

Ich, Ich, Ich!

(Je suis
narcissiste)

Komische Oper von
Raquel García-Tomás



Impulse zur
Vor- und
Nachbereitung

theater
nagen



Vorwort	2
Besetzung	3
Inhalt	4
Die Komponistin: Raquel Gracia-Tomas	5
Die Librettistin: Helena	5
Narzissmus	6
Mythos bei Ovid	6
Was ist ein Narzisst?	6
Literatur und Podcast	8
“Theaterpädagogische Impulse zur Oper „Ich Ich Ich	9
Modul 1: Einstieg & Selbstdarstellung	9
Modul 2: Körper- & Präsenzübungen	12
Modul 3: Status & Machtkämpfe	13
Fragen	15

Vorwort

Liebe Leserinnen, liebe Pädagoginnen und Pädagogen, liebe Interessierte,

wir freuen uns, dass Sie mit Ihrer Klasse den Weg in die Oper *Ich, Ich, Ich!* finden – und laden Sie herzlich ein, sich mit dieser Materialmappe auf Ihren Besuch vor- und nachzubereiten.

Die Oper *Ich, Ich, Ich!* nimmt ein Thema auf, das junge Menschen heute unmittelbar betrifft – ob auf Social Media, im Klassenzimmer oder im eigenen Kopf – und macht es mit Witz, Musik und Zuspitzung erlebbar.

Wer bin ich? Wer will ich sein? Wie stelle ich mich dar? Was denken andere über mich? Das sind Fragen, die wir uns spätestens ab dem Jugendalter stellen.

Die Individualisierung, die Inszenierung des „Ichs“, ist zum Mittelpunkt der eigenen Identität geworden. In der westlichen Welt gehören die Selbstfindung und vor allem die Selbstdarstellung fest zum Leben dazu und nehmen darin einen zentralen Platz ein.

Die Oper *Ich, Ich, Ich!* mit dem Untertitel *Je suis narcissiste* nimmt diese Bewegung zum Ausgangspunkt. Es treten Charaktere auf, jeder besser und größer als der vorherige, jeder ein Meister seines Fachs. Das „Ich“ wird groß und das „Wir“ wird klein.

Aber was passiert, wenn ganz viele Narzissten aufeinandertreffen? Wie geht man mit diesen exzentrischen Menschen um?

Mit einer Spieldauer von 80 Minuten und in deutscher Sprache ist die Oper ein toller Einstieg in die Welt der modernen Oper. Die Klänge, die Raquel García-Tomás vereint, sind vielfältig – manchmal vertraut, manchmal fremd. Eine Klangwelt, die sich nicht nur an klassischer Musik orientiert, sondern auch Alltagsklänge aufgreift und zu einem komplexen Stück verwebt.

Wir wünschen Ihnen und Ihrer Klasse einen inspirierenden Opernbesuch und viel Freude beim Entdecken!

Ihr Theater Hagen

Weitere Angebote

Auf Anfrage bieten wir ergänzend zum hier vorliegenden Material einen theaterpädagogischen Begleitworkshop über unsere Theatervermittlung an. Um eine optimale Vorbereitung und Durchführung zu gewährleisten, ist eine frühzeitige Planung des Workshops notwendig. Wir bitten daher um eine Buchung mit angemessenem zeitlichem Abstand über unsere Theatervermittlung.

Kontakt: → judith.grytzka@stadt-hagen.de / theatervermittlung@theaterhagen.de

Besetzung

MUSIKALISCHE LEITUNG	Steffen Müller-Gabriel
INSZENIERUNG	Ute M. Engelhardt
SZENISCHE EINSTUDIERUNG	Linnéa Unverzagt
BÜHNE UND KOSTÜME	Prisca Baumann, Kerstin Gießhaber
CHOREOGRAFIE	Giuseppe De Filippis, Michele De Filippis
LICHTDESIGN	Hans-Joachim Köster, Konstantin Wassilewski
DRAMATURGIE	Thomas Rufin, Christian Förnzler
KLOTHILDE	Polina Artsis
DR. GIOVANNI TEMPESTA/ ZEN-GURU	Tomi Wendt
KATZE/ ERFOLGSBLOGGERIN/ PERFORMANCEKÜNSTLERIN/ SILVIA/ LACHENDE FRAU/ KRANKENSCHWESTER	Nike Tiecke
PROMI-KÜNSTLER/ UNGEBILDETER POSER/ LIFT-BOY/ BESTATTER/ MIMI/ PATHOLOGISCHER PATIENT/ DOKTOR	Anton Kuzenow

Inhalt

Die Eventmanagerin Klothilde ist nach dem Tod ihres geliebten Katers am Ende ihrer Nerven. Sie sucht Hilfe in der Praxis des Psychotherapeuten Dr. Tempest. Doch dieser hört ihren Schilderungen kaum zu, denn für ihn steht die Diagnose längst fest: Narzissmus – wie bei weiten Teilen der Gesellschaft. Dieses Problem sieht Dr. Tempest überall: bei provozierenden Künstlerinnen, *selbstverliebten Influencerinnen* oder lautstarken Verschwörungstheoretikern. Auch Klothilde ordnet er in dieses Muster ein, da sie wegen des Todes eines Haustiers ein derart großes Aufsehen mache – für ihn ein eindeutiger Beweis von Ego manie.

Doch der Tod ihres Katers ist nur eines von vielen Ereignissen eines katastrophalen Tages. Schritt für Schritt schildert Klothilde Dr. Tempest, was ihr widerfahren ist.

Nach dem Verlust ihres Haustiers sucht sie Trost bei ihrem Freund, einem Künstler. Auf dem Weg zu ihm muss sie zunächst eine unangenehme, endlos scheinende Fahrstuhlfahrt mit einem Liftboy überstehen. Als sie endlich ankommt, erwischt sie ihren Freund im Bett mit einer anderen Frau. Für Trauer oder Wut bleibt jedoch keine Zeit, denn sie muss weiter zu einer Vernissage – wo sie wegen ihres klingelnden Telefons ihre Anstellung verliert. Der Anruf überbringt eine weitere schreckliche Nachricht: Ihr Freund Guido ist unerwartet an Herzstillstand gestorben. Bei der anschließenden Trauerfeier reihen sich Guidos zahlreiche Liebhaberinnen aneinander – ein weiterer Schlag für Klothilde.

Überfordert von den Ereignissen, sucht sie schließlich Zuflucht bei einem Meditations-Guru. Doch auch dieser bringt ihr keine Entspannung, sondern mustert sie unverhohlen und zeigt Interesse nur an ihrem Körper. Am Ende dieses turbulenten Tages flüchtet Klothilde zu Dr. Tempest – in der Hoffnung, endlich Gehör und Hilfe zu finden.

Zurück am Ausgangspunkt nimmt das Geschehen eine überraschende Wendung: Ein Mann stürmt in die Praxis und entlarvt Dr. Tempest als Hochstapler, der nie eine Zulassung als Psychotherapeut besaß. Er wird von einer Krankenschwester abgeführt. Klothilde verlässt daraufhin die Praxis und lässt das Chaos hinter sich.

Die Komponistin: Raquel Gracia-Tomas

Raquel García-Tomás (geb. 1984) ist eine auf interdisziplinäre Kreation spezialisierte Komponistin, die ihr Doktorat am Royal College of Music abgeschlossen hat.

2020 erhielt sie den Nationalen Musikpreis der Spanischen Regierung „für den interdisziplinären, innovativen und gewagten Charakter einer prägnanten und einzigartigen Kompositionssprache“. Kürzlich wurde Raquel mit dem Nationalen Kulturpreis 2024 der Regierung von Katalonien ausgezeichnet, „für ihre Exzellenz in der musikalischen Komposition, die auf einer soliden Ausbildung und einer Begabung für zeitgenössische Innovation beruht, die es ihr ermöglichen, ein Gleichgewicht zwischen Klang- und visueller Experimentierfreude zu erreichen, ohne dabei die Fähigkeit zu verlieren, ein breites Publikum zu bewegen“.

2019 feierte ihre Opera buffa *Je Suis Narcissiste* im Rahmen der Spielzeiten des Teatro Real de Madrid, des Teatro Español und des Teatre Lliure de Barcelona Premiere. Die International Opera Awards nominierten diese Oper als Beste Weltpremiere. In der Spielzeit 2022/2023 feierte Raquels Oper *Alexina B.* am Gran Teatre del Liceu in Barcelona ihre Premiere. Das Werk, das zusammen mit der Librettistin Irène Gayraud und der Regisseurin Marta Pazos entstand, wurde mit dem Leonardo-Stipendium der BBVA-Stiftung ausgezeichnet und ebenfalls für die International Opera Awards als Beste Weltpremiere nominiert.

Quelle: <https://www.raquelgarciatomas.com/about>

Die Librettistin: Helena

Helena Tornero Brugués (1973) hält einen Bachelor-Abschluss in Tourismus der UdG und ist Absolventin im Fach Regie und Dramaturgie der Higher School of Dramatic Art am Institut del Teatre in Barcelona. Derzeit gehört sie zudem als Leiterin der Fachrichtung Regie und Dramaturgie der ESAD-Schulleitung an. Für das Theater schrieb sie unter anderem: *Submergir-se en l'aigua* (SGAE-Preis 2007), *Apatxes* (14 d'Abril-Preis 2009), *De-sideris. Looking for happiness?* (Teatre de Ponent, 2010), *F/M (devil is alive and well)* (2015), *Fascinación* (Lope de Vega-Preis 2015), *El Futur* (2019), *Demà* (Sala Beckett, 2020), *Nosaltres/A nosotres nos daba igual* (Teatro Español/TNC, 2021) und *Paraíso Perdido* (Festival Grec, 2022). Sie verfasste außerdem das Libretto zu *Je suis Narcissiste* (2019), einer Oper, die mit dem Alícia-Preis der Katalanischen Musikakademie ausgezeichnet wurde sowie als Finalistin bei den Max Awards und den International Opera Awards nominiert war.

Sie ist Gründungsmitglied von PARAMYTHADES, einem Zusammenschluss von Kulturschaffenden der darstellenden Künste, die Tanz-, Theater- und Musik-Workshops für Kinder und Jugendliche in Flüchtlingslagern in Griechenland durchgeführt haben. In diesem Rahmen verfasste sie die Adaption von *Kalimat* (2016) auf der Grundlage von Augenzeugenberichten aus dem Flüchtlingslager Nea Kavala – uraufgeführt am TNC im Rahmen eines sozialen Projekts – sowie *Trees never get tired* (2017), uraufgeführt am Policastro Theatre (Thessaloniki) mit einem Ensemble aus Einheimischen und Schutzsuchenden aus unter anderem Syrien, dem Irak, Eritrea und Somalia.

Quelle: <https://www.fabulamundi.eu/en/playwrights/helena-tornero/>

Narzissmus

Mythos bei Ovid

Der Begriff Narzissmus, abgeleitet von Narziss' Namen, wird auf den griechischen Mythos zurückgeführt und beschreibt eine übermäßige Selbstbewunderung.

Narziss ist der Sohn des Flussgottes Kephisos und der Nymphe Liriope. Der Seher Teiresias prophezeit ihm bei seiner Geburt ein langes Leben – unter der Bedingung, dass er sich selbst niemals erkenne. Narziss wächst zu einem Jüngling von außergewöhnlicher Schönheit heran, bleibt aber gegenüber allen Liebenden, die ihn begehren, kalt und abweisend.

Unter ihnen ist die Nymphe Echo, die von Juno verflucht wurde: Sie kann nur noch die letzten Worte anderer wiederholen und nie selbst das Gespräch beginnen. Als sie sich in Narziss verliebt, kann sie ihm ihre Gefühle nicht in eigenen Worten mitteilen. Narziss weist sie schroff zurück, woraufhin Echo vor Kummer vergeht, bis nur noch ihre Stimme übrig bleibt.

Ein zurückgewiesener Verehrer bittet die Rachegöttin Nemesis darum, dass auch Narziss einmal lieben möge, ohne das Geliebte je besitzen zu können. Die Göttin erhört den Wunsch: Als Narziss erschöpft von der Jagd an einer klaren Quelle trinken will, erblickt er sein eigenes Spiegelbild im Wasser – und verliebt sich, ohne zu begreifen, dass es sein eigenes Bild ist.

Er kann sich nicht von dem Anblick losreißen, versucht die vermeintliche Gestalt zu umarmen, doch jede Berührung zerstört das Bild im Wasser. Narziss erkennt schließlich, dass er sich selbst liebt, und verzweifelt an der Unmöglichkeit, sich selbst zu besitzen. Er verzehrt sich vor Sehnsucht und Kummer, bis er stirbt – manche Fassungen sagen, er verwandle sich in die nach ihm benannte Blume, die Narzisse.

Was ist ein Narzisst?

Der Begriff „Narzissmus“ fällt heute oft. In der Psychologie beschreibt er erst einmal bestimmte Persönlichkeitseigenschaften, die nicht automatisch krankhaft sind. Ein gesunder Narzissmus kann sogar helfen: Ein stabiles Selbstbewusstsein, Begeisterungsfähigkeit und Charisma lassen Menschen oft gut durchs Leben kommen.

Ein gängiger psychologischer Fragebogen erfasst drei Hauptkennzeichen:

- Autoritätsanspruch: Das Gefühl, eine geborene Führungsperson zu sein.
- Selbstdarstellung: Der Wunsch, gerne im Mittelpunkt zu stehen.
- Ausbeuterisches Verhalten: Die Neigung, andere leicht zu manipulieren.

Die Narzisstische Persönlichkeitsstörung (NPS)

Schätzungsweise jeder Hunderste leidet unter einer klinischen Narzisstischen Persönlichkeitsstörung. Das bedeutet: Die Eigenschaften sind so extrem ausgeprägt, dass sie zu dauerhaftem Stress, Beziehungsunfähigkeit und erheblichem Leid für die Betroffenen und ihr Umfeld führen.

In der Praxis unterscheidet man grob zwei Haupttypen:

Der grandiose Narzisst: Er entspricht dem klassischen Klischee. Diese Personen sind dominierend, egoistisch, kaltherzig und fordern absolute Bewunderung und Sonderbehandlung ein.

Der vulnerable (versteckte) Narzisst: Dieser Typ ist unauffälliger. Betroffene wirken eher introvertiert, ängstlich oder depressiv. Innerlich plagen sie jedoch massive Versagensängste, extreme Kränkbarkeit und eine hohe, geheime Anspruchshaltung.

Narzissmus – eine Einordnung

Der Begriff „Narzissmus“ begegnet uns heute überall: in Zeitungsartikeln, in Alltagsgesprächen und besonders auf Social Media, wo Videos mit Titeln wie „5 Anzeichen, dass du es mit einem Narzissten zu tun hast“ millionenfach geklickt werden. Dabei geht es um zwei sehr unterschiedliche Dinge, die häufig vermischt werden.

Zum einen gibt es Narzissmus als *Persönlichkeitsmerkmal*: ein gewisses Bedürfnis nach Anerkennung, Selbstbestätigung und ein positives Selbstbild gehören zur menschlichen Psyche dazu und sind in einem gesunden Maß sogar wichtig für ein stabiles Selbstwertgefühl. Zum anderen gibt es die *narzisstische Persönlichkeitsstörung* – eine klinische Diagnose, die nach anerkannten diagnostischen Kriterien gestellt wird und tiefgreifende, dauerhafte Muster im Erleben und Verhalten eines Menschen beschreibt.

Diese beiden Ebenen sollten klar auseinandergehalten werden. Eine Diagnose kann ausschließlich von ausgebildeten Fachkräften – Psychologinnen, Psychiaterinnen oder Psychotherapeut*innen – nach eingehender Untersuchung gestellt werden. Populäre Selbsttests oder pauschale Ferndiagnosen aus dem Netz, die anhand einzelner Verhaltensweisen ein Urteil fällen, werden dieser Komplexität nicht gerecht. Sie können sogar schaden: indem sie Menschen vorschnell stigmatisieren oder Betroffene sich selbst fälschlich diagnostizieren lassen, ohne dass dahinter eine fundierte Einschätzung steht.

Wenn wir uns in dieser Mappe und im Kontext der Oper mit dem Thema Narzissmus beschäftigen, geht es daher nicht um eine klinische Bewertung einzelner Figuren oder realer Personen, sondern um eine künstlerische Auseinandersetzung mit einem gesellschaftlich hochaktuellen Phänomen.

Literatur und Podcast

Radiobeiträge / Podcasts

- *Das narzisstische Wir – Can we fix it?* (23 Min., ARD Audiothek)
- *Sind jüngere Menschen narzisstischer als ältere?* (3 Min., ARD Audiothek)
- *Werden die Menschen immer narzisstischer?* (3 Min., ARD Audiothek)
- *Das schönste Ich – Macht Social Media uns zum Narziss?* – Markus Appel im Gespräch mit Katja Bigalke, Deutschlandfunk Kultur, 27.01.2018

Interviews / Artikel

- *Auf der Jagd nach den Likes* – Isolde Charim: „Die Qualen des Narzissmus“ (Deutschlandfunk Kultur)
- *Influencer fördern Narzissmus* – Der gefährliche Einfluss von Social Media auf unser Selbstbild (Focus)

Quelle: <https://www.quarks.de/gesellschaft/psychologie/narzissmus/>

Theaterpädagogische Impulse zur Oper „Ich Ich Ich“

[V] = Vorbereitung, [N] = Nachbereitung, [V/N] = Vor- und Nachbereitung

Modul 1: Einstieg & Selbstdarstellung [V]

Einstieg [V]

Dauer: 5-10 Minuten

Die folgenden Fragen können als **Schreibauftrag** oder als **Warm-up-Gespräch** im Kreis genutzt werden, um die Brücke von Social Media zum Narzissmus zu schlagen:

- *Nutzt du soziale Netzwerke? Wie nutzt du sie (aktiv oder passiv)?*
- *Lädst du selber Bilder von dir hoch? Welche Filter oder Posen nutzt du?*
- *Wie wichtig ist dir deine Selbstdarstellung im Netz – und wie unterscheidet sie sich von der Realität?*

Übung 1: Die gefilterte Selbstbeschreibung – Schreibübung [V]

In dieser Übung soll die Gruppe Selbstbeschreibungen mit unterschiedlichem Fokus schreiben. Ziel der Übung ist es, auf das Thema Selbstdarstellung hinzuweisen – jede*r von uns präsentiert in unterschiedlichen Situationen immer unterschiedliche Seiten von sich.

Dauer: 15–20 Minuten

1. Die spontane Version. Die Teilnehmenden schreiben in 2 Minuten eine kurze, dreizeilige Selbstbeschreibung über sich.

2. Die idealisierte Version. Schreibt in 5 Minuten eine Selbstbeschreibung in idealisierter Form, nutzt dafür Übertreibungen, z. B.: „Ich gehe jeden Morgen 5 km laufen.“ „Ich ernähre mich immer gesund.“ etc. Stellt euer Leben so dar, wie es viele Menschen auf Social Media tun – Influencer*innen zeigen dort oft nur eine idealisierte und makellose Seite ihres Lebens, die anderen Seiten werden nicht erwähnt.

3. Die ehrliche Version. Dies ist die schwierigere Aufgabe. Schreibt in 5 Minuten eine ehrliche Beschreibung über euch. Nennt auch Unsicherheiten oder Dinge, die ihr nicht so gut könnt, z. B.: „Ich räume nur einmal im Jahr mein Zimmer auf.“ Schreibt eine Version, die auch eure kleinen Zweifel und Unsicherheiten zeigt.

4. Der Vergleich. Vergleicht die unterschiedlichen Versionen der Texte.

Variante 1: Tut euch in Zweier-Teams zusammen und stellt euch gegenseitig anhand der Texte vor.

Variante 2: Die Texte werden anonym eingesammelt und vorgelesen. Die Gruppe rät, wer es ist, und spürt den Unterschied zwischen der idealisierten und der ehrlichen Darstellung.

Übung 2: Musikassoziation – Sounds & Charaktere [V/N]

Dauer: 15–20 Minuten

Die Komponistin Raquel García-Tomás ist bekannt für ihr interdisziplinäres Arbeiten: Sie sammelt Klänge aus unterschiedlichsten Kontexten und formt daraus ein neues Ganzes. Dabei nutzt sie auch alltägliche Sounds, die man nicht auf einer Opernbühne erwartet (z. B. eine Klangschiene).

Arbeitsauftrag:

1. **Charakter-Soundtrack:** Entwickelt für die Charaktere – den Promi-Künstler, den ungebildeten Poser und die Erfolgsbloggerin – jeweils einen eigenen Auftrittssound. Welches Geräusch oder Genre repräsentiert die jeweilige Person?
2. **Euer eigener Soundtrack:** Überlegt euch einen eigenen Soundtrack für euch selbst. Welcher Sound, welches Lied beschreibt euch am besten?
3. **Klangwelt Narzissmus:** Stellt euch vor, ihr würdet selbst eine Oper über Narzissmus komponieren. Welche Sounds müssten darin vorkommen? Denkt an Alltagsgeräusche, Musikrichtungen oder auch digitale Sounds (z. B. Social-Media-Töne) – was würde die Selbstdarstellung und den Narzissmus unserer Zeit musikalisch einfangen?

Reflexion: Vergleicht eure Soundtracks nach dem Theaterbesuch mit der tatsächlichen Musik im Stück. Was hat überrascht, und gab es Übereinstimmungen?

Achtet dabei besonders auf die Szene, in der der Promi-Künstler, der ungebildete Poser und die Erfolgsbloggerin auftreten. Wie unterstützt die Musik dabei die Darstellung der Charaktere? Welche Musikrichtungen werden genutzt?

Was sind Stereotype?

Stereotype sind vereinfachte, oft übertriebene Bilder von bestimmten Menschentypen oder Gruppen. Sie reduzieren komplexe Personen auf wenige, typische Merkmale oder Verhaltensweisen – zum Beispiel „die perfekte Influencerin“ oder „der coole Angeber“. Stereotype helfen uns, die Welt schnell einzuordnen, sind aber fast nie die ganze Wahrheit über eine Person. Sie zeigen nur eine Fassade oder ein Klischee – nicht den echten Menschen dahinter.

Übung 3: Selbstinszenierung im Bild [V]

Was sagt das Aussehen über eine Person aus? Was sagt ein Bild über eine Person aus? Das Selbstporträt ist in der Bildenden Kunst eine wichtige Form für die Künstlerinnen, sich auszudrücken, sich zu präsentieren, sich zu inszenieren. Im Theater wird auch inszeniert. Die Rolle bekommt ein Kostüm und wird von der Regie in Szene gesetzt. Doch wie viel können wir als Zuschauerinnen davon sehen?

Schaut euch die folgenden Bilder an und beschreibt, was ihr seht. Analysiert die Posen, den Gesichtsausdruck. Interpretiert: Was könnte das bedeuten? Welchen Charakter haben diese Figuren?

Bildbeschreibung

- Schaut euch das Bild an.
- Was seht ihr?
- Wie wirken die Personen auf dem Bild? Beschreibt sie.
- Welche Beziehung haben sie zueinander? Seid genau.
- Schreibt eure Beobachtungen auf. Seid dabei so genau wie möglich, nutzt Adjektive und Vergleiche



Modul 2: Körper- & Präsenzübungen

Übung 1: Die Spiegelübung [V/N]

Dauer: 10 Minuten

- **1.+2.** Paare stehen sich gegenüber. Person A bewegt sich in Zeitlupe, Person B ist das Spiegelbild und spiegelt jede Bewegung synchron. Nach zwei Minuten wechselt die Führung.
- **3.** In der dritten Runde gibt es **keine feste Führung** mehr. Die Bewegungen müssen organisch entstehen.
- **Fragen für die Reflexion:** Wie fühlt es sich an, die absolute Kontrolle zu haben? Wie fühlt es sich an, sich komplett auf das Gegenüber einzulassen? Was passiert, wenn es keine vorgegebene Führung gibt?

Übung 2: Das Grommolo-Plädoyer [V/N]

Dauer: 10-15 Minuten

- **Ablauf:** Eine Person tritt vor die Gruppe und hält eine leidenschaftliche Rede in *Grommolo* (einer Fantasiensprache ohne echte Wörter, die nur über Klang, Gestik und Emotion funktioniert).
- **Aufgabe:** Die Person muss die Gruppe allein durch ihre schiere Präsenz, ihre Körpersprache und ihren Ausdruck überzeugen und das Publikum fesseln.
- **Reflektion:** Was hat die Person gemacht um zu überzeugen? Hat die Person überzeugt? Wenn ja, welche Mittel hat die Person eingesetzt? Wenn nein, woran kann die Person noch arbeiten.

Übung 3: Die 1-Minute-Bühnenpräsenz [V/N]

Dauer:

- **Ablauf:** Eine Person betritt die Bühne, stellt sich in die Mitte und tut: *nichts*. Sie hält für genau 1 Minute den Blickkontakt zur Gruppe und lässt sich einfach nur anschauen. Kein Witz, keine Bewegung, keine Ablenkung.
- **Reflexion:** Wie fühlt es sich an im Mittelpunkt zu stehen?

Modul 3: Status & Machtkämpfe

Übung 1: Standbilder „Die narzisstische Gesellschaft“ [V/N]

- **Frage für die Gruppe:** *Was passiert mit einer Gesellschaft, in der alle Menschen Narzissten sind?*
- **Ablauf:** Kleingruppen (4–5 Personen) bauen ein eingefrorenes Standbild zu dieser Frage.
- **Reflexion:** Wie war es diese Bilder zu stellen oder anzuschauen?

Übung 2: Statusübung – Der Machtkampf [V/N]

Narzissmus kennt im Umgang mit anderen meist nur zwei Zustände: Absolute Überlegenheit (Hochstatus) oder extreme Kränkung/Unterlegenheit (Tiefstatus).

- **Ablauf :** Die Spielenden ziehen verdeckt eine Spielkarte von 1 (As = absoluter Tiefstatus, Knecht) bis 10 (König = absoluter Hochstatus, Herrscher). Sie kleben sich die Karte auf die Stirn, ohne den eigenen Wert zu kennen.
- **Die Szene:** Alle bewegen sich auf einer fiktiven Party im Raum. Sie müssen ihr Gegenüber exakt so behandeln, wie es dessen Kartenwert entspricht (einen König anhebeln, ein As ignorieren oder demütigen).
- **Das Ziel:** Jede Person muss durch die Reaktionen der anderen herausfinden, welchen Status (welchen „Wert“) sie selbst auf der Stirn trägt und sich entsprechend im Raum positionieren.
- **Reflektion:** Wie fühlt es sich an, permanent um den eigenen Status kämpfen zu müssen? Wie manipuliert man andere, um selbst höher zu steigen?

Übung 3: Status-Raumlauf [V/N]

Diese theaterpädagogische Übung eignet sich hervorragend, um die Wirkung von Körperhaltung, Raumgreifen und sozialem Status spielerisch zu erfahren. Alle Teilnehmenden bewegen sich im Raum und passen ihr Verhalten exakt an die jeweilige Ansage an.

- **Phase 1: Alle haben Hochstatus (Könige & Königinnen):** Alle bewegen sich durch den Raum. Jede Person tut so, als wäre sie die absolut wichtigste Herrscherin oder der mächtigste Herrscher der Welt.
- **Phase 2: Alle haben Tiefstatus (Untertan):** Auf ein Signal hin ändert sich die Haltung komplett. Alle sind nun extrem unterwürfig, ängstlich oder schüchtern.
- **Phase 3: Nur eine Person hat Hochstatus:** Die Gruppe kehrt in den Tiefstatus zurück (klein, leise, unterwürfig). Nur *eine* Person im Raum behält den extremen Hochstatus aus Phase 1 bei.

Reflexion: Beobachtet euer Verhalten: Wie bewegt ihr euch in den unterschiedlichen Phasen? Wie fühlt es sich an? Was macht es mit der Gruppe? Reflektiert.

Übung 4: Szenenimprovisation – Statusrollen [V/N]

Dauer: 10-15 Minuten

1. Durchgang: Ausgangsszenario

Improvisiert eine Szene an einem Alltagsort (z. B. „Im Fahrstuhl“ oder „Beim Therapeuten“) ohne vorgegebene Rollenhierarchie.

2. Durchgang: Der Machtkampf (Beide Hochstatus – „Chef“)

Spielt dieselbe Szene erneut, aber geht beide in den extremen Hochstatus. Tretet überlegen auf, beansprucht Raum und tut so, als wärt ihr die wichtigste Person im Raum.

3. Durchgang: Die Vermeidung (Beide Tiefstatus – „Mäuschen“)

Spielt die Szene ein drittes Mal, aber geht beide in den extremen Tiefstatus. Macht euch klein, weicht Blickkontakt aus und tretet unterwürfig auf.

Reflexion & Auswertung

- Wie unterscheidet sich das neutrale Spiel von den beiden Status-Extremen
- Wie haben sich Körperhaltung, Blickkontakt, Sprechtempo und Anspannung verändert?
- Wann war es am leichtesten, das Gespräch am Laufen zu halten? Warum?

Fragen

Zur Vorbereitung:

- Warst du schon mal in der Oper?
- Welche Erwartungen hast du ganz allgemein an diesen Opernbesuch?
- Worauf freust du dich bei diesem Ausflug besonders?
- Wovor hast du vielleicht etwas Angst oder Respekt? (z. B. dass es langweilig wird, man den Gesang nicht versteht oder man sich „falsch“ verhält?)
- Was erwartest du vom Stück?
- Wie könnte das Bühnenbild aussehen?
- Wie viele Personen werden auf der Bühne sein?
- Was erwartest du bei der Aussage „Ich bin ein Narzisst“?
- Was bedeutet Narzissmus?
- Nutzt du soziale Netzwerke?
- Wie wichtig ist die Selbstdarstellung in den sozialen Netzwerken?

Nach dem Vorstellungsbesuch:

- Welcher Moment aus dem Stück ist dir in Erinnerung geblieben? Warum?
- Gab es einen Moment, der Fragen aufgeworfen hat? Wenn ja, welche?
- Gab es einen Moment der dich bewegt hat, wenn ja, welcher?
- Welche Rolle hat die Musik für dich gespielt?
- Welche Figur(en) haben dich am stärksten beschäftigt? Warum?
- Wie hast du den Wechsel zwischen verschiedenen Rollen erlebt?

Gegenwartsbezug und Transfer

- Welche Themen aus dem Stück sind heute aktuell?
- Welche Fragen nimmst du aus dem Theaterbesuch mit in deinen Alltag?
- Wenn du jemandem das Stück beschreiben müsstest: Was wäre dir am wichtigsten?
- Gab es Konflikte oder Themen in der Oper, die auch Teil deines eigenen Lebens oder deines Alltags sind?
- Wie war die Umsetzung dieser Themen auf der Bühne? Gibt es einen Unterschied darin, wie diese Gefühle in der Oper (durch Gesang und Musik) dargestellt werden und wie du sie im echten Leben erlebst?
- Welche Botschaft oder welches Gefühl nimmst du aus diesem Stück mit nach Hause?

Impressum

Quellen:

<https://www.quarks.de/gesellschaft/psychologie/narzissmus/>

<https://www.raquelgarciatomas.com/about>

<https://www.fabulamundi.eu/en/playwrights/helena-tornero/>

Bildnachweise

Fotos: Leszek Januszewski

Bild 1: Nike Tiecke, Tomi Wendt, Anton Kuzenok, Polina Artsis

Bild 2: Polina Artsis, Tomi Wendt

Bild 3: Nike Tiecke, Tomi Wendt, Polina Artsis

Bild 4: Anton Kuzenok, Polina Artsis, Tomi Wendt

1	2
3	4

Theater Hagen gGmbH

INTENDANT Søren Schuhmacher

SPIELZEIT 2025/26

REDAKTION Judith Grytzka

FOTOS Leszek Januszewski

GRAFISCHES KONZEPT UND DESIGN (Cover) Philipp Baier

AUFFÜHRUNGSRECHTE beim Verlag

DAUER DER AUFFÜHRUNG 90 Minuten (keine Pause)

Anhang

Statusmerkmale

Bewegung

- Hochstatus: Zielgerichtet, ruhig, geschmeidig, bestimmt, fest, geschickt; Kopf bewegt sich wenig, klare Linien, Hände und Arme sind ruhig
- Tiefstatus: Unsicher, fahrig, ruckartig, steif, eng, tollpatschig; Arme schlackern, Gang hat keine klaren Linien.

Sprechen

- Hochstatus: „Normale“ Stimmlage. Klare Artikulation. Sichere Stimme. Situationsbedingt möglich: Brüllen oder Flüstern
- Tiefstatus: Leise, undeutlich, nuscheln, Enden verschlucken, schnell

Stimmlage

- Hochstatus: Entspannt, tief, „normale“ Stimmlage
- Tiefstatus: Eher hoch, schrill

Körperhaltung

- Hochstatus: Aufrecht, straff und trotzdem entspannt, ungezwungen und frei
- Tiefstatus: Gebeugt, schlaff, verspannt, angespannt, verkrampt

Atmung

- Hochstatus: Ruhig und gleichmäßig
- Tiefstatus: Hektisch, flach, schnell, japsend, stockend

Bemerkung: Den Atem anzuhalten kann beides sein. Dem Tiefstatus bleibt der Atem vor Angst oder Schrecken stehen. Der Hochstatus hält den Atem an, um eine Drohgebärde zu verstärken.

Übungen zum Status

Zu Beginn der Statusübungen probiert kleine Szenen mit dem Tief und Hochstatus aus. Legt fest wer welchen Status bekommt und spielt eine Szene in unterschiedlichen Varianten, z.B:

- Hochstatus vs. Tiefstatus
- Hochstatus vs. Hochstatus
- Tiefstatus vs. Tiefstatus