

ALTONAER
THEATER

Mindset



Komödie nach dem Roman von Sebastian Hotz

Mindset

**Nach dem Roman von Sebastian Hotz
Für die Bühne bearbeitet von Kai Hufnagel**

Maximilian Krach
Yasmin
Mirko
Angela

Mats Kampen
Chantal Hallfeldt
Johan Richter
Katrin Gerken



**Regie und Bühnenfassung
Ausstattung**

Kai Hufnagel
Johannes Fischer

**Dramaturgie
Regieassistentz
Ausstattungsassistentz
Regiehospitantz
Ausstattungshospitantz
FSJ**

Stine Kegel
Paul Ulmer
Frida Rimkeit
Tabea Heimbucher
Nike Wessel
Amelie Fuhrmann

**Licht
Ton
Stellwerk**

Corin Anderson
Jasper Giffey, Annika Waack
Axel Ariel Fernandez-Osorio,
Michell Blondeel

**Produktionsleiterin
Technischer Leiter
Assistenz technische Leitung**

Jule Schlieker
Carsten Lucke
Thorsten Wolkenhauer

**Requisite
Maske**

Kinga Abigél Csiki
Biljana Ristić-Hippler, Maria Heidemann
und das Maskenteam Altonaer Theater

Inspizienz

Axel Steinbild, Thorsten Wolkenhauer,
Frederik Nölting

Bühnenwerkstatt

Frank Rose, Sascha Rose, Jacob Jägersberg,
Oscar Pursch, Thomas Röske

**Bühnenmalerei
Kostümwerkstatt
Ankleiderinnen**

Inka Blaschke
Laura Loehning, Dragana Schramm
Jacqueline Böning, Joke Kühnert

PREMIERE AM 18. MAI 2025

Aufführungsdauer: ca. 2 Stunden 10 Minuten, inkl. Pause

Aufführungsrechte: Rowohlt Theater Verlag, Hamburg; © MINDSET von Sebastian Hotz
ist im Verlag Kiepenheuer & Witsch, Köln erschienen

Alpha-Males

Es gibt ganze Accounts, die nur darauf ausgelegt sind, Frauenhass zu verbreiten. Sie nennen sich allerdings nicht *Frauen-Hass-Accounts* oder *Misogynie-Man*, sondern *Alpha-Male*.

Alpha-Males nutzen Wolf- und Muskelarm-Emojis in ihren Instagram-Bios und fühlen sich vor allem eins: überlegen. Überlegen anderen Männern gegenüber, die Frauen auf Augenhöhe lieben und sie nicht dominieren, und natürlich überlegen gegenüber allen Frauen. Toxische Männlichkeit wird hier zum Ideal und problematische Charakterzüge werden glorifiziert. Alpha-Male zu sein bedeutet beispielsweise für die Betreibenden der Webseite *The Adult Man*: „The alpha male is the man at the top of the socio sexual hierarchy, and the archetype that commands the highest level of social and sexual status. He's a strong natural leader. He's the type of man other men admire, and the archetype that most women naturally crave and desire.“ Puh, ich übersetze mal kurz: „Der Alpha-Male ist der Mann ganz oben in der sozialen und sexuellen Hierarchie *blablabla* starker und natürlicher Anführer *blablabla* – und jetzt wird's interessant: Er ist die Art von Mann, der von anderen Männern bewundert und von Frauen am meisten gewollt und begehrt wird“ – zusammengefasst: geiler Typ.

In der Welt der Alphas gehen alle Menschen ins Fitnessstudio, um Männern zu gefallen. Doch woher kommt dieser Drang einiger Männer, anderen Männern um jeden Preis gefallen zu wollen, immer untereinander sein zu wollen und Aktivitäten oder Hobbys mit Männern zu teilen, während Frauen am besten zu Hause bleiben oder sich zurückhaltend benehmen sollen, damit man sie nicht bemerkt?

Die Geschlechterforscherin und Soziologin Franziska Schutzbach hat in ihrem Buch *Die Erschöpfung der Frauen* aufgearbeitet, dass das Problem in der Homosozialität liegt. Das bedeutet, dass Männer nicht unbedingt Frauen weniger mögen, sondern Männer einfach mehr

schätzen. Männer wollen die Aufmerksamkeit von Frauen, aber die Anerkennung von Männern. Homosozialität unter Männern erklärt somit also das Mysterium der Alpha-Male-Bubble: Männer buhlen um die Aufmerksamkeit anderer Männer, weil ihnen das Lob von anderen Männern wichtiger ist. Männer trainieren, damit sie sich selbst gut aussehend finden (was ja erst einmal gut ist, Selbstliebe und so) und damit andere Männer sie im Fitnessstudio ansprechen und bestätigen, dass sie gut aussehen, oder auf Instagram „Maschine!!! Beast!!! Siehst Hammer aus, Bro!!!“ kommentieren – aber immer noch ein „No Homo“ hinterherwerfen, damit bloß niemand denkt, diese Bewunderung könnte sexueller Natur sein, weil das wäre für diese Menschen eine so schreckliche Tatsache, dass man das Aufkommen dieser Gedanken sofort im Keim ersticken muss. Halten wir fest: Der Alpha-Male wird von anderen Männern beneidet, ist meist wohlhabend, trainiert und dominant. Dominant gegenüber Frauen. Dominant ist in der Welt der Alphas ein positives Attribut.

TARA-LOUISE WITTWER

Auszug aus dem Buch *Dramaqueen*.

Tara-Louise Wittwer ist studierte Kulturwissenschaftlerin, Autorin und Content Creatorin. 2019 gründete sie den erfolgreichen Instagram-Account *wastarasagt*, wo sie über Feminismus, internalisierte Misogynie und die Reproduktion veralteter Rollenbilder spricht.



Maximilian Krach: Was unterscheidet das Schaf von den Wölfen?
Der Wolf ist Jäger und das Schaf ist Gejagter, aber nur, weil ihr Mindset ihnen das vorschreibt. Das einzige Tier, das die Macht hat, vom Schaf zum Wolf zu werden, ist der Mensch. Auch Menschen sind biologisch nicht voneinander zu unterscheiden. Klar, manche sind stärker, schlauer, doch nichts davon rechtfertigt, dass manche von uns bettelarm sind und andere Milliarden verdienen. Wo sind die Unterschiede also zu finden? Hier oben! Die Unterschiede zwischen Gewinnern und Verlierern. Hier oben. Menschen können ihr Mindset ändern. Vom Gejagten zum Jäger werden. Menschen können das. Da oben. Menschen mit Durchhaltevermögen. Überzeugung. Bedingungslosem Glauben an sich selbst.

Auszug aus der Textfassung von *Mindset*



Junge weiße Männer

Vor kurzem sprach ich mit einem Journalisten über Männlichkeit. Ich erzählte ihm von den Gedanken, die ich mir über den Mann gemacht hatte und immer noch mache, zum Umgang mit den Anforderungen unserer Zeit, zur Zukunft des jungen weißen Mannes. Irgendwann fragte er, unvermittelt und bewusst provokant: „Könnte man den Mann nicht auch einfach mal wieder in Ruhe lassen?“ Für eine Sekunde schoss tatsächlich so etwas wie Mitleid in mein emotionales Zentrum ein. Ich dachte natürlich im Speziellen an den alten weißen Vertreter, über den sich der Diskurs permanent auslässt, der aber nie wirklich zum Dialog eingeladen wird und der deshalb mittlerweile irgendwie traurig, wie ein altes, zahnloses Tier hier und da versucht, zumindest ein bisschen böse auszusehen. Ja, vielleicht sollte man ihn einfach lassen.

Direkt im Anschluss war ich mir dann aber wieder sicher: Natürlich brauchen wir Veränderung, natürlich dürfen wir den Mann nicht in Ruhe lassen, und wenn uns – der Gesellschaft – der alte weiße Mann als ein zu weiches Ziel erscheint, dann muss es eben der junge weiße Mann sein, der sich dieser Herausforderung stellt. Es kann nicht bleiben, wie es ist, denn es ist nicht gut, wie es ist.

Die Antwort auf die Frage, wie eine neue Männlichkeit aussehen muss, wie man sie der Mehrzahl der Männer angedeihen lassen kann und welche Rolle der junge weiße Mann dabei spielt, ist natürlich weder schnell gefunden noch als einheitliche und widerspruchsfreie Lösung zu erwarten. Wichtig ist aus meiner Sicht – und da sind sich viele Soziologen und Genderexperten einig – die grundlegende Erkenntnis, dass es dabei nicht um ein neues Männlichkeitsverständnis gehen wird, sondern um viele Ausprägungen von Männlichkeit.

Der junge weiße Mann, auf dem jetzt die ganze gesellschaftliche Hoffnung liegt, muss anfangen, sich zu reflektieren, sich mit dem zu beschäftigen was war und was sein soll. Nur aus ihm heraus

und einer Erkenntnis über seine eigene Männlichkeit wird es möglich sein, ein neues, besseres Männlichkeitsverständnis real werden zu lassen. Hier hilft ein Leitsatz des alten weißen, von mir verehrten Showmannes Harald Schmidt, den ich in meinem Leben schon oft gewinnbringend nutzen konnte: „Sei immer weiter als die Kritik!“ An den jungen weißen Mann adressiert könnte man auch sagen: *Know your business!*

JULIAN WITZEL

Auszug aus dem Buch *Junge weiße Männer*.

Nach seinem Studium der Germanistik arbeitete

Julian Witzel als Songtexter, Musiker und Creative Director in der Werbebranche.

Darüber hinaus schreibt er als Journalist für die *Welt am Sonntag*.



Zynismus als vorgeschobener Widerstand

Zynismus ist eine Einstellung oder Haltung, die durch Skepsis und Misstrauen gegenüber den Motiven anderer Menschen geprägt ist, begleitet von Pessimismus oder Resignation. Zynische Personen tendieren dazu, in Situationen oder Menschen immerzu das Schlechteste zu sehen; über Ideale, Hoffnungen oder positive Bemühungen machen sie sich nicht selten lustig. Für sie ist die Welt oft von Korruption, Selbstsucht oder Ignoranz bestimmt, und sie sehen alle Versuche, das Richtige zu tun, als prinzipiell sinnlos oder zum Scheitern verurteilt, an.

Trotz aller Herausforderungen dürfen wir, die wir potenziell alle die Welt verändern können, nicht zynisch werden. Zynismus ist nichts als intellektuelle Faulheit, die keinerlei Engagement erfordert. Wenn Menschen zynisch auf eine politische oder

gesellschaftliche Situation reagieren, dann ist das kein konstruktiver Widerstand, der zur Verbesserung der Lage beitragen könnte. Zynismus ist destruktiv, er gestaltet nicht und schafft keine Alternativen. Zynismus ist einfach, beinahe billig. Gut getarnt kommt er meistens als angeblicher Widerstand daher. Dabei könnte Zynismus nicht weiter von echtem Widerstand entfernt sein.

KRISTINA LUNZ

Auszug aus dem Buch *Empathie und Widerstand*.

Kristina Lunz ist eine deutsche Feministin, Aktivistin und Mitbegründerin des *Centre for Feminist Foreign Policy (CFFP)*.

Bekannt wurde sie zudem für ihren Einsatz in der feministischen Außenpolitik.



Mirko steigt aus, schließt die Tür des Opel Corsa, nickt Angela freundlich mit dem Kinn zu, als sie davonfährt, und zeigt ihr, sobald sie außer Sichtweite ist, mit erhobenem Arm den Mittelfinger. Dumme Kuh. Wie kann man ihn ansehen und denken, dass er auf ein Schützenfest gehöre? Mirko gehört auf Podiumsdiskussionen, in die feinsten Restaurants der Welt oder wenigstens Güterslohs, aber doch um Himmels willen nicht auf ein gottverdammtes Schützenfest, wo sich die dümmsten der Dummen, die Schafe unter den Schafen, besoffen grölend in den Armen liegen, um zu degeneriertem Schlager die eigene Existenz zu feiern, als ob es an ihr irgendwas zu feiern gäbe. Eine Zumutung, ein Armutszeugnis, für Angela, aber ganz besonders für ihn, der trotz aller Bemühungen noch nicht für alle als der Wolf erkennbar ist, der er ist. Sie werden es schon noch merken. Ganz bestimmt werden sie das.

Auszug aus dem Roman *Mindset* von **Sebastian Hotz**



Warum Instagram uns neidisch macht

Wenn es um meine Freundinnen geht, bin ich nicht mit einer Faser neidisch auf ihren Erfolg, sondern gönne ich ihnen stets von ganzem Herzen. Auch an den Erfolgen meiner entfernten Bekannten erfreue ich mich regelmäßig. Ein Gefühl von Neid? Fehlanzeige! Aber mein Instagram-Ich ist neidisch. Die Instagram-Nena empfindet oft Neid. Zu oft. Sei es, weil eine Influencerin gerade mal wieder auf den Seychellen in einem mondänen Hotel residiert, während Nena im Büro hockt und arbeitet. Oder sie sich die abgefahrene Party einer Bloggerin auf Ibiza ansieht, die so viel cooler zu sein scheint als der Netflix-Abend mit ihren Freundinnen. Neid hat zur Recht einen schlechten Ruf. Und doch nutzen wir Instagram regelmäßig, obwohl es in vielen von uns ein Gefühl der Missgunst weckt.

Es liegt vermutlich daran, dass es keine uns bekannten Personen, die wir schätzen, sind, die uns von einem schönen Ereignis berichten, sondern weil wir alleine vor unserem Handy hocken, während wir uns die gefilterten Bilder der anderen ansehen. Ein zwischenmenschlicher Austausch: unmöglich! Meistens schneidet unser eigener Alltag aufgrund der gefilterten Blase gar viel schlechter ab.

Der Kommunikationswissenschaftler Adrian Meier forscht am Institut für Publizistik der Johannes-Gutenberg-Universität Mainz über die Auswirkungen von Instagram-Nutzung auf die psychische Gesundheit. Er und sein Team beschäftigen sich in der Studie *The Positive Side of Social Comparison on Social Network Sites: How Can Envy Drive Inspiration on Instagram* mit Neid und wie diese Emotionen bei den Instagram-Nutzern ausgelöst wird. Das Ergebnis: Bei den Studienteilnehmern wurden zwei unterschiedliche Formen von Neid festgestellt: eine Art von Missgunst und ein positiver Neid, der die Studienteilnehmer inspirierte und sogar dazu motivierte, etwas an ihrem Verhalten zu verändern.

Es gibt also Hinweise darauf, dass Instagram eine Inspirationsquelle für den Alltag der Nutzer

darstellt. Aber nur, wenn man den richtigen Leuten folgt. Meiers Studie zeigt: Instagram muss nicht unsere Glücksgefühle zerstören. Wir müssen einfach nur selektiver die Instagram-Profile aussuchen, denen wir folgen. Wir müssen uns selbst klar machen, wie wir uns nach dem Anblick des Instagram-Profiles der Personen, denen wir folgen, fühlen! Deswegen: Augen auf bei der Wahl der von dir abonnierten Accounts!

NENA SCHINK

Auszug aus dem Buch *Unfollow*.

Nena Brockhaus geb. Schink ist Journalistin, Kolumnistin, Fernsehmoderatorin und Autorin und setzt sich unter anderem für female empowerment ein.



Im sozialen Netz

von Friedrich Ani

Ob ein Dichter stirbt, eine
Krankenschwester, ein Idiot,
ein Kind, eine Lehrerin,
ein Erfinder oder
Vagabund, ein ungenanntes
Wesen mit menschlichem Antlitz –
Niemand nimmt Abstand
vom Getu und seiner Meinung
übers Meinen und
Verdammen, niemand,
keiner und keine, kein
einziger so
genannter Mensch

Im Klub der starken Männer

Wo kommen die denn plötzliche alle her? Bis vor Kurzem schien Männlichkeit doch eher eine Verhaltensstörung zu sein, mehr Diagnose als neutrale Geschlechtsbezeichnung, Mansplaining, Manterruption, Manspreading, alles Symptome toxischer Maskulinität, in vielen Debatten eher verlacht als gefürchtet. Wir lebten in posthe-roischen Zeiten, so hieß es doch, das Team sei der Star, La Mannschaft. Nun aber sind sie mit Macht zurück, die potenten Helden und präpo-tenten Heldenmännchen, die Donald Trumps und Elon Musks und Mark Zuckerbergs (...). Kündigt sich in den globalen Führungsfiguren etwa auch eine Rückkehr des starken Mannes im Alltag an, genauer: jenes Mannes, der sich für stark hält und von manchen für stark gehalten wird?

Der Freiburger Kultursoziologe Ulrich Bröckling beobachtet ein globales Bedürfnis nach Figuren, zu denen die Menschen aufschauen können. Fi-guren, die den Menschen sagen, wo es langgeht.

Man kann das als Krisensymptom lesen. Bröckling sagt sogar, dass den starken Männern viel daran liege, den Krisendiskurs am Laufen zu halten, dass sie manche Probleme überhaupt erst zu Krisen dramatisieren. Die Krisenrede ist Kraftfutter für starke Männer: keine Krise ohne Helden, keine Helden ohne Krise.

„Autoritäre Männlichkeiten sind auf dem Vor-marsch“, sagt die Bochumer Geschlechterforsche-rin Katja Sabisch. Politik und Wissenschaft hätten zu lange die affektive Dimension des Geschlechter-wandels vernachlässigt: Angst, Verzweiflung, Wut, die Sehnsucht nach Ordnung und Klarheit, nach einer festen, unambivalenten Identität, nach Ver-bundenheit auch, die im schlimmsten Fall zur Abgrenzung gegen andere führt. „Wenn Men-schen in Zeiten großer Unsicherheit nach Halt suchen, ist die traditionelle Geschlechterordnung eine Bank.“



Was Sabisch sorgt: Bis vor einiger Zeit hätten Ex-perten autoritäre und antifeministische Einstellun-gen primär bei alten Männern verortet, nun tauch-ten sie vermehrt auch bei jungen auf. „Es mangelt an Vorbildern alternativer Männlichkeit.“ Trump, Musk, Zuckerberg und Co., warnt Sabisch, würden jungen Männern auch in Deutschland die Lizenz geben, wieder traditionelle, autoritäre Männer zu sein. Wer sich als Junge schwertue, seine Rolle als Junge und Mann zu finden, wer nach Identifika-tion suche, bestätigt der Bielefelder Männerbera-ter Björn Süfke, der finde viel zu wenig progressive Angebote, die ihn als Jungen adressierten, sei es nun offline oder online. Er finde Andrew Tate und Nick Fuentes, misogynie Alpha Males, Flirtcoaches und Pick-up-Artists. „Jungen müsste stattdessen viel deutlicher vermittelt werden, was sie gewinnen können durch ein neues Jungen- und Männerbild.

Bleibt die Frage, ob starke Männer eigentlich immer Männer sind. Auch Giorgia Meloni, Marine Le Pen und Alice Weidel, so könnte man sagen, machen heute ja Dicke-Hosen-Politik. Auf eine paradoxe Art beweisen sie, wie wirkmächtig der Feminismus war, obwohl sie ein in weiten Teilen antifeministischen Programm vertreten. Die Ge-sellschaftsforscherin Sabisch drückt es so aus: „Als politische Strategie ist hegemoniale Männlichkeit nicht mehr unbedingt an Geschlecht gebunden.“ So progressiv sind die Zeiten also dann doch.

TOBIAS BECKER

Auszug aus einem Essay im *SPIEGEL*.

Tobias Becker ist studierter Theaterwissenschaftler und Historiker. Seit 2008 ist er Kulturredakteur des *SPIEGEL* in Hamburg.



The Great Pretender

*Oh, yes, I'm the great pretender
Pretending I'm doing well
My need is such I pretend too much
I'm lonely but no one can tell*

*Oh, yes, I'm the great pretender
Adrift in a world of my own
I play the game but to my real shame
You've left me to dream all alone*

*Too real is this feeling of make believe
Too real when I feel what my heart can't conceal*

*Oh, oh, yes, I'm the great pretender
Just laughing and gay like a clown
I seem to be what I'm not, you see
I'm wearing my heart like a crown
Pretending that you're still around
Yeah, oh ...
Too real when I feel what my heart can't conceal*

*Oh, yes, I'm the great pretender
Just laughing and gay like a clown
I seem to be what I'm not, you see
I'm wearing my heart like a crown
Pretending that you're
Pretending that you're still around*

Text und Musik von **BUCK RAM**
Cover von **FREDDIE MERCURY** (1987)



Literaturhinweise

- Friedrich Ani: *Im sozialen Netz*, in: <https://www.sueddeutsche.de/kultur/friedrich-ani-gedicht-social-media-1.5569364> (letztes Aufrufdatum: 12.05.25)
- Tobias Becker: *Im Klub der starken Männer*, in: *Der Spiegel*, 22.02.25
- Sebsatian Hotz: *Mindset*, Kiepenheuer & Witsch Köln, 2023
- Kristina Lunz: *Empathie und Widerstand. Wie wir unsere Haltung finden, Menschlichkeit zeigen und Wandel gestalten*, Ullstein Verlag Berlin, 2024
- Nina Schink: *Unfollow. Wie Instagram unser Leben zerstört*, Eden Books Berlin, 2020
- Tara-Louise Wittwer: *Dramaqueen. Frauen zwischen Beurteilung und Verurteilung*, Eden Books Berlin, 2022
- Julian Witzel: *Junge weiße Männer. Was ich als Mann zur neuen Männlichkeit zu sagen habe. Gender-Stories eines Millenial-Hetero-Mannes in woken Zeiten*, Riva Verlag München, 2022

Einige Texte und Überschriften wurden redaktionell verfasst, wie auch aus redaktionellen Gründen gekürzt, bearbeitet und der neuen Rechtschreibung angepasst.

Impressum

Herausgeber:	Altonaer Theater
Intendant & Geschäftsführer:	Axel Schneider
Kaufm. Geschäftsführer:	Dietrich Wersich
Redaktion:	Stine Kegel
Titelbild:	Caren Detje
Probenfotos:	G2 Baraniak
Grafik-Design:	Marie-Thérèse Kramer
Druck:	kleinkariert medien



ALTONAER THEATER | MUSEUMSTRASSE 17 | 22765 HAMBURG
KARTENTELEFON: 040. 39 90 58 70 | WWW.ALTONAER-THEATER.DE