

GESCHICHTE EINES NEIN // 12+

Annalisa Arione / Dario de Falco
Deutsch von Brigitte Korn-Wimmer



j u 1
a b ü
w h v



Materialmappe

© LIGHTFIELD STUDIOS - stock.adobe.com



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

Schön, dass ihr euch über den Theaterbesuch hinaus mit „Geschichte eines Nein“ beschäftigen möchtet. Dieses Begleitmaterial soll euch dabei unterstützen.

Die zusammengestellten Anregungen, Übungen und Fragen laden dazu ein, das Erlebte gemeinsam weiterzudenken: Was heißt es eigentlich, Nein zu sagen? Wie fühlen sich Grenzen an? Und wie gehen wir damit um, wenn jemand für sich einsteht? Das Material ist bewusst offengehalten, sodass ihr es ganz nach euren Bedürfnissen und denen eurer Klasse einsetzen könnt – als Gesprächsimpuls, kurze Übung oder ausführliche Nachbereitung.

Uns ist wichtig, dass die Schülerinnen und Schüler Zeit und Raum bekommen, ihre Eindrücke zu teilen, Fragen zu stellen und eigene Gedanken zu entwickeln. Theater darf nachwirken – im Gespräch, im Spiel und im gemeinsamen Nachdenken.

Wir wünschen euch und eurer Klasse einen anregenden Austausch rund um das Theatererlebnis.

Herzliche Grüße,
Stefanie Kaufmann

Theatervermittlung und Dramaturgie Julabü
Tel. 04421.9401-51
s.kaufmann@landesbuehne-nord.de

INHALTSVERZEICHNIS

Inhaltsangabe.....	4
Bühnen- und Kostümbild.....	5
Spielszene.....	9
Vor- und Nachbereitung des Theaterbesuchs.....	12
Die Darsteller*innen.....	15
Autorin, Regie und Ausstattung.....	16
Unterrichtsanregungen <i>EXTRA</i>	17
Buchungsinformationen und Kontakt.....	24

INHALTSANGABE

GESCHICHTE EINES NEIN // 12+
von Annalisa Arione und Dario de Falco
Deutsch von Brigitte Korn-Wimmer

„Es gibt Grenzen, die man nicht überschreiten sollte.“

Eine Geschichte über die Wichtigkeit, dem eigenen Gefühl zu vertrauen und darüber, dass Liebe kein Besitzverhältnis ist.

Martina weiß für ihre vierzehn Jahre bereits selbstbewusst für sich einzustehen. Mit ihrer Freundinnen-Clique redet sie über alles. Als sie im Park dem sechzehnjährigen Allessandro begegnet, stehen die Gefühle Kopf. Dem ersten Kuss folgt ein zweiter, und beide verbringen viel Zeit miteinander. Fühlt sich so Liebe an? Martina kann ihr Bauchgefühl zunächst nicht deuten. Als sich in seine Zuneigung zunehmend Eifersucht mischt, formt sich ihr Gefühl laut zu einer Stimme.

Auf eindringliche Weise machen die Autor*innen Annalisa Arione und Dario de Falco sichtbar, dass Liebe und Beziehungen kein Besitzanspruch sind, sondern nur auf gegenseitigem Respekt und Freiheit beruhen können. 2022 wurde DIE GESCHICHTE EINES NEIN in Italien mit dem Eolo Preis als bestes Theaterstück für Jugendliche ausgezeichnet.

Regie: Pia Kröll
Bühnen- & Kostümbild: Florence Schreiber
Dramaturgie: Stefanie Kaufmann
Regieassistenz: Knut-Alexander Höhn

Mit: Nora Kelschebach, Henryk Rościszewski

Vorstellungsdauer: ca. 75 Minuten
Premiere: So., 15. Februar 2026, 19.00 Uhr/ @TheOs Wilhelmshaven
www.landesbuehne-nord.de

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
können es verschiedene Orte sein?



Bühnen- und Kostümentwürfe: Florence Schreiber / Foto: Volker Beilhorn

KOSTÜMBILD

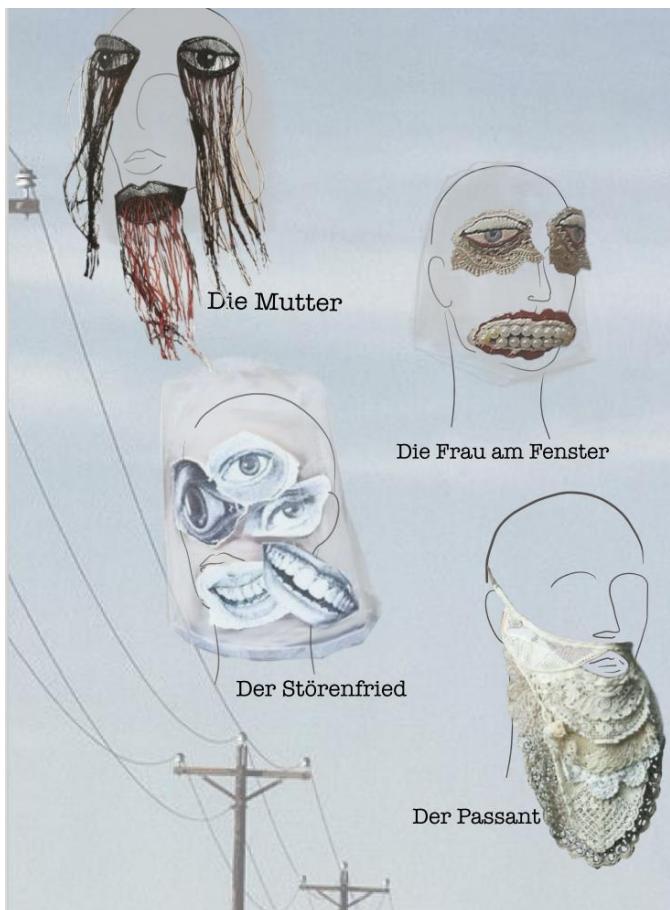
Was ist typisch für die Figur? Kann man die Persönlichkeit, bzw. bestimmte Charaktereigenschaften der Figur an bestimmten Kleidungsstücken ablesen?

MARTINA, 14 Jahre (Kostüm- und Maskenentwürfe: Florence Schreiber)



Alessandro, 16 Jahre





SZENE AUS GESCHICHTE EINES NEIN (Auszug gekürzt)

Erzähler*in 1 Martina geht zu Fuß, durch den Park. Im Frühling läuft sie gerne durch den Park ... Sie spürt gerne die Sonne auf ihrer Haut. Sie hört gerne Musik über ihre Kopfhörer. Sie hört ihren Magen knurren, denn es ist Mittagszeit. Aber sie hört nicht den Kerl, der hinter ihr geht. Es ist nur irgendein Kerl in Anzug, Krawatte und mit Lederaktentasche, der sie ansieht und sagt:
„Oho! Du weißt schon, dass du hübsch bist, oder?“

Störenfried Aber Martina hat Musik auf den Ohren. Der Typ sieht sich um und meint:
„Hey, ich hab gesagt, dass du hübsch bist.“

Erzähler*in 1 Martina hört ihn immer noch nicht. Der Typ vergewissert sich, dass niemand in der Nähe ist, rückt ihr weiter auf die Pelle und nervt:
„Ich hab dir ein Kompliment gemacht. Warum lächelst du nicht? Du kannst mich nicht überhört haben. Willst du mich verarschen?“

Störenfried Martina bleibt nicht stehen. Der Typ wird wütend, schnappt zu, packt sie am Arm, dreht sie um und ...
(dreht sich um, das Handy in der Hand)

Erzähler*in 1 Lächle, du Minischwanz, ich mache gerade eine Live-Story.
Das ist der Verrückte, der mich im Park verfolgt hat ...
Lächle! Komm schon, du bist hübscher, wenn du lächelst! Du willst nicht? ... Was machst du denn, haust du jetzt ab? Du baggerst gerne kleine Mädchen im Park an, hm? Du widerlicher Wurm, Chauvi?
Weißt du, wo du dir dein Patriarchat hinstecken kannst? ... (beruhigt sich) In den feuchten Dreck.

Erzähler*in 2 Zur gleichen Zeit wie Martina verlässt auch Alessandro die Schule. Er ist 16 Jahre alt, trägt ein Marken-Sweatshirt, und eine Sache liegt ihm sehr am Herzen: seine Haare. Jeden Morgen verbringt er 20 Minuten vor dem Spiegel, um sie zu stylen. Alessandro schaut finster drein, ist unsicher und ruhelos. Alessandros Familie ist eine Familie wie viele andere:
Papa, Mama, Hund. Und dann bin da auch noch ich.

Alessandro Erreicht die Bushaltestelle.
Neeein, es wird gestreikt. Ich laufe durch den Park, ein paar Kilometer, an der Apotheke vorbei und schon bin ich da. Das schaffe ich gut zu Fuß.

Erzähler*in 1 Alessandro schlendert in aller Ruhe durch den Park, bis er ...
Alessandro ... ein zierliches Mädchen sieht, das einen Mann in Anzug und Krawatte anschreit.

Rückkehr zur Belästigungsszene im Park, aber aus Alessandros Blickwinkel.

Martina Weißt du, wo du dir dein Patriarchat hinstecken kannst? ...
In den feuchten Dreck.
Brauchst du Hilfe?
Was willst du denn? Noch so ein Irrer?

Alessandro Jetzt komm mal runter, komm runter, leg das Handy weg ...
 Ich bin Alessandro. 10c.
Martina Und was willst du von mir?
Alessandro Wissen, ob du Hilfe brauchst.

Erzähler*in 1 (beiseite) Eigentlich zitterten Martina die Beine, ihr Herz schlug bis zum Hals und sie dachte, die Welt ist ein beschissener Ort, besonders wenn man ein Mädchen ist!
Martina (zu Alessandro) Seh ich aus wie eine, die Hilfe braucht?
Alessandro Nein.
Erzähler*in2 (beiseite) Auf Alessandro machte sie einen wütenden Eindruck.
Alessandro (zu Martina) Willst du rauchen?
Martina (zu Alessandro) Damit ich das mafiöse System, das die Basis des Drogenhandels stärkt, unterstützt?
Alessandro Aber das ist Tabak.
Martina Der schadet genauso.
Alessandro/D lässt die selbstgedrehte Zigarette fallen.
 Hast du sie weggeworfen?
Alessandro Ja. Willst du ein Bonbon?
Martina Von einem Wildfremden?
Alessandro Willst du Wasser?
Martina Plastikflasche? Du weißt schon, dass es im Pazifik eine Insel gibt, die vollständig aus Müll besteht, hauptsächlich aus Plastik.
 Magst du keine Delfine? Delfin-Killer! Genau das bist du: ein Delfin-Killer.
Alessandro will gehen. (folgt ihm, holt ihn ein; lässt sich die Wasserflasche geben)
 Danke.
Alessandro macht sich wieder auf den Weg, setzt die Kopfhörer ein.
 Entschuldige. Entschuldige. (sagt es lauter) Entschuldige!
Alessandro Was? Ich hatte die Kopfhörer drin.
Martina Ach so. Welche Musikhörst du denn?
Alessandro Diese.
Für einige Sekunden ist „5 minutes alone“ von Panthera zu hören.
Martina Wow! Interessant! Ich bin zu Hause, hier wohne ich.
 Danke, dass du mich begleitet hast
Alessandro Jetzt schon? Bist du auf Instagram?
Martina Na klar.
Alessandro Ja, aber wie finde ich dich?
Martina Man sieht sich.
Alessandro Aber wie finde ich dich?
Martina Wir laufen uns in der Schule über den Weg.
Alessandro Ja, aber wie finde ich dich?!
Martina Und kauf dir eine Aluminiumflasche! Delfin-Killer!
Erzähler*in 1 (zum Publikum) Und mach die Haustür zu.

- Erzähler*in 2 (zum Publikum) Alessandro starrt mindestens zwei Minuten lang regungslos auf die Haustür. Dann wird ihm warm. Er kann es nicht beschreiben, diese Wärme kam von seinen Füßen, seinen Händen, seinem Gesicht ... Er war wütend.
- Alessandro Und das darfst du nicht, jenes darfst du nicht. Was ist das denn für eine Art?! Dann darf man gar nichts mehr. Und die Mafia und die Umwelt. Und die Delfine! Was gehen mich die Delfine an! Wenn mir jetzt ein Delfin über den Weg lief, würde ich ihm eine knallen. Hier, ein Schlag auf die Kiemen.
(ahmt Martina in ihrer Art nach) „Nein, Delfine sind Säugetiere! Die einzige Möglichkeit, sie zu retten, besteht darin, sie zu legalisieren.“
- Erzähler*in 2 Alessandro ist wirklich wütend. Was erlaubte sie sich, ihn so anzupflaumen? Er wollte nur nett sein. Dann konzentriert sich die ganze Wärme, die er spürt auf seinen Fuß, und er tritt gegen einen Müllcontainer.
- Erzähler*in 1 Martina ist immer noch entsetzt darüber, was vorhin im Park geschehen ist. Ist dir eigentlich klar, Martina, dass du auf einen Irren reagiert hast?! Was hast du dir dabei gedacht? Sie kann die Treppe nicht hochsteigen. Sie muss erst mal tief Luft holen.
- Erzähler*in 2 Au! Er hat sich am Fuß verletzt. Wie dumm von dem Mädchen, so zu reagieren ... Hübsch. Zunächst ist ihm das gar nicht aufgefallen. Wirklich hübsch. Schöne Stimme, und sie gibt keine Ruhe.
- Erzähler*in 1 Martina stellt den Rucksack ab und greift nach ihrem Handy.
- Erzähler*in 2 Auch sie hat sich die Kopfhörer wieder in die Ohren gesteckt. Vielleicht gefällt ihr Alessandro sogar.
An diesem Punkt hat sich ihr Ärger in Luft aufgelöst.
- Erzähler*in 1 Martina ist megawütend. Sie zeigt den Mittelfinger und macht ein Foto. Dann postet sie es und schreibt: „Wollen wir diese Welt verändern oder nicht?“
- Erzähler*in 2 Alessandro will sie unbedingt wiedersehen. Also nimmt er sein Handy und sucht nach ihr ... Er durchstöbert die sozialen Netzwerke ...
Aber wie soll er sie suchen, wenn er nicht mal ihren Namen kennt?
Alessandro Du hast sie nicht nach ihrem Namen gefragt, du hast sie nicht nach ihrem Namen gefragt! Was bist du nur für ein Blödmann??

VORBEREITUNG DES THEATERBESUCHS



Szene lesen

Lest mit den Schüler*innen in verteilten Rollen gemeinsam die Spielszenen aus **GESCHICHTE EINES NEIN**. Tauscht euch im Anschluss über das Gelesene aus: Wer taucht in der Szene auf? Worum geht es, was passiert? In welchen Stimmungen sind die Figuren? Was erfahren wir über die Figuren?

Spielen

Foto & Szene

Die Schüler*innen aus der Klasse bilden Kleingruppen á vier Personen und lesen die Szene erneut in verteilten Rollen.

Schritt 1: Zeigt den Verlauf der Szene in 4 Bildern. Das heißt, stellt euch jeweils für ein Foto von den (eurer Meinung nach) 4 wichtigsten Momenten der Szene auf. Achtet auf den passenden Ausdruck (Mimik) und die Stimmung der Figuren. Wer guckt wen an? Wer ist körperlich mit wem in Kontakt? Wer steht nah zusammen, wer eher weiter weg? Usw.

Schritt 2: Ausgehend von euren Bildern verbindet jetzt die Momente zu einem Ablauf und spielt die Szene von Anfang bis Ende durch.

Wenn die Zeit reicht, präsentiert euch abschließend gegenseitig jeweils eure Versionen (Foto und Szene).

NACHBEREITUNG DES THEATERBESUCHS

DEIN EINDRUCK VOM STÜCK

Beantworte für dich in einigen Sätzen die folgenden Fragen.

1. Was ist dir vom Stück besonders im Gedächtnis geblieben?
2. Welche Figur oder Szene hat dich am meisten berührt?
3. Wie würdest du handeln, wenn du in der Situation einer der Figuren wärst?
4. Was würdest du jemandem erzählen, der das Stück nicht gesehen hat?

Optional: Finde ein Wort oder Symbol, das das Stück für dich beschreibt und schreibe/zeichne es in die Mitte einer leeren Papierseite.

Tauscht euch in der Gruppe (oder in Kleingruppen) über eure Notizen aus.

DEINE GEDANKEN

Schreibe eine Textnachricht oder einen Brief an eine Figur des Stücks:

Was würdest du ihr sagen? Welche Ratschläge oder Fragen hättest du?

VERTRAUENSÜBUNG - Mit geschlossenen Augen durch den Raum

Eine Person schließt die Augen. Eine zweite Person führt sie leise und achtsam durch den Raum. Kein Sprechen, kein Ziehen. Sicherheit geht vor.

Spielvarianten:

Handführung

Die führende Person hält locker Hand oder Unterarm. Tempo langsam, bewusst.

Geräuschführung

Die führende Person erzeugt leise Geräusche (Schritte, Klatschen, Schnipsen). Die Person mit geschlossenen Augen orientiert sich ausschließlich am Klang.

Extra Hindernisparcours

Stühle oder Objekte im Raum. Die führende Person navigiert sicher hindurch.

DIE WAND SPÜREN

Eine Person steht mit dem Rücken zum Raum. Hinter ihr nähert sich leise eine imaginäre Wand (eine oder mehrere Personen nebeneinander als Reihe). Wichtig: Kein Sprechen, kein Berühren. Die Person vorne bleibt ruhig und versucht zu spüren, wann die Wand zu nah ist. In diesem Moment sagt sie „Stop“ oder hebt die Hand. Alle bleiben stehen. Nicht sofort auflösen. Gefühl kurz wirken lassen.

Hilfestellung: „Stell dir vor, hinter dir ist eine Wand. Diese Wand beginnt, sich dir langsam zu nähern.“



OK ODER NICHT OK?

Lest euch die folgenden Sätze zusammen durch und kommt miteinander darüber ins Gespräch. Was ist okay, was ist nicht okay? Vielleicht fallen euch auch weitere Beispiele ein.

Um bei ihm zu sein, sagt sie ihren Freundinnen ab.

*Love is in the Air! Wenn man verliebt ist, möchte man möglichst viel Zeit mit dem Partner oder der Partnerin verbringen. Trotzdem sollte man die eigenen Freund*innen dabei nicht ganz vergessen, denn nicht alles muss im Doppelpack erledigt werden, oder?

Sie spioniert heimlich das Handy ihrer Freundin aus.

*Auf keinen Fall! Klingt verlockend zu schauen, mit wem der*die Partner*in schreibt oder durch die Fotos zu scrollen: Aber damit wird massiv die Privatsphäre der anderen Person verletzt. Klar ist: Wenn dies ohne Erlaubnis geschieht, ist es verboten und strafbar.

Wenn ihr was nicht passt, schlägt sie ihn.

*NEIN! Gewalt ist nie in Ordnung! Es gibt viele Arten von Gewalt – sie kann körperlich geschehen oder via Sprache, z. B. durch eine Beleidigung. Falls dir Gewalt zustößt, kannst du unter „Help!“ Menschen finden, die dich beraten oder dich z. B. an die NUMMER GEGEN KUMMER wenden: 116111.

Kim ruft Alex vorm Schlafengehen immer an.

*Schlaf gut! Wenn beide sich vor dem Schlafengehen noch gute Nacht sagen wollen oder etwas vom Tag besprechen möchten, ist das doch schön. Es darf zu einem himmlischen Ritual werden, aber nicht der Kontrolle dienen, denn dann ist es die Hölle.

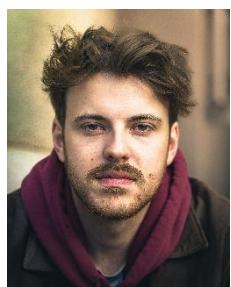
(<https://echt-krass.info/flirt-consent#flirt-tipps>, letzter Abruf 06.02.2026)

DIE DARSTELLER*INNEN



Nora Kelschebach / Martina

Nora schloss letztes Jahr ihr Schauspielstudium an der Berliner Schule für Schauspiel ab. Die Oldenburgerin stand schon als Jugendliche am Staatstheater Oldenburg zum ersten Mal in einem Weihnachtsstück auf der Bühne, in „Die Weihnachten des Mr. Scrooge“ und zum zweiten Mal während des Studiums in „Die kleine Hexe“ am Theater Potsdam. Nora war außerdem bereits in Filmprojekten zu sehen und arbeitet als Sprecherin. Sie spielte in der letzten Spielzeit die böse Fee und die Schwester von Belle in DIE SCHÖNE UND DAS BIEST und ist seit dieser Spielzeit festes Ensemblemitglied der Julabü.



Henryk Rościszewski / Alessandro

Henryk schloss letztes Jahr sein Schauspielstudium an der Theaterakademie Stuttgart ab. Erste Theatererfahrung sammelte er bereits vor seinem Studium im Jugendtheater Forum 3 und in Projekten während des Studiums. Außerdem war er in seiner Kindheit und Jugend lange Jahre Mitglied des Knabenchoirs Collegium iovenum Stuttgart. Sein ersten Gastengagement hatte er direkt nach seinem Studium am Theater Pforzheim. Henryk war letzte Spielzeit als Prinz/Biest in DIE SCHÖNE UND DAS BIEST und in ANGST ODER HASE an der Landesbühne zu sehen und gehört seit dieser Spielzeit zum festen Ensemble der Julabü.

INFORMATIONEN ZU AUTORIN, REGIE UND AUSSTATTUNG

AUTORIN

ANNALISA ARIONE, geboren 1979 in Alba (Piemont), hat ihr Studium in DAMS (Discipline delle Arti, della Musica e dello Spettacolo) mit einer Arbeit über Forschungstheater abgeschlossen. Die Absolventin der Accademia del Comico in Turin ist Autorin, Drehbuchautorin und Comedian bei mehreren italienischen Fernsehprogrammen. Außerdem professionelle Theaterimprovisateurin und -trainerin in Schulen. 2013 gründete sie zusammen mit Dario de Falco die Compagnia Arione de Falco, die sich mit Theater und Projekten für neue Generationen beschäftigt. Sie lebt in Mailand.

REGIE

PIA KRÖLL ist Regisseurin, Autorin und Theaterschaffende. Sie studierte Inszenierung der Künste und der Medien an der Universität Hildesheim. Von 2019 bis 2023 arbeitete sie als Regieassistentin am Schauspiel Hannover, wo sie erste eigene Arbeiten umsetzte, wie die performative Installation „Oh my fish!“, die zum Nachwuchs-Performance-Festival WE PRESENT 2024 am Lichthof Theater Hamburg eingeladen wurde.

Im selben Jahr gewann sie gemeinsam mit Florence Schreiber den Wettbewerb Junge Regie am Pfalztheater Kaiserslautern und schrieb und inszenierte dafür das autofiktionale Stück „Deine Oma“. Sie setzt sowohl klassische Inszenierungen um als auch interaktive und performative Formate.

Ihre Arbeiten führten und führen sie ans Pfalztheater Kaiserslautern, an die Landesbühne Nord Wilhelmshaven, ins Quartiertheater Hannover, an das Deutsche Theater Göttingen, sowie ans Staatstheater Mainz. Neben ihrem Interesse an queerfeministischen Themen begleitet sie ein Faible für Recherche-basierte Projekte über Fische.

BÜHNEN- UND KOSTÜMBILD

FLORENCE SCHREIBER arbeitet als freie Bühnen- und Kostümbildnerin am Theater und in der freien Szene, sowie als Szenenbildnerin beim Film. In der aktuellen Spielzeit 25/26 sind und werden Arbeiten von ihr zu sehen sein am Theater Kiel, Theater Heidelberg, Pfalztheater Kaiserslautern, Landesbühne Niedersachsen Nord, Landestheater Salzburg, sowie Theater Osnabrück. Florence Schreiber studierte freie Kunst und Bühnenraum an der HFBK Hamburg.

ANREGUNGEN FÜR DEN UNTERRICHT EXTRA

WANN WERDEN GRENZEN ÜBERSCHRITTEN?

Wann deine Grenzen überschritten werden, ist schwierig zu sagen. Denn du musst selbst wissen was für dich ok ist, wie weit du in einer Beziehung gehst und was du akzeptierst.

Jeder Mensch empfindet das anders. Wenn du dich bei etwas nicht wohlfühlst, dir etwas zu viel wird oder dir zu schnell geht, musst du das deiner Freundin oder deinem Freund offen sagen. Vielleicht ist dieser Person gar nicht bewusst, dass sie zu weit geht.

Respektiert sie deine Gefühle oder Wünsche nicht und setzt dich unter Druck oder droht dir, überschreitet sie damit deine Grenzen. Tut sie das weiterhin, obwohl du klar gemacht hast, was für dich in eurer Beziehung geht und was nicht, musst du dir überlegen, ob du den Kontakt unter diesen Umständen noch aufrechterhalten willst. Manchmal ist es besser zu gehen oder zumindest ein wenig Abstand zu nehmen.

Hier ein paar Ideen für dich, was in einer Beziehung geht und gut tut und ab wann Grenzen überschritten oder verletzt werden können:

Dos

- Offen und ehrlich miteinander sprechen
- Akzeptiert eure Grenzen
- Nehmt Rücksicht auf die Gefühle und Wünsche des anderen
- Nein sagen können und dürfen

Don'ts

- Die Wünsche des anderen nicht akzeptieren
- Grenzen überschreiten
- Druck ausüben oder ein schlechtes Gewissen einreden
- Nein überhören

TOBI

Ich bin jetzt mit Lena ein halbes Jahr zusammen. Wow ganz schön lang. Mich hat es ja gleich erwischt, als ich sie getroffen habe. Ich hab mich Hals über Kopf in sie verliebt. Aber manchmal gibt es Momente, da wundere ich mich ein wenig über sie. Vor zwei Tagen erst gab es eine komische Situation. Lena besuchte mich Zuhause und brachte einen Film mit. Zwischendurch klingelte mein Handy. Christian rief an! Ich wollte gerade drangehen, da spürte ich Lenas Hand, die nach dem Telefon griff und es an sich nahm. Sie drückte die „Auflegen-Taste“ und das Klingeln verstummte. „Ich will, dass du dich auf mich konzentrierst, wenn ich bei dir bin, deinen Freund kannst du ja sprechen, wenn ihr euch in der Schule seht.“, sagte sie dann mit einem Lächeln, legte ihren Arm um mich und schaute dann wieder den Film.

Ich war total irritiert. Was sollte das denn? Ich konnte echt nicht verstehen, was da gerade passiert war und versuchte mir Lenas Verhalten zu erklären. Ich hab sie erstmal in Schutz genommen. Sie hat es nicht böse gemeint, sie will einfach nicht, dass unsere gemeinsame Zeit gestört wird, hab ich versucht mir einzureden. Aber irgendwie fühlte es sich nicht richtig an. Lena kann doch nicht einfach meinen besten Kumpel wegdrücken.

Das geht nicht. Trotzdem machte es mich richtig unsicher. Sie sollte nicht bestimmen, wann ich mit meinen Kumpels reden darf und wann nicht.

Ich hab sie dann später drauf angesprochen. Lena wurde sauer und zeigte sich kein bisschen einsichtig. Sie meinte, ich sei schließlich ihr Freund und sie wolle meine Aufmerksamkeit nicht mit anderen teilen müssen. Krass, ich war total entsetzt und musste dann erstmal nachdenken. Ich brachte sie noch nach Hause. Fast eine Woche hörte ich nichts mehr von ihr. Irgendwie war ich ein bisschen erleichtert, weil ich so erst einmal meine Gedanken sortieren konnte. Trotzdem hatte ich Angst, dass alles vorbei sein könnte. Mein älterer Bruder meinte aber, dass es richtig war, ihr die Grenzen aufzuzeigen. Wenn Lena mich wirklich liebt, wird sie sich auch wieder bei mir melden.

BEIM ERSTEN DATE

*Du hast ein erstes Date und bist aufgeregt?! Weißt nicht, wie du dich verhalten sollst?
Willst auf keinen Fall etwas falsch machen?*

Sei du selbst. Genieße die Spannung und stress dich nicht zu sehr... Das alles gehört dazu, wenn man sich das erste Mal verabredet. Ihr müsst euch gegenseitig erstmal kennenlernen. Am besten klappt das an einem Ort, an dem ihr beide gerne seid und euch wohl fühlt. Erzählt etwas über euch, über lustige Geschichten oder aufregende Interessen. Dabei merkt ihr meist recht schnell, ob ihr euch füreinander interessiert und ob aus euch mehr werden könnte. Manchmal braucht es auch mehrere Treffen bis ihr merkt, was ihr füreinander empfindet. Bleib du selbst und hör auf dein inneres Gefühl. Wenn dir etwas zu schnell geht, zieh deine eigene Grenze. Wenn dein Date dich wirklich mag, wird sie oder er es verstehen.

MIA

„Heute war ich mit Max im Kino – mein erstes Date mit ihm. Ich war vorher total aufgeregt, aber es war echt gut. Ich war schon eine ganze Weile ein bisschen in ihn verliebt, er ist eine Klasse über mir und ich habe ihn immer nur in der Schule gesehen, aber nie mit ihm gesprochen. Aber letzte Woche hat es geklappt.

Meine Freundin Anna hat Geburtstag gefeiert und er war auch eingeladen. Ich war total nervös und habe tagelang überlegt, wie ich ihn ansprechen soll. Zum Glück kamen wir irgendwie von allein ins Gespräch. Wir haben uns über alles Mögliche unterhalten – und er hat mich am Schluss gefragt, ob wir ins Kino gehen wollen. Die Tage davor war ich wieder total nervös. Was ich anziehen soll, was ich sagen soll und so weiter. Anna war ganz cool und hat stundenlang mit mir Klamotten ausprobiert, bis wir es gut fanden.

Der Film war super, wir hatten beide Spaß. Nach dem Kino hat Max gesagt, dass er sturmfrei hat und gefragt, ob ich mit ihm nach Hause gehe. Ich war so hin- und hergerissen, irgendwie fand ich es gut, aber eigentlich ging es mir zu schnell. Aber dann dachte ich, ich sage es einfach und habe es gemacht. Ich hatte auch Angst, dass er mich blöd findet. Er war jedenfalls echt überrascht. Aber dann hat er es gut aufgenommen und mich noch nach Hause gebracht. Ich glaube, es war auch ok für ihn, schließlich hat er nach einem neuen Date gefragt. Für mich war es auf alle Fälle gut, ich bin froh, dass ich auf mein Bauchgefühl gehört habe.“

BEZIEHUNGS-1X1

Du bist in einer ersten Beziehung und ab und zu unsicher, was dich erwartet oder was deine Freundin oder dein Freund von dir erwartet.

Respektvoll Zusammensein bedeutet: Behandle den anderen so, wie du auch behandelt werden möchtest. Was gefällt dir und was geht für dich gar nicht? Eine respektvolle Beziehung zeigt sich darin, wie man miteinander spricht, wie man übereinander spricht und wie wir miteinander umgehen. Beschimpft sie oder er dich, macht dich vor anderen schlecht, kontrolliert was du tust oder tut einfach etwas, womit du dich nicht wohl fühlst, musst du dir das nicht gefallen lassen.

Das 1×1 einer Beziehung

- * Hört euch gegenseitig zu.
- * Seid ehrlich zueinander und redet offen miteinander.
- * Achtet auf die Gefühle des anderen und redet nicht schlecht voneinander.
- * Mach deine Freundin oder deinen Freund nicht vor anderen lächerlich.
- * Sagt euch ab und zu mal, wie sehr ihr euch mögt.
- * Versucht nicht den anderen zu ändern.
- * Räumt euch Zeit nur für euch selbst ein.
- * Wenn es intimer wird, müsst ihr beide einverstanden sein und die Grenzen des anderen respektieren.
- * Achtet darauf, dass jeder ein Recht auf ein bisschen Privatsphäre hat.
- * Redet vernünftig und respektvoll miteinander und beschimpft euch nicht.
- * Werdet nicht gewalttätig.

NIKLAS

„Ich bin jetzt mit Anna zusammen. Sie ist meine erste Freundin. Ich bin glücklich und wir verstehen uns echt gut. Auch unser Freundeskreis passt gut zusammen. Wir haben viel gemeinsam unternommen in der letzten Zeit. Für heute steht der Weihnachtsmarkt auf dem Plan. Mein Kumpel und seine Freundin kommen auch dort hin.

Auf dem Weihnachtsmarkt besorge ich für Anna und mich erst einmal einen schönen heißen Orangensaft. Plötzlich werde ich von hinten geschubst und bevor ich Anna erreiche, landet der Orangensaft quer auf Jacke und Hose. Oh nein! Anna ist außer sich und schreit mich plötzlich vor allen anderen an, ob ich sie nicht mehr alle hätte und wie dumm ich wäre. Ich merke, dass ich rot werde. Auf meinem Versuch hin sie zu beruhigen, schreit sie nur noch mehr. Mir ist das total unangenehm und ich komme mir doof vor. Wie stehe ich denn jetzt vor meinem Kumpel da? Der grinst blöd vor sich hin.

Ich verstehe plötzlich gar nix mehr. Anna ist doch sonst nicht so. Was ist denn plötzlich in sie gefahren. Weil mir das alles so peinlich ist und die anderen das nicht merken sollen, verabschiede ich mich schnell von Anna und den anderen und gehe ohne mich nochmal umzuschauen weg. Der Tag sollte doch so schön werden. Ich schäme mich. Lauter Gedanken schießen mir durch den Kopf und mein Herz pocht. Ich bin wirklich erschrocken, wie Anna sich mir gegenüber benommen hat. Und dann habe ich mich auch

noch wie ein Weichei benommen und mich so von ihr fertig machen lassen. Hoffentlich vergisst mein Kumpel das alles schnell und spricht mich nicht mehr darauf an...“

ALLES KONTROLIEREN

Es gibt Situationen, da erkennst du deine Freundin oder deinen Freund nicht wieder. Du fühlst dich durch sie oder ihn eingeschränkt und kannst nicht du selbst sein, weil du dich in verschiedenen Situationen rechtfertigen musst, wie:

- * deine Freundin oder dein Freund liest heimlich deine Emails oder SMS
- * sie oder er kontrolliert, wann du zuhause bist
- * du darfst deine Freunde nicht mehr sehen
- * du bekommst vorgeschrieben, was du anziehen darfst und was nicht
- * du darfst nicht mit anderen telefonieren/schreiben, wenn ihr euch trefft

Und wenn du nicht machst, was du gesagt bekommst, wirst du nicht mehr lieb gehabt, du wirst angeschwiegen oder ihr streitet euch. Lass dir deshalb kein schlechtes Gewissen einreden. Du musst dir das nicht gefallen lassen. Du kannst selbst entscheiden, mit wem du dich wann triffst und du musst auch deine Nachrichten niemandem zeigen, auch deiner Freundin oder deinem Freund nicht. Hier liegt einfach eine Grenze für dich und eure Beziehung. Sprich mit ihr oder ihm darüber und mache klar, dass man dir vertrauen kann, ganz ohne Kontrolle. So etwas musst du nicht akzeptieren. Habe keine Angst, deine Freundin oder deinen Freund mit deinen Gefühlen vor den Kopf zu stoßen. Es ist wichtig, in einer Beziehung Grenzen zu haben und aufzuzeigen, wenn du dich in bestimmten Situationen eingeschränkt fühlst. Deine Grenzen sollten nicht überschritten werden. Wenn die Person, die dir wichtig ist, das nicht versteht, hat sie dich nicht verdient



und du solltest überlegen, ob diese Beziehung dich dauerhaft glücklich macht oder ob du nicht einen Schlussstrich ziehst.



EIFERSÜCHTIG SEIN

Deine Freundin oder dein Freund ist ständig eifersüchtig: Du sollst dich nicht mehr mit deinen Freunden treffen, wirst ständig kritisiert oder dir wird vorgeworfen fremdzugehen bzw. fremduflirten.

Möglicherweise geht es aber auch dir so und du zweifelst an seiner oder ihrer Liebe für dich? Das sind Zeichen von Eifersucht und mangelndem Vertrauen. Höre in dich hinein, wie es dir geht. Sprich mit deiner Freundin oder deinem Freund offen über deine Probleme mit dieser Eifersucht.

Eifersucht belastet eine Beziehung und kann sie auf Dauer kaputt machen. Du fühlst dich eingeschränkt und generiert, bist gestresst. Wie viel Eifersucht du aushalten kannst und ab wann sie dich belastet, musst du für dich selbst entscheiden. Dein Bauchgefühl ist meistens ein sehr guter Wegweiser dafür, was dir gut tut und was nicht. Es kommt immer darauf an, wie es dir dabei geht. Wenn du dich zu sehr eingeschränkt durch die Beziehung und deine oder eure Eifersucht fühlst, nimm etwas Abstand. Vielleicht tut dir das mal ganz gut, um dir über deine Gefühle klar zu werden. Denn auch in der Liebe muss es bestimmte Freiräume geben, damit man mal Zeit für sich alleine hat. Deine

Beziehung ist ein wichtiger Bestandteil deines Lebens, aber dennoch bist du auch ein eigener Mensch mit eigenen Wünschen und Bedürfnissen.

DENNIS

„Du liebst mich nicht“ oder „Ist die SMS von deiner Neuen?“.... Puh, seit ein paar Wochen ist das alles, was ich von meiner Freundin Ina zu hören bekomme. Ständig ist sie unzufrieden und nörgelt an mir herum. Das stresst mich total. Vielleicht schenke ich ihr wirklich nicht genügend Aufmerksamkeit? Oder mache ich einfach alles falsch...? Und ob sie die Richtige für mich ist, weiß ich langsam auch nicht mehr.

Warum denkt sie, ich sei ihr gegenüber nicht ehrlich oder könnte sie sogar betrügen? Das nervt mich echt, ich bin immer treu gewesen! Natürlich unterhalte ich mich mit den Mädels aus meiner Klasse und einige meiner besten Freunde sind Mädchen. Das war für mich aber nie ein Problem, ich verstehe mich einfach super mit ihnen. Aber das war's auch schon. Warum ist Ina so unzufrieden? Ich versuche wirklich, viel Zeit mit ihr zu verbringen, aber ihre ständige Eifersucht macht mir das echt schwer. Lange halte ich das nicht mehr aus. Mein bester Freund Matze bewundert mich schwer dafür, dass ich überhaupt noch mit Ina zusammen bin und mir den ganzen Stress noch antue. Er wäre längst ausgestiegen.

Ja, na gut, ich will nicht mehr so von ihr behandelt werden. Aber aussteigen will ich auf keinen Fall, Ina bedeutet mir wirklich einiges. Ich will sie nicht verlieren. Wahrscheinlich ist es das Beste, sie endlich mal darauf anzusprechen... Am Ende ist ihr gar nicht klar, wie es mir damit überhaupt geht und was sie mit dieser blöden Eifersucht alles kaputt macht?“

SCHLUSS MACHEN

In eurer Beziehung ist nichts mehr, wie es einmal war. Du bist nicht mehr so verliebt wie am Anfang oder zweifelst an deinen Gefühlen.

Es gibt eine Menge Gründe für das Ende vom Verliebtsein bzw. das Zweifeln an den Gefühlen:

- * Ihr habt euch einfach auseinanderentwickelt.
- * Du hast keine Gefühle mehr für sie oder ihn.
- * Ihr macht euch gegenseitig ständig Vorwürfe oder streitet.
- * Du wirst oder wurdest betrogen.
- * Du musst immer um Erlaubnis bitten, wenn du etwas alleine machen willst.
- * Du wirst von deiner Freundin oder deinem Freund geschlagen.
- * Oder du bist in jemand anderen verliebt.

Du hast stundenlang gegrübelt und über den Verlauf eurer Beziehung nachgedacht. Du bist total durch den Wind. Vielleicht hat eure Beziehung ja doch noch eine Chance?! Einerseits denkst du an die schöne gemeinsame Zeit zurück, andererseits sind deine Gefühle nicht mehr stark genug. Du willst niemanden verletzen. Nimm dir die Zeit, die du brauchst, um über eure Beziehung nachzudenken, so eine Entscheidung ist nicht leicht

zu treffen. Trennungen sind immer schmerhaft, deshalb überstürze nichts, das wäre deiner Freundin oder deinem Freund gegenüber nicht fair. Aber sei ehrlich zu dir selbst: Möchtest du deiner Beziehung noch eine Chance geben oder gibt es keine Perspektive mehr für euch?

Wenn du eine Entscheidung getroffen hast und die Beziehung beenden willst, dann sei auch deiner Freundin oder deinem Freund gegenüber ehrlich und mache ihr oder ihm nichts vor. Ziehe einen klaren Schlussstrich. Es kann helfen, sich dazu an einem neutralen Ort zu treffen und über eure Gefühle sprechen. Meistens kann man sich in einem persönlichen Gespräch viel deutlicher ausdrücken als über E-Mail oder SMS und du bekommst gleich mit, wie sich der andere wirklich fühlt.

NASTIA

„Irgendwie ist es nicht mehr dasselbe. Nils und ich haben uns kaum noch was zu erzählen. Ich muss echt überlegen, wie lange er mir schon nicht mehr gesagt hat, dass er mich liebt. Selbst meine Freunde sagen, dass ich überhaupt nicht mehr glücklich aussehe. Nils ist immer mehr mit Freunden unterwegs und wir haben echt nur noch sehr wenig Zeit miteinander. Ob er überhaupt noch eine Beziehung will? Will ich überhaupt noch mit Nils zusammen sein?“

Ich muss unbedingt mit ihm sprechen. Außerdem schreibt Marcel aus der Nachhilfe mir schon seit ein paar Tagen so süße SMS, ich musste ihm einfach meine Nummer geben, als er mich letzten Dienstag gefragt hat. Er wollte mich sogar schon treffen! Aber das habe ich erstmal abgesagt, ich bin ja noch mit Nils zusammen und er hat es verdient, dass ich ihm endlich sage, wie ich mich fühle und was ich so über unsere Beziehung denke. Persönlich! Über SMS passieren immer so viele Missverständnisse und am Ende versteht er gar nicht, was wirklich in mir vorgeht.

Also hab ich mich gestern mit ihm in einem Café getroffen. Ich habe ihm auch keine Vorwürfe gemacht, nur gesagt, dass ich nicht mehr glücklich bin und das Gefühl habe, dass wir uns auseinander gelebt haben. Ein bisschen traurig war er schon. Aber er musste dann zugeben, dass er sich ähnlich fühlt, auch wenn er es sehr schade findet, weil er mich wirklich gern hat. Nur für eine Beziehung reicht es eben nicht mehr. Da war ich echt erleichtert- und auch ein bisschen stolz auf mich, dass ich das alles so gut geklärt habe.“

Quelle: <https://www.was-geht-zu-weit.de/> letzter Abruf 2. Februar 2026.

BUCHUNGSDATEN UND KONTAKTE

GESCHICHTE EINES NEIN

Premiere: Sonntag, 15. Februar 2026 / 19.00 Uhr / TheOs Wilhelmshaven

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 E-Mail s.luecke@landesbuehne-nord.de

Pro Schüler*in kostet eine Karte 8 € p.P.

Lehrkräfte und Aufsichtspersonen haben freien Eintritt.

Frühbuchungsrabatt: Bucht ihr vor der Premiere, kostet eine Karte nur 4 € p.P.

Termine im TheOs Wilhelmshaven:

Fr., 06. März 2026, 19.00 Uhr

Fr., 24. April 2026, 19.00 Uhr

Wir spielen DIE GESCHICHTE EINES NEIN in folgenden Zeiträumen:

17. Februar bis 21. März 2026 sowie

21. April bis 13. Juni 2026

Einzeltermine außerhalb dieser Zeitfenster sind nach Absprache möglich.

Wir empfehlen das Stück für Jugendliche ab 12 Jahren und interessierte Erwachsene.

VORGESPÜRT & NACHGESPÜRT

begleitende Workshops zum Stück

2 Schulstunden / vor Ort in der Schule / kostenfrei! Anmeldung erforderlich unter theatervermittlung@landesbuehne-nord.de