheater Oldenburg und dem Theater Regensburg. Für die Landesbühne verantwortete sie in der Spielzeit 2015/16 Bühnen- & Kostümbild für *IM WEISSEN RÖSSL*. Britta Langanke lebt mit ihrer Familie in Oldenburg.

## ANREGUNGEN FÜR DEN UNTERRICHT: EXTRA

Unterrichtsempfehlung  
Sozialkunde, Religion, Ethik

*Der folgende Artikel soll dazu anregen, sich über verschiedene Lebensentwürfe/Lebenswege auszutauschen. Wie stelle ich mir die Zukunft vor? Was brauche ich, um glücklich zu sein? Welche Herausforderungen bringt unsere heutige Zeit mit sich? Wie könnten alternative Lebensentwürfe dazu aussehen? Usw.*

<https://www.bravebird.de/aussteigen-7-dinge-die-einem-keiner-sagt/>

### Aussteigen – 7 Dinge, die einem keiner sagt

18.01.2023

Viele Menschen träumen davon: Aussteigen! Nochmal neu anfangen, Altlasten ablegen, dem Leben mehr Sinn verleihen und mehr Zeit für die wirklich wichtigen Dinge haben. Ich habe mich damals vor allem nach Freiheit gesehnt, die mir in meinem zeitintensiven Job über viele Jahre extrem gefehlt hat. Jeden Tag, an dem ich zur Arbeit in die Innenstadt fuhr, träumte ich davon, morgens ohne Druck und Stress im Café frühstücken zu können. Und über viele Monate auf Reisen zu sein.

In den vergangenen neun Jahren habe ich mir all diese Wünsche erfüllt: maximale Freiheit gelebt, insgesamt zwei Jahre auf Reisen gewesen, meinem Leben deutlich mehr Sinn verliehen, verschiedenste Wohnsituationen ausprobiert, natürlich auch häufig morgens in Cafés gesessen und die freie Zeit ohne Druck und Stress in vollen Zügen genossen. Die meisten Zweifel, die ich vor meinem Ausstieg 2014 hatte, stellten sich als unbegründet heraus.

Dafür ergaben sich teils große Herausforderungen, die ich überhaupt nicht auf dem Schirm hatte und mein Leben ziemlich auf den Kopf gestellt haben. Hier sind einige davon:

#### **1. Dein Leben wird nie mehr so sein wie es mal war!**

Klar, das wollte man doch eigentlich auch, oder? Nicht unbedingt. Dieses andere, teils ungewöhnliche Leben verändert die eigene Sichtweise auf vielfältige Weise. Die 60.000 Gedanken am Tag kreisen nun nicht mehr zum großen Teil um Arbeitsthemen, sondern um Alltägliches, Gesellschaft, Umwelt und Politik. Meinungen, Sichtweisen, Verhaltensweisen, Werte und viele andere Faktoren ändern sich und das teilweise sehr schnell. Die ganze Wahrnehmung dreht sich um die eigene Achse und mit dieser „Verwandlung“ gilt es umzugehen.

Wer Freude an persönlicher Veränderung entwickelt, wird schnell feststellen, dass das im eigenen Umfeld nicht unbedingt willkommen ist. Freunde, Familie und Bekannte können das ziemlich befremdlich finden. Und man selbst wird ebenfalls feststellen, dass so manche Freundschaft nicht mehr die ist, die sie mal war. Auch eine Partnerschaft kann zerbrechen, wenn sich eine:r stark weiterentwickelt und der/die andere stehenbleibt oder hartnäckig am Alten festhält.

Viele glauben, dass Menschen sich nicht mehr ändern können. Das kann ich mit meiner heutigen Erfahrung nicht bestätigen. In meinem Leben hat sich wahnsinnig viel verändert, teilweise um 180 Grad. Manches zeitweise nicht zum gewünschten Positiven, jedoch immer mit der Gewissheit, dass ich es in der Hand habe. Wer versucht, sich selbst jenseits von gesellschaftlichen Normen und Zwängen besser kennenzulernen, hat einen weiten Weg vor sich; auch das habe ich lernen müssen.

## **2. Für deine Mitmenschen bist du immer ein wenig (zu) anders**

Eine Weltreise unternehmen, für eine Zeit oder dauerhaft auswandern, irgendwo in Ferienwohnungen leben oder schlichtweg zu Hause einen minimalistischen Alltag mit viel Freizeit verbringen – all das ist nicht die Norm und wird für die meisten Menschen in deinem Umfeld ungewohnt sein. Meine Zweifel bestanden früher in einem sozialen Abstieg, denn wer ist man denn schon ohne eigene Wohnung und festem Job? Oft war das Gegenteil der Fall, viele fanden es mutig oder spannend.

Vor allem die Phasen, in denen zum Beispiel mal eine (bei diesem neuen Lebensstil nicht ungewöhnliche) Orientierungslosigkeit herrscht, wird man gern mit besorgten Fragen oder gut gemeinten Ratschlägen überhäuft. Erst in dieser Situation fiel mir auf, wie schwer es vielen Menschen fällt, schwierigere Episoden oder Planlosigkeit auszuhalten. Wenn man sich auf das Leben einlässt, gehört das dazu. Man muss nicht immer einen Plan haben, aber das scheint für die meisten irgendwie nicht mehr zeitgemäß zu sein.

Hier ist es wichtig, feste Freund:innen und Familienmitglieder zu haben, mit denen man auf einer Ebene verbunden ist, die all das trägt. Wo man sich nicht ständig erklären muss und man einfach sagen kann, dass Ratschläge oder Besorgnis gerade nicht sinnvoll sind (oder sogar nerven). Dennoch muss einem bewusst sein, dass man je nach persönlicher Entwicklung von einigen Leuten für seltsam oder sonderbar gehalten wird.

## **3. Das Thema Geld ist dein permanenter Begleiter**

Ich erinnere mich noch gut daran, wie ich in meinem Artikel Aussteigen, aber was ist mit dem Geld die Möglichkeiten aufzählte, wie ich weniger Geld ausgeben könnte und dafür weniger arbeiten müsste. Wenngleich ich die Gedanken heute nicht als falsch erachte, hat sich meine Sichtweise inzwischen etwas geändert. Solange man aussteigt und auf lange Sicht ein ausreichend großes Polster für eventuelle Notfälle und Anschaffungen hat (das müssten schon mehrere Hunderttausende sein...), kann man ein wirklich tolles Aussteiger-Leben genießen.

Weniger reizvoll ist hingegen ein Alltag mit geringem bis keinem vorhandenem Polster. Wer z. B. seine Reserven irgendwann aufgebraucht hat, sich über die Selbstständigkeit seinen Lebensunterhalt verdienen muss und vielleicht sogar noch die private Altersvorsorge bedient, sollte bestenfalls frei von Existenzängsten sein. Ein niedriger Lebensstandard ist für eine Zeitlang sehr lehrreich, bringt Demut ins Leben zurück und viel freie Zeit ist im wahrsten Sinne des Wortes unbezahlbar. Aber auf Dauer?

Überhaupt nicht einfach, vor allem, wenn plötzlich die Kosten z. B. durch Inflation explodieren, unvorhergesehene Kosten oder eine längere Krankheit auftreten, oder man sich dafür entscheidet, aus einem Land mit sehr geringen Lebenshaltungskosten zurück nach Deutschland zu kommen. Im Zweifel heißt es hier Abschied von der gewohnten, schönen Freiheit zu nehmen und wieder einen regulären Job anzutreten – zähneknirschend...

## **4. Der Mythos vom Genuss jedes einzelnen Tages**

»Lebe jeden Tag, als wäre es dein letzter« ist zu einer gängigen Floskel geworden, die uns zu mehr Achtsamkeit im Alltag aufrufen soll. Wie gehe ich aber damit um, wenn ich jeden einzelnen Tag wirklich die Möglichkeit habe, aus ihm das Beste herauszuholen? Jeden Tag reisen? Auf Dauer anstrengend und ermüdend. Jeden Morgen im Café sitzen? Auf Dauer langweilig und teuer. Kurzum: sich jeden Tag 24/7 zu fragen, wie man nun das Beste draus machen kann, ist wahnsinnig anstrengend.



Und gleichzeitig deprimierend, denn nach einigen Monaten Freiheits-Glücksgefühl stellt man fest, dass es gar nicht so einfach ist, jeden Tag glücklich und erfüllt zu sein. Jeden Tag neu entscheiden zu müssen, was man denn nun heute tun soll für den perfekten Tag. Sich was kaufen? Nicht schon wieder. Chillen und entspannen? War doch gestern schon dran. Das hört sich jetzt nach einem krassen Luxusproblem an, das es zweifellos ist. Aber es ist eben ein Problem!

Dieses Problem drückt wiederum unweigerlich auf die Motivation, die in ein „Ist doch echt egal, was ich heute mache.“ umschlagen kann. Vielleicht ist es das ja auch, wer weiß das schon? Letzten Endes ist man nur einen Wimpernschlag an Zeit auf diesem Planeten und unter 8 Milliarden Menschen eine winzig kleines Schräubchen im System. Und da kommt auch gleich ein weiteres Thema ins Spiel:

### **5. Wo ist er nur hin, der Sinn des Lebens?**

Wer sich nach Studium oder Ausbildung für Familie und Kinder entscheidet, weiß, dass ihr/sein Sinn des Lebens für die nächsten mindestens zwanzig Jahre aus Kinder großziehen besteht. Umrahmt von Job, Familientreffen, Urlaub in den Schulferien usw. Hier gibt es wenig zu hinterfragen. Völlig anders ist es für diejenigen, die sich gegen eine Familienplanung entscheiden oder deren Planung gescheitert ist. Diese Lebensgestaltung ist dann für viele Jahrzehnte völlig offen.

Das Leben in einer Multioptionsgesellschaft macht es hier nicht unbedingt leichter; vielleicht ist sogar das Gegenteil der Fall. Für das Lebensmodell ohne Kinder gibt es kein Skript und keine Bedienungsanleitung, aber tausend Möglichkeiten. Wer nicht 40 Jahre bis zur Rente auf seinem Bürostuhl festkleben möchte, wird Lebensmodelle ausprobieren müssen. Und selbst hier kann man unzählige Varianten testen und trotzdem wieder in der Heimat landen, weil eben alles seine Vor- und Nachteile hat, z. B. wenn Familie und Freunde fehlen.

Problematisch wird es, wenn der Sinn des Lebens derart in Frage gestellt wird, dass alles keinen Sinn mehr zu machen scheint. Oder wenn einem die Ziele fehlen – übrigens meine größte Herausforderung. Wenn du lernst, dass du weder viel Geld noch Status brauchst, um glücklich zu sein, fällt eine Menge der bisherigen Ziele weg. Und wenn obendrein noch die tägliche Struktur wie Arbeitszeit oder andere regelmäßige To-do's wegfallen, rückt das tiefe, schwarze Loch in gefährliche Nähe.

### **6. Die Sache mit dem Antrieb**

Ich weiß nicht mehr, wo ich diese kluge Metapher gelesen habe (ich glaube, es war in einem Buch von Harald Welzer):

*Ein fahrender Zug, der mit hoher Geschwindigkeit über die Schienen rollt, lässt sich nur schwer anhalten. Ein stehender Zug hingegen braucht jede Menge Antrieb, um wieder ins Rollen zu kommen.*

Wenn ich mein Leben früher betrachte, bin ich mit 300 km/h unaufhaltsam über die Schienen gerollt – und zwar in allen Bereichen. Heute kann ich mir gar nicht mehr vorstellen, wie ich das alles unter einen Hut bringen konnte. Auch auf Reisen stand ich unter Strom, wollte viel erleben und packte so viele Stationen wie möglich in die verhältnismäßig kurze Reisezeit. Heute hingegen bin ich schwer zu motivieren, stelle jede Arbeit erstmal in Frage und brauche viel Muße.

Die Gelassenheit im Alltag ist einerseits verführerisch schön, andererseits ein nerviger, sperriger Klotz am Bein. Manchmal denke ich, ich bin von einem fast Burnout in einen fast Boreout gerutscht. Beides ist nicht gesund und beidem kann man erfreulicher Weise entkommen. Heute verstehe ich jeden Langzeitarbeitslosen, der sich nicht für einen neuen Job motivieren kann. Es ist einfach wahnsinnig schwer, wieder in die Spur zu kommen und von einem sehr bequemen, super entspannten Leben Abstand zu nehmen.

### **7. Aussteigen muss nicht das ultimative Glück bedeuten**

Endlich kein Stress und Druck mehr. Endlich Freiheit ausleben. Endlich auf der Sonnenseite des Lebens den Tag genießen. Endlich mal dürfen, was man will, ohne ständig zu müssen, was man soll. Gerade, wenn das eigene Leben nicht in der Balance ist, sehnt man sich nach dem Part, der nicht ausgefüllt ist. Wie schon in den vorigen Punkten beschrieben, muss die grenzenlose Freiheit oder ein Maximum an Freizeit auf Dauer nicht zwangsläufig glücklich machen.

Wenn alle Ziele und Wünsche nach dem Ausstieg ausgiebig er- oder durchlebt wurden – was kommt dann? Vielleicht sehnt man sich plötzlich wieder nach dem früheren, luxuriöseren Lifestyle, der nun mit wenig(er) Geld nicht möglich ist. Oder nach mehr Struktur. Vielleicht wird wieder ein regelmäßiges Einkommen wichtig. Oder man sehnt sich schlichtweg nach Anerkennung, Mitwirken in einem Team oder Dingen, die einem früher viel Freude bereitet haben.

Wie schon weiter oben beschrieben, können sich die einstigen Träume als Schäume herausstellen. Das wiederkehrende Grübeln über das Ausfüllen eines Tages ebenso wie das Hinterfragen nach dem Sinn kann sehr anstrengend werden. Freizeit sinnvoll zu gestalten stellt auf Dauer eine – ob man es glaubt oder nicht – große mentale Herausforderung dar. Vieles verändert sich im innen und außen und darauf muss man vorbereitet sein.

### **Fazit**

Würde ich denn diesen Weg nochmals gehen, trotz der teils steinigen Passagen? Definitiv ja! Heute würde ich einiges anders machen, aber damals war ich eben noch nicht soweit. Über viele Jahre hatte ich außerdem das Gefühl, mich von der stressigen, körperlich herausfordernden Phase vor dem Ausstieg erholen zu müssen. Warum schreibe ich diese Punkte überhaupt auf? Sicher nicht, um von dem Schritt abzuraten. Eher, um die Perspektive dafür zu öffnen, dass man offen und flexibel sein und bleiben sollte.

Auch ist es wichtig zu wissen, dass dieser Schritt zu zweit wesentlich einfacher ist als alleine. Über die Finanzen sollte man sich vorher ausgiebig Gedanken machen und immer Puffer für eventuelle Notfälle (welcher Art auch immer) zur Verfügung stehen haben. Gute Freunde oder Familienmitglieder sind wichtig, um im Fall der Fälle aufgefangen zu werden. Ein Ausstieg ist ein Privileg und ein Geschenk an sich selbst, das Leben und seine Höhen und Tiefen besser kennenzulernen. Was man daraus macht und wie es sich entwickelt, hat man selbst in der Hand.

Ich selbst kehre mittlerweile nach und nach wieder in relativ geregelte Bahnen zurück. Dennoch gibt es einen Teil in mir, der zum Beispiel gerne in Mittelamerika leben würde. Hätte ich nicht vielleicht doch in Mexiko auf dieser kleinen Insel bleiben sollen? Macht mich die nicht gerade schönste Stadt der Welt Köln auf Dauer glücklich? Früher hätte ich diese Fragen als lästig empfunden; heute sind es für mich „interne“ Hinweise, die mir den Weg weisen, meine Zukunft erfüllend zu gestalten.

## BUCHUNGSIONFORMATIONEN UND KONTAKTE

### **DIE ÜBERRASCHEND SELTSAMEN ABENTEUER DES ROBINSON CRUSOES**

Premiere: Sonntag, 9. Februar 2025 / 19.00 Uhr / TheOs

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  
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:

Fr., 28. Februar 2025, 19.00 Uhr

Sa., 15. März 2025, 19.00 Uhr

#### Buchungszeiträume

**11. Februar bis 10. März 2025 und 29. April bis 13. Juni 2025**  
**(weitere Termine möglich!)**

Einzeltermine außerhalb dieser Zeitfenster sind nach Absprache möglich.  
Wir empfehlen das Stück für Jugendliche ab 12 Jahren und interessierte Erwachsene.

Vorgespielt & Nachgespielt  
begleitende Workshops zum Stück  
2 Schulstunden / vor Ort in der Schule / kostenfrei!  
Information & Anmeldung: [theatervermittlung@landesbuehne-nord.de](mailto:theatervermittlung@landesbuehne-nord.de)



Herausgeber: Landesbühne Niedersachsen Nord GmbH  
Intendant und Geschäftsführer: Olaf Strieb  
Virchowstr. 44, 26382 Wilhelmshaven  
Leitung Julabü Britta Hollmann / Redaktion: Stefanie Kaufmann