

ALTONAER
THEATER

By special arrangement with The Patrick and Carol Hemingway Revocable Living Trust, The Hemingway Family Trust, and Hemingway Copyrights, LLC, c/o The Geish Agency, 41 Madison Ave., floor 29, New York, New York 10010

DER ALTE MANN UND DAS MEER

Basierend auf dem Roman von Ernest Hemingway



*„Es ist leicht, wenn du besiegt bist. Ich wusste nie, dass es so leicht sein würde.
Und was hat dich besiegt? Nichts. Ich bin zu weit rausgefahren.“*
(Auszug aus der Bühnenfassung von Luca Zahn)

DER ALTE MANN UND DAS MEER

Schauspiel basierend auf dem Roman von Ernest Hemingway

Übersetzung und Bühnenfassung von Luca Zahn

Eine Koproduktion zwischen dem Altonaer Theater und
dem Theater Lindenhof in Melchingen

Der Fischer Santiago

Stefan Hallmayer

Regie

Luca Zahn

Ausstattung

María Martínez Peña

Musik und Sounddesign

Johannes Hofmann

Dramaturgie

Gregor Schuster

Regiehospitantz

Kirandeep Heer

Team Altona:

Licht/Ton

Corin Anderson, Jasper Giffey,
Michell Blondeel, Thilo Skusa

Produktionsleiterin

Jule Schlieker

Technischer Leiter

Carsten Lucke

Assistenz technische Leitung

Thorsten Wolkenhauer

Requisite

Kinga Abigél Csiki

Maske

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

Team Melchingen:

Licht/Ton:

Jakob Gold, Henry Dingler,
Regina Walter, Lewin Bauer

Technische Leitung:

Philipp Knöpfler

Werkstätten/Bühnenbildbau:

Peter Wutz, Morgana Paffrath, Gernot Hloch,
Elisabeth Locher, Anni Dietl

PREMIERE AM 11. APRIL 2026

Aufführungsdauer: ca. 2 Stunden, inkl. Pause

Der Schriftsteller Ernest Hemingway

Ernest Hemingway war mehr als ein Schriftsteller. Heute würde man sagen: Er war ein Popstar. Er verstand das Spiel mit den Medien und wusste sich zu inszenieren – als Macho, Draufgänger, Weltenbummler und Kosmopolit.

Ernest Hemingway sprach neben seiner Muttersprache Englisch noch Französisch, Italienisch und Spanisch, er hat in den italienischen Alpen gelebt, in Toronto, Kanada, Paris, Key West und in Havanna, Kubas Hauptstadt. Er hat an Safaris in Kenia und Tansania teilgenommen, als Sanitäter im Ersten Weltkrieg gedient und als Reporter aus dem Spanischen Bürgerkrieg und dem Zweiten Weltkrieg berichtet und dabei mehr als einmal zu den Waffen gegriffen – so lautet jedenfalls die Legende.

Er war passionierter Boxer, Großwildjäger und Speerfischer. Als „America's Number 1 He-Man“ hievte ihn ein Männerblatt in den Fünfzigerjahren auf den Titel.

Leiden am Image

Hemingway hat dieses Image befeuert und gleichzeitig darunter gelitten ... Seine neuen Helden sind gebrochen, entwurzelt, desillusioniert. Er war ein Pionier, der die große amerikanische Erzählung von der Eroberung unbekannter Terrains fort-schreibt, in einem neuen Stil: direkt, emotionslos



und chirurgisch präzise. Subjekt, Prädikat, Objekt. Am 2. Juli 1961 setzte Hemingway seinem Leben ein Ende – mit einer Revolverkugel, wie sein Vater 33 Jahre zuvor. Einer wie Ernest Hemingway fällt in einer Schlacht, er kommt bei einem tollkühnen Abenteuer um. Vielleicht setzt er sich eine Kugel, irgendwo in der Ferne, an einem mythischen Ort, aber doch nicht in Ketchum, Idaho.

Hemingway – die Legende

Der Anglist Carl Eby sieht in Hemingway eine Legende. Diese „entsprach nicht komplett dem, wer er war. Aber sie entsprach der einen Hälfte seiner Persönlichkeit: seinem Machismo. Für Hemingway selbst war das von Anfang an zwiespältig. Ende der Zwanziger hat er seinen Verleger gebeten, ihm keine Presseartikel mehr zu schicken. Er schrieb: „Ich kann das nicht lesen, das spukt mir im Kopf herum und verändert meine Vorstellung von mir selbst.“

Gleichzeitig befeuert er dieses Image: Er schreibt Kurzgeschichten über die Kriegserlebnisse seines Alter Egos Nick Adams und dessen Rückkehr in ein Amerika, das er nicht mehr versteht. Er posiert mit mehr als mannsgrößen Speerfischen, die er in der Karibik geangelt hat, mit Antilopen und Löwen, den Trophäen seiner Safaris in Afrika.

In der Weltwirtschaftskrise haben Millionen Kleinanleger ihre Ersparnisse verloren und Millionen Farmer ihre Existenzgrundlage. Für dieses verunsicherte Amerika ist Ernest Hemingway die ideale Projektionsfläche: ein Mann der Tat, polyglott, viril und abenteuerlustig. Ein Pionier, der die große amerikanische Erzählung von der Eroberung unbekannter Terrains fortschreibt. (...) In den Dreißigerjahren ist Ernest Hemingway auf dem Höhepunkt seiner Popularität. Aber das Schreiben fällt ihm immer schwerer. Seine Angst, nicht mehr schreiben zu können, wächst.

Gemeinsam mit Martha Gellhorn, die ein Jahr später seine dritte Ehefrau wird, zieht Hemingway im April 1939 nach Havanna, erst ins Hotel Ambos Mundos, dann in die Finca La Vigía. In Havanna beendet er „Wem die Stunde schlägt“. Das Buch erscheint im Herbst 1940 und wird binnen

zweieinhalb Jahren mit einer verkauften Auflage von knapp einer Million der erfolgreichste amerikanische Roman seit der Südstaaten-Schmonzette „Vom Winde verweht“. Das hat auch mit dem Zweiten Weltkrieg zu tun, der ein Jahr zuvor mit dem deutschen Überfall auf Polen begonnen hat, und in den die USA im Dezember 1941 eintreten sollten. Der Erfolg des Romans ruft Hollywood auf den Plan: Paramount, eines der großen Studios sichert sich die Filmrechte für 150.000 Dollar – damals eine Rekordsumme.

Hemingway – Alter Mann

Im Jahr 1952 kam „Der alte Mann und das Meer“ raus, ein Roman über einen kubanischen Fischer namens Santiago und einen riesigen Marlin, einen Speerfisch, den er unter Aufbietung aller ihm verbliebenen Kräfte erlegt. Es ist Hemingways letzte Veröffentlichung bis zu seinem Selbstmord im Jahr 1961.

Aber er schreibt weiter, jeden Tag – wie der Fischer Santiago jeden Tag aufs Neue „rausfährt“.

Als Ernest Hemingway 1954 den Nobelpreis erhält, ist er 55 Jahre alt und ein körperliches Wrack: ein starker Trinker, übergewichtig, mit absurd hohem Blutdruck, chronisch depressiv, gezeichnet von zahlreichen Unfällen, die er auf seinen Abenteuerreisen erlitten hat – unter anderem auf einer Safari in Tansania, wo er bei zwei Flugzeugabstürzen nur knapp mit dem Leben davongekommen ist.

Ein neues, postumes Bild von Hemingway

In den Achtzigern erschien postum „Der Garten Eden“. Das Buch handelt von sexuellen Experimenten, vom Spiel mit Geschlechterrollen und gipfelt in einer Dreiecksgeschichte.

„Als es rauskam, hat es alle überrascht: die Literaturkritiker, die Öffentlichkeit, die Fans. Alle hatten ein bestimmtes Bild von Hemingway. Er galt als typisches hypermaskulines Idol. Dieses Buch hat das Bild auf den Kopf gestellt“, sagt Verna Kale über dieses Buch.

Auszüge aus einem Beitrag von TOM NOGA auf Deutschlandfunkkultur

Stefan Hallmayer

Stefan Hallmayer ist 1961 in Hechingen geboren. Nach dem Abitur in Rottenburg studierte er Sportwirtschaft und Geografie, bevor er sich ganz dem Theater widmete. In den 80er Jahren folgten Lehr- und Wanderjahre im Bereich Theater bevor er sein eigenes clowneskes Kindertheater (Ätschagäbele) gründete. Er war u. a. für die Landesakademie für Theater und Schulkunst/Bad Rotenfels und den Kinder- und Jugendzirkus Zambaioni in Tübingen lehrend tätig. Seit der Gründung des Theater Lindenhof 1981 in Melchingen auf der Schwäbischen Alb war er an dessen Entwicklung hin zu einem professionellen Regionaltheater beteiligt, seit 1993 ist er Teil der Geschäftsleitung, seit 2011 Intendant. Als Schauspieler und Regisseur wirkte er an zahlreichen Produktionen mit – zuletzt in dem Stück „Momo“ in der Rolle des Beppo der Straßenkehrer und als Bauer Kreithofer in „Der verkaufte Großvater“. Für seine Inszenierungen erhielt das Theater Lindenhof zahlreiche Preise wie den Volkstheaterpreis des Landes Baden-Württemberg, den Monica-Bleibtreu-Preis der Privattheatertage Hamburg 2014 und 2023, sowie den dortigen Publikumspreis 2019. Dieses Jahr erhielt das Theater Lindenhof für seine hervorragende Theaterarbeit eine Auszeichnung im Rahmen des Theaterpreises des Bundes 2026 in der Kategorie Privattheater/Gastspielhäuser.



Es ist eine Hommage an das Leben

Regisseur Luca Zahn und Schauspieler Stefan Hallmayer im Gespräch

Luca, du hast bei der original englischsprachigen Erzählung angesetzt und hast diese selbst übersetzt. War dieser Weg hilfreich?

LUCA ZAHN: Ich finde, dass diese verschiedenen Schritte sehr hilfreich waren, sich so Stück für Stück den Spielsituationen auf der Bühne anzunähern. Es ist sehr interessant, dem nachzuspüren, wie ein alter Mensch, der von Armut bedroht, in einer schwierigen Lebenssituation ist und auch eher am Ende seines Lebens steht, sich noch mal auf ein großes Abenteuer, eine große Reise und in einen großen Überlebenskampf begibt. Wie sich in dieser Situation Fragen über das Leben, das Altern und die Auseinandersetzung von Mensch und Natur stellen, ist spannend.

Stefan Hallmayer spielt den alten Mann auf dem Meer. Du stehst selbst kurz vor der Rente, darfst in diesem Sinne auch als alt bezeichnet werden. Fällt es Dir jetzt leichter Dich mit dem alten Mann und den Herausforderungen, denen er auf dem Meer begegnet, zu identifizieren?

STEFAN HALLMAYER: Das glaube ich schon. Grundsätzlich kann man ja alles spielen, als Junge Alte und als Alte Junge. Aber bei dem Stoff ist eine gewisse Lebenserfahrung schon nicht schädlich bzw. zuträglich. Was mich an dem Stück begeistert, ist die Figur des Mannes und auch das Meer. Es ist ein alter Mann, ein Fischer, und ich kenne das ein bisschen aus meiner Sozialisation von Bauern. Hier gibt es auch so alte Bauern mit wettergegerbten Gesichtern. Was es zu entdecken gibt in diesem Roman, ist ein Mensch, der mit der Natur verwurzelt ist. Diese Verwurzelung,

diese große Erfahrung, aus der bloßen Existenz heraus, um als Fischer zu überleben, die nichts mit einer Intellektualität zu tun hat, die ist extrem faszinierend. Es ist für mich ein Stück, das viel mit der heutigen Diskussion über den Wert von Natur zu tun hat und dem Leben als Geschenk auf diesem Planeten. Es ist wie eine große Parabel. Am Anfang heißt es: „Er hatte eine Flasche Wasser im Bug des Bootes, das war alles, was er für den Tag brauchte“. Hier zeigt sich für mich als Lindenhof Gründungsmitglied mit Faible für Volkstheater diese arme Seite, diese Volkstheaterseite. Diese hochliterarische Auseinandersetzung mit einfachen Menschen und diesen dadurch näher zu kommen, das ist ein großer Reiz, eine große Freude, aber auch eine unendlich große Aufgabe.

Was ist das Besondere an der Geschichte, wie Hemingway sie erzählt?

LUCA ZAHN: Sein Stil wird oft als sehr präzise, einfach bis hin zu schlicht beschrieben, und dass er sehr allegorisch ist – das wird ihm von Kritikern auch vorgeworfen. Ich finde aber, dass genau darin auch eine hohe Kunst liegt, etwas sehr präzise, treffsicher und so detailliert zu beschreiben. Eine einfache Sprache die sich vielen verschiedenen Perspektiven eines Bildes widmet.

Wie kam die Kooperation mit dem Altonaer Theater zustande?

STEFAN HALLMAYER: Bis vor kurzem gab es in Hamburg noch die Privattheatertage, wo wir, glaube ich, die meisten Scorerpunkte haben, als Theater, das am

häufigsten nominiert wurde und die meisten Preise gewonnen hat. Und so kamen wir mit Axel Schneider in Kontakt und dieser meinte, wir könnten ja auch mal eine Koproduktion machen. Dann haben wir verschiedene Ideen durchgedacht und bei "Der alte Mann und das Meer" meinte er, das passt nach Hamburg.

Ihr arbeitet das erste Mal als Vater und Sohn in, man könnte sagen, „vertauschten Rollen“. Luca führt Regie und Stefan spielt. Wie fühlt sich das für Euch an?

STEFAN HALLMAYER: Das fühlt sich gut an. In unserer Geschichte steckt ja auch die Frage der Generationen. Ich bin bald nicht mehr Intendant und ich bin einer dieser alten Männer, die, obwohl ich das noch gut könnte, sagen, jetzt sollen die Jungen nach vorne. Weil ich es richtig finde und weil es ja auch um bestimmte Energien geht. Und deswegen sitzt hier nun Luca und wir haben auch sonst im Haus viele jungen Menschen.

LUCA ZAHN: Für mich geht das auch sehr gut zusammen. Ich habe in der Regiearbeit jetzt nicht vordergründig die Beschäftigung mit einer Vater-Sohn-Beziehung miteinbezogen. Sondern wir stellen uns dem Material und dem, was drinsteckt. Aber natürlich gibt es zwischen uns als Sohn und Vater eine eigene Ebene bei den Fragen, was Zeit bedeutet oder das Meer als Ort jenseits von alldem. Die Arbeit besteht natürlich immer aus Suchen und Finden von etwas, auf das man sich gemeinsam einlassen kann und da ist unsere Vertrauensbeziehung sicher eine gute Basis. Diese muss man sich sonst erst einmal aufbauen.

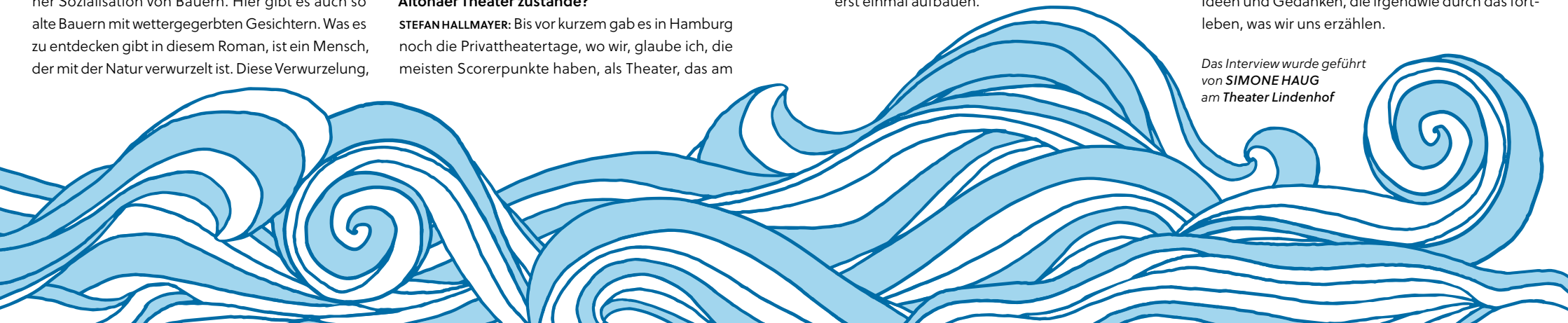
STEFAN HALLMAYER: Wenn wir ein Theaterstück erarbeiten, ist das immer das Werk von Menschen, die zwei Monate zusammen auf die Reise gehen. Das Generationenübergreifende finde ich das Besondere. Wir sind in unserem Leben, auch unserem Theaterleben, unterschiedliche Wege gegangen. Luca war an der Folkwang, war an der Rada (Royal Academy of Dramatic Art) und hat schon eine Reise in die Karibik gemacht. Und ich finde es cool, dass er jetzt einfach den Text übersetzen kann. Und dann kommt María Martínez Peña und wir reden über das Bühnenbild und dann reden die zwei Spanisch miteinander. Wir arbeiten auf der Alb und die Arbeitssprache ist Spanisch. Das ist für mich als Intendant schon eine große Freude, dass hier so viel zusammenkommt.

Der alte Mann auf dem Meer führt mit dem Fisch einen existenziellen Kampf. Macht die Geschichte eher Angst oder Mut?

STEFAN HALLMAYER: Ich bin mir sicher, dass es eher Mut macht. Es ist ein harter Kampf und man kann auch sagen, er verliert alles. Aber gerade darin gewinnt er auch. Es ist eine Hommage an das Leben.

LUCA ZAHN: Für mich auch. Ich glaube auch, dass es eher Mut macht, dem zu folgen und dem alten Mann zuzuschauen, wie er es doch für sich schafft. Vielleicht nicht im Sinne von materiellem Erfolg, aber darin – und das ist in Bezug auf das künstlerische Leben und konkret das schriftstellerische Leben von Ernest Hemingway interessant – dass man etwas Bleibendes erreicht und geschaffen hat, dass sich in Form einer künstlerischen Arbeit fortsetzt, in Ideen und Gedanken, die irgendwie durch das Fortleben, was wir uns erzählen.

Das Interview wurde geführt von SIMONE HAUG am Theater Lindenhof





World Ocean Review

Der „World Ocean Review“ ist eine einzigartige Publikation über den Zustand unserer Meere und spiegelt den aktuellen Stand der Wissenschaft wider.

Nahrung aus dem Meer

Der Ozean galt lange Zeit als unermessliche Speisekammer. Die Zeiten des Überflusses sind jedoch längst vorbei. Durch Überfischung, Küstenverbauung und den Klimawandel hat der Mensch bereits vielen marinen Arten ihre Lebensgrundlagen genommen. Neue Konzepte für nachhaltige Fischerei und Aquakulturhaltung versprechen Besserung, werden in der Praxis jedoch kaum umgesetzt. Den Preis dafür zahlen am Ende nicht nur die Lebensgemeinschaften der Meere, sondern auch wir Menschen.

Problemzone Fischerei

Sardellen, Thunfisch & Co. gehören mittlerweile zu den am häufigsten gehandelten Nahrungsmitteln und werden in Rekordzahl gefangen. Im Gegenzug steigt die Zahl der überfischten Bestände, weil Fangquoten zu hoch sind und vielerorts illegal gefischt wird. Neue Richtlinien und Technologien haben das Potenzial, Verbrechern das Handwerk zu legen. Damit sich die Fischbestände der Welt aber grundlegend erholen und auch künftig noch ausreichend Nahrung liefern können, bedarf es vor allem eines politischen Willens, Schutzkonzepte flächendeckend umzusetzen.

Ein Nahrungslieferant am Limit

Ohne Fisch kann die Welt nicht ernährt werden – darin sind sich alle Experten einig. Mehr als 3,3 Milliarden Menschen beziehen mindestens ein Fünftel ihres tierischen Eiweißes aus aquatischen Lebensmitteln. Noch viel höher ist die Bedeutung von Meeresfisch für die Küstenbevölkerung sowie für die Bewohner kleinerer Inselstaaten. Für viele von ihnen ist Fisch oft die einzige bezahlbare Bezugsquelle tierischen Eiweißes. Ungeachtet dessen aber essen auch die meisten anderen Menschen immer mehr Fisch und Meeresfrüchte. Der Pro-Kopf-Verbrauch ist seit dem Jahr 1995 von 13,4 Kilogramm Fisch pro Jahr und Erdenbürger auf 20,5 Kilogramm gestiegen.

Ermöglicht haben diesen Anstieg eine intensivere Fischerei, vor allem in Seen sowie ein Ausbau der inländischen und marinen Aquakulturhaltung. Nichtsdestotrotz macht die Meeresfischerei bis heute den größten Anteil der Wildfänge aus, denn die internationalen Fangzahlen verharren seit rund 15 Jahren auf sehr hohem Niveau. Welchen Schaden diese intensive Meeresfischerei anrichtet, ist schwer zu quantifizieren, weil die Hälfte der gefangenen Fische aus Beständen stammt, die wissenschaftlich gar nicht überwacht werden. Von den wissenschaftlich begutachteten Beständen gelten nach Angaben der FAO (Food and Agriculture Organization of the United Nations) mittlerweile mehr als ein Drittel als überfischt. Andere Studien gehen von einer noch höheren Zahl aus, da die FAO-Statistik zum Beispiel illegale, nicht berichtete und unkontrollierte Fischerei nur unzureichend berücksichtigt.

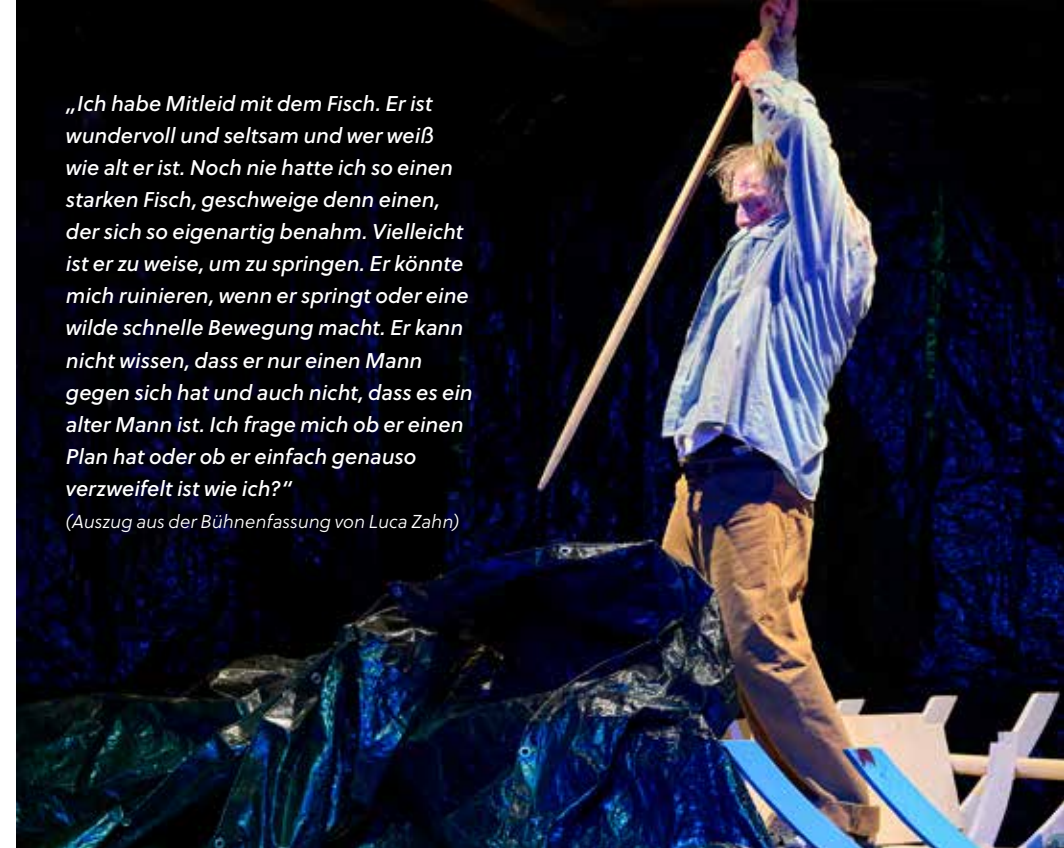
Der Ozean wankt

Der Ozean wankt und mit ihm einer der Grundpfeiler unserer menschlichen Existenz, denn tatsächlich ist jeder Erdbewohner auf die eine oder andere Art auf ihn angewiesen.

Die Meere regulieren das Klima auf der Erde und machen ihn zu einem bewohnbaren und lebenswerten Planeten. Sie verteilen die Wärme aus den Tropen über den gesamten Erdball, speisen den Wasserkreislauf mit Feuchtigkeit, bremsen durch die Aufnahme von riesigen Mengen an Kohlendioxid und Wärme den Klimawandel und produzieren den Sauerstoff für jeden zweiten Atemzug eines Menschen. Sie stellen den größten und artenreichsten Lebensraum der Erde dar, versorgen mehr als drei Milliarden Menschen mit tierischem Eiweiß und bieten Abermillionen eine Einkommensquelle. Rund 40 Prozent der Weltbevölkerung leben nicht weiter als 150 Kilometer von einer Meeresküste entfernt.

„Ich habe Mitleid mit dem Fisch. Er ist wundervoll und seltsam und wer weiß wie alt er ist. Noch nie hatte ich so einen starken Fisch, geschweige denn einen, der sich so eigenartig benahm. Vielleicht ist er zu weise, um zu springen. Er könnte mich ruinieren, wenn er springt oder eine wilde schnelle Bewegung macht. Er kann nicht wissen, dass er nur einen Mann gegen sich hat und auch nicht, dass es ein alter Mann ist. Ich frage mich ob er einen Plan hat oder ob er einfach genauso verzweifelt ist wie ich?“

(Auszug aus der Bühnenfassung von Luca Zahn)



Je gesünder und widerstandsfähiger der Ozean, so viel ist mittlerweile klar, desto besser ergeht es der Menschheit, heute und künftig. Von Gesundheit aber kann mit Blick auf den Ozean gegenwärtig nicht die Rede sein. Im Gegenteil, wie der Rest des Planeten Erde sind unsere Meere Schauplatz gleich dreier menschengemachter Krisen – des Klimawandels, des globalen Artensterbens sowie einer zunehmenden Verschmutzung. Jede dieser drei Krisen stellt für sich allein betrachtet schon ein existenzielles Problem für den Ozean dar; im Dreierpack aber verstärken sich die Auswirkungen gegenseitig und wirken wie ein Tsunami weit über ihre eigentlichen Ursprungsorte hinaus. (...) Der Ozean erwärmt sich derzeit schneller und bis in größere Tiefen als zu jedem anderen Zeitpunkt seit dem Ende der letzten Eiszeit. Schlüsselereignisse wie Algenblüten treten aufgrund der Wärme früher im Jahr auf, bringen den biologischen Kalender des Meeres durcheinander und somit auch

elementare Räuber-Beute-Beziehungen. Hotspots der Artenvielfalt wie Kelpwälder, Seegraswiesen, Mangroven oder tropische Korallenriffe sterben ab. Die allgemeine Leistungsfähigkeit vieler Arten, ihre Reproduktionszahlen sowie ihre individuelle Körpergröße sinken, was letztendlich bedeutet, dass Bestände und Populationen schrumpfen, die Biomasseproduktion insgesamt abnimmt und der Ozean weniger Nahrung und Material produziert, die der Mensch nutzen könnte. All diese Entwicklungen, so zeigen Modellberechnungen, werden sich fortsetzen, solange es der Menschheit nicht gelingt, ihre Treibhausgasemissionen drastisch zu reduzieren und die globale Erwärmung einzudämmen. Fischer spüren die Folgen des Klimawandels bereits deutlich.

Die Texte stammen aus der Publikation „World Ocean Review“ der gemeinnützigen Gesellschaft „MARIBUS“



Mögliche Interpretationsansätze:

Parabel auf die Arbeit als Schriftsteller oder existentielle Daseinsmetapher?

„Der alte Mann und das Meer“ lädt zu vielschichtigen Deutungen ein. Eine gängige Lesart sieht darin eine Parabel auf die Schriftstellerarbeit: Der einsame Kampf auf dem Meer symbolisiert den langen, mühsamen Schreibprozess fern der Öffentlichkeit, der große Fisch steht für das „große Buch“ oder ein künstlerisches Projekt, das errungen werden soll, während die verletzten Hände die körperliche und seelische Verausgabung kreativer Arbeit verkörpern könnten. Die Erzählung entstand in Hemingways Schaffenskrise und markierte seinen literarischen Wiederaufstieg; einige Kritiker*innen interpretierten sie so als kaum verhüllte Parabel auf sein Ringen als Schriftsteller – eine biografisch motivierte Deutung, die den Fischfang mit dem Schreiben gleichsetzt. Hemingway selbst wies dies jedoch zurück: Er sah die Geschichte als reinen Kampf eines Menschen mit einem Fisch und lehnte Eins-zu-eins-Gleichsetzungen des Fischers mit ihm als Autor ab.

Ein anderer Interpretationsansatz liest den Roman als Daseinsmetapher. Der Fischer Santiago tritt als „alter Mann“ wie ein „Jedermann“ auf, der in radikaler Einfachheit auf dem Meer der menschlichen Grundsituation ausgesetzt ist – Einsamkeit, Gefahr und ständige Nähe zum Scheitern. Bei dem Philosophen Hans Blumenberg und seinem Werk

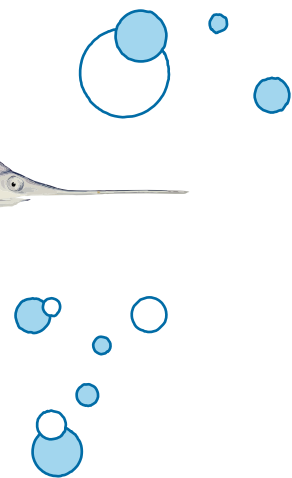
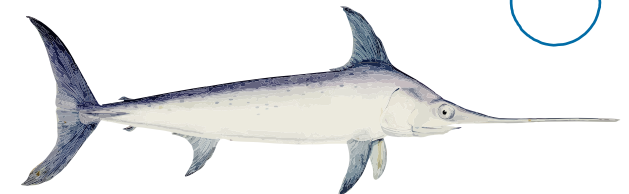
„Schiffbruch mit Zuschauer“ erscheint die Erzählung als existentielle Metapher: Santiagos Kampf mit der Natur führt zum Verlust alles Äußeren – der Marlin wird von Haien zerstört –, doch er gewinnt vertiefte Selbstgewissheit und Würde im Durchhalten. Das Meer wird so zur umfassenden Daseinsmetapher: Es ist Santiagos Lebensraum, Ernährungsgrundlage, Prüfungsort und Spiegel seiner Selbstdeutung. In „Der alte Mann und das Meer“ wandelt sich eine äußere Niederlage in innere Einsicht, Gelassenheit und Demut vor dem Leben um.

Text von **GREGOR SCHUSTER**



Ernest Hemingway mit Familie und vier gefangenen blauen Marlinen.

Der **Blaue Marlin** (*Makaira nigricans*, von lat. *nigricans*, schwärzlich, dunkel) ist ein großer, im Atlantik und Indopazifik lebender Raubfisch. Er lebt im offenen Ozean, nähert sich nur wenig den Küsten und ernährt sich von anderen Fischen und von Kopffüßern. Die Art wird wegen des langfristigen, starken Rückgangs der Population von der IUCN auf der Roten Liste als gefährdet (vulnerable) eingestuft.



Selbstgespräche können gesund sein

„Wo habe ich denn schon wieder den Schlüssel hingelegt?“ Wenn Sie gelegentlich so einen Satz laut aussprechen, obwohl Sie allein in der Wohnung umherlaufen, ist das ganz normal. Wer will, kann Selbstgespräche sogar auf positive Weise für sich nutzen.

Selbstgespräche sind weitverbreitet, als viele denken

Dass Menschen Selbstgespräche führen, ist ein weit verbreitetes Phänomen. Forschende sprechen im weiteren Sinne auch von Autokommunikation oder intrapersoneller Kommunikation. Diese umfasst auch schriftliche Notizen wie in einem Tagebuch oder auf einem Einkaufszettel. Es werden zwei Arten des Selbstgesprächs unterschieden:

- das **leise Selbstgespräch**, etwa in Form konkreter Gedanken oder innerer Dialoge
- das **laute Selbstgespräch**, etwa gemurmelte Worte und Sätze ohne einen äußeren Ansprechpartner oder eine Ansprechpartnerin

Nahezu alle Menschen führen stille Selbstgespräche. Auch, dass diese Gedanken zwischenzeitlich eine hörbare Stimme bekommen, ist ganz normal. Forschende nehmen an, dass sich das Selbstgespräch im Kindesalter ausbildet – eng verbunden mit dem Prozess des Sprechenlernens – und als Ausdrucksmittel verinnerlicht. Im Alter von fünf bis sieben Jahren reden Kinder besonders häufig hörbar mit sich selbst, etwa im Spiel oder wenn sie bestimmte Aufgaben erledigen. Verschiedene Studien deuten darauf hin, dass das Sprechen mit sich selbst einen wichtigen Zwischenschritt in der kindlichen Gehirn- und Sprachentwicklung darstellt. Mit der Zeit verlagert sich dieses Selbstgespräch in die gedankliche Ebene und wird zur „inneren Stimme“.

Wann führen Menschen Selbstgespräche?

Selbstgespräche sind nicht nur normal, sondern erfüllen auch verschiedene Funktionen; unter anderem:

- **Problemlösung und Organisation:** Gedanken auszuformulieren und gegebenenfalls laut auszusprechen kann dabei helfen, sie zu strukturieren, ein Problem zu analysieren oder eine Aufgabe in einzelne Schritte zu zerlegen. („Erst den Biskuit-Teig backen, vorm Durchschneiden muss der noch auskühlen, dann die Buttercreme und erst ganz zum Schluss die Deko – und kam da nicht irgendwann noch Marmelade dazwischen?“)
- **Fokus und Konzentration:** Bei Aufgaben, die viel Konzentration erfordern, sind Selbstgespräche eine Möglichkeit, den eigenen Fokus zu lenken. („An den Puderzucker denken! Der ist doch im dritten Regal links. Puderzucker, Puderzucker, Puderzucker.“)
- **Stressreduktion:** Innere Monologe können dabei helfen, in unerwarteten Situationen die eigenen Emotionen zu regulieren und ruhig zu bleiben. („Oh nein, Puderzucker ist da, aber jetzt hab' ich die Butter vergessen! Okay, erstmal tief durchatmen. Buttercreme ohne Butter, kein Problem. Das kriegen wir hin.“)
- **Lernen und Gedächtnis:** Bestimmte Lern- und Merkinhalte wie Vokabeln oder Telefonnummern auszuformulieren – gerne auch laut – hilft vielen Menschen dabei, sie tiefer im Gedächtnis zu verankern. („25 Minuten backen, also muss der Biskuit um 14 Uhr aus dem Ofen. Nicht vergessen, 14 Uhr!“)
- **Motivation:** Angesichts schwieriger und anstrengender Aufgaben ist ein positives Selbstgespräch oft hilfreich. („Puh, okay, die Torte sieht vielleicht nicht perfekt aus, aber ist mit ganz viel Liebe gebacken und schmeckt bestimmt trotzdem allen. Fast geschafft, es fehlen nur noch die Mandelblättchen.“)

Beitrag im Gesundheitsmagazin der AOK



Ausfahrt

Vom Lande steigt Rauch auf.
Die kleine Fischerhütte behalt ich im Aug,
denn die Sonne wird sinken,
ehe du zehn Meilen zurückgelegt hast.

Das dunkle Wasser, tausendäugig,
schlägt die Wimper von weißer Gischt auf,
um dich anzusehen, groß und lang,
dreißig Tage lang.

Auch wenn das Schiff hart stampt
und einen unsicheren Schritt tut,
steh ruhig auf Deck.

An den Tischen essen sie jetzt
den geräucherten Fisch;
dann werden die Männer hinknien
und die Netze flicken,
aber nachts wird geschlafen,
eine Stunde oder zwei Stunden,
und ihre Hände werden weich sein,
frei von Salz und Öl,
weich wie das Brot des Traumes,
von dem sie brechen.

Die erste Welle der Nacht schlägt ans Ufer
die zweite erreicht schon dich.
Aber wenn du scharf hinüberschaust,
kannst du den Baum noch sehen,
der trotzig den Arm hebt
– einen hat ihm der Wind schon abgeschlagen
– und du denkst: wie lange noch,
wie lange noch
wird das krumme Holz den Wettern standhalten?
Vom Land ist nichts mehr zu sehen.
Du hättest dich mit einer Hand in die Sandbank krallen
oder mit einer Locke an den Klippen heften sollen.

In die Muscheln blasend, gleiten die Ungeheuer des Meers
auf die Rücken der Wellen, sie reiten und schlagen
mit blanken Säbeln die Tage in Stücke, eine rote Spur
bleibt im Wasser, dort legt dich der Schlaf hin,
auf den Rest deiner Stunden,
und dir schwinden die Sinne.

Da ist etwas mit den Tauen geschehen,
man ruft dich, und du bist froh,
daß man dich braucht. Das Beste
ist die Arbeit auf den Schiffen,
die weithin fahren,
das Tauknüpfen, das Wasserschöpfen,
das Wändedichten und das Hüten der Fracht.
Das Beste ist, müde zu sein und am Abend
hinzufallen. Das Beste ist, am Morgen,
mit dem ersten Licht, hell zu werden,
gegen den unverrückbaren Himmel zu stehen,
der ungangbaren Wasser nicht zu achten
und das Schiff über die Wellen zu heben,
auf das immerwiederkehrende Sonnenufer zu.

Gedicht von INGEBORG BACHMANN,
aus: *Die gestundete Zeit* / I





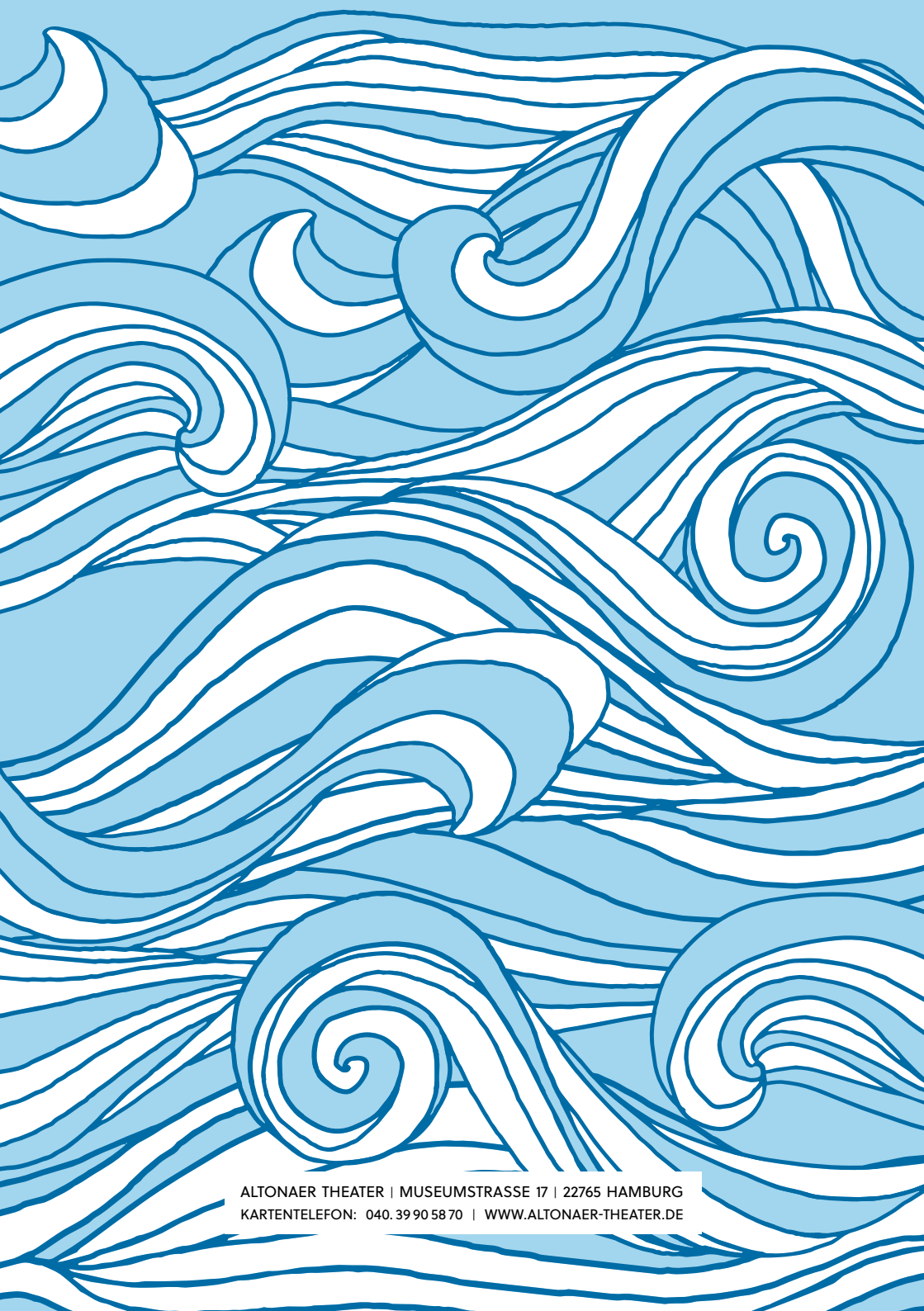
Literaturhinweise

- **TOM NOGA: Der Schriftsteller Ernst Hemingway.**
Auf: <https://www.deutschlandfunkkultur.de/der-schriftsteller-ernest-hemingway-pionier-des-100.html>
(Aufgerufen am 26.01.2026)
- **„MARIBUS“: Nahrung aus dem Meer.**
Und: *Lebensgarant Ozean – nachhaltig nutzen, wirksam schützen.*
Auszüge aus dem „World Ocean Review“.
<https://worldoceanreview.com/de/wor-7/nahrung-aus-dem-meer/>
(Aufgerufen am 09.03.26)
- **GREGOR SCHUSTER: Mögliche Interpretationsansätze.** Altonaer Theater, Hamburg 2026.
- **AOK RATGEBER: Selbstgespräche können gesund sein**
Auf: <https://www.aok.de/pk/magazin/koerper-psyche/psychologie/selbstgespraeche-fuehren-wann-mit-sich-selbst-reden-helfen-kann/>
(Aufgerufen am 05.03.26)
- **SIMONE HAUG: Es ist eine Hommage an das Leben.**
Regisseur Luca Zahn und Schauspieler Stefan Hallmayer im Gespräch.
Theater Lindenhof, Melchingen 2026.
- **INGEBORG BACHMANN: Ausfahrt.**
Aus: Die gestundete Zeit / I. Revidierte Fassung. Erstveröffentlichung ohne Titel in 'Stimmen der Gegenwart', Wien 1952.
- Bildmaterial gehört: **JOHN F. KENNEDY LIBRARY – Ernest Hemingway Photograph Collection, John F. Kennedy Presidential Library and Museum, Boston.**
Auf WikiCommons: https://commons.wikimedia.org/wiki/Ernest_Hemingway?uselang=de
(Aufgerufen am 25.03.2026)
- **WIKIPEDIA: Blauer Marlin.**
Auf https://de.wikipedia.org/wiki/Blauer_Marlin
(Aufgerufen am 25.03.2026)

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:	Falk Röbbelen
Redaktion:	Gregor Schuster, Simone Haug
Fotos:	Richard Becker
Illustrationen:	Freepik, Jana Klüssendorf
Grafik-Design:	Jana Klüssendorf



ALTONAER THEATER | MUSEUMSTRASSE 17 | 22765 HAMBURG
KARTENTELEFON: 040.39 90 58 70 | WWW.ALTONAER-THEATER.DE