

ARD 



KURZSCHLUSS



LERNMATERIALIEN

von Christina Mahle

www.filmwerk.de



KURZSCHLUSS

Eine DVD/Online-Version mit dem Recht zur nichtgewerblichen öffentlichen Vorführung erhalten Sie [hier](#)

Deutschland 2022
Kurzspielfilm, 28 Minuten

Regie: Erik Haffner
Buch: Max Bierhals, Claudius Pläging
Produktion: btf GmbH (bildundtonfabrik) i. A. des WDR
Cast: Anke Engelke (Bettina Maurer), Matthias Brandt (Martin Hofmann)

AUTORIN

Christina Mahle arbeitet seit 2018 am Mittelrhein-Gymnasium in Mülheim-Kärlich, Studium in Göttingen und Berlin (Fächer: Deutsch und Evangelische Religionslehre), Referendariat am Martin Luther Gymnasium Eisenach (Thüringen).

GLIEDERUNG

Stichworte	S. 02
Einsatzmöglichkeiten	S. 02
Kurzcharakteristik	S. 03
Kapitelüberblick	S. 03
Themen und Gestaltung	S. 03
Erläuterungen und Hinweise zu den Arbeitsblättern	S. 04
Links und Literaturhinweise	S. 05
Weitere Filme zu den Themen <i>Lebensentwürfe</i> und <i>Sinn</i> beim kfw	S. 06
Überblick zu den Lernmaterialien	S. 06
M01 – M05.2	S. 07 - 16

STICHWORTE

Arbeit, Argumentieren, Beruf, Beziehungen, Bräuche, Dilemma, Drama, Erwartungen, Familie, Glückskekse, Ironie, Jahreswechsel, Kammerspiel, Kommunikation, Komödie, Lebensentwürfe, Neujahr, Neustart, Rituale, Scheitern, Schicksal, Silvester, Sinn des Lebens, Tradition, Vorträge.

EINSATZMÖGLICHKEITEN

Einsatzalter: ab 14 Jahren (SEK I, ab Klasse 9)
Einsatzorte: Schule, Jugend- und Erwachsenenarbeit
Fächer: Deutsch, Ethik, evangelische und katholische Religionslehre

KURZCHARAKTERISTIK

Kurzschluss – der Filmtitel bringt den Auslöser, mit dem das Problem für die Protagonisten Bettina Maurer (Anke Engelke) und Martin Hofmann (Matthias Brandt) beginnt, auf den Punkt. Die Bürgermeisterin der Kleinstadt Mosbach betritt die dortige Bankfiliale, um am Silvesterabend kurz vor Mitternacht noch Geld abzuheben. Das Geld kommt raus, allerdings gibt der Automat ihre Geldkarte nicht raus. Martin Hofmann betritt in diesem Moment die Bank. Er hat es eilig und versucht, die Karte mithilfe einer Haarnadel aus dem Automaten zu bekommen, wodurch es zum genannten Kurzschluss kommt.

Auch wenn beide zuvor noch vor das Problem gestellt waren, entweder ohne Karte oder ohne Geld gehen zu können, sitzen sie nun im Vorraum der Bankfiliale fest, da sich die Tür durch den Kurzschluss nicht mehr öffnet.

Immer wieder versuchen die beiden, aus der Bank herauszukommen. Doch selbst ein betrunkenener Passant, die im Auto wartende Prostituierte von Martin Hofmann oder Bettinas Dealer dienen nicht als erhoffte Hilfe. Es läuft alles schief, was nur schief laufen kann und das am Silvesterabend, an dem Bettina noch auf dem Rathausplatz einen Termin hat und Martin seine betrunkene Tochter von einer Feier abholen möchte.

Das Bedürfnis, die Filiale so schnell wie möglich zu verlassen, ist da. Die Tragik und die Komik im Kurzspielfilm halten sich die Waage, sodass Martins Aussage passt: „Wenn nicht alles so scheiße wäre, wäre es eigentlich ganz lustig.“ Die Ausbruchsversuche werden immer kreativer und absurder, die Kommunikation zwischen Martin und Bettina aber vertrauter. Als beide sich damit abgefunden haben, den Jahreswechsel in der Bankfiliale zu verbringen und das Beste aus der Situation machen, öffnet letztlich die Prostituierte unbeabsichtigt die Tür der Bankfiliale. Es ist eine Geschichte, die mit viel Humor zeigt, dass Planungen im Leben durchkreuzt werden und im Innehalten die Chance für Unerwartetes und Neues erwächst.

KAPITELÜBERBLICK

Kap.	TC	Inhalt
1	00:00-08:05	Erstes Aufeinandertreffen von Bettina und Martin
2	08:06-11:47	Fehler eingestehen, Privates tritt zutage
3	11:48-11:29	Erste Akzeptanz der Situation, Abgründe und Verbindung
4	16:30-18:12	Silvestertradition
5	18:13-21:29	Dealer
6	21:30-23:09	Vorsätze
7	23:10-27:57	Neujahrsstart

THEMEN UND GESTALTUNG

Gerade Silvester und Neujahr sind mit hohen Erwartungen verbunden. Erwartungen, ein grandioses Fest zu feiern, vielleicht auch jährlich wiederholend Rituale zu vollziehen, wie z. B. um Mitternacht während des Feuerwerks auf das neue Jahr anzustoßen. Aber dann verläuft der Silvesterabend anders als geplant. Im Film handelt es sich um einen außerordentlichen Vorfall, gepaart mit Martins privaten Tragödien, wobei es im Alltag schon reicht, wenn auf der erhofften glitzernden Silvesterparty nur gähnende Langeweile herrscht.

Der Kurzfilm schafft es, klassische Bräuche des Jahreswechsels aufzunehmen, diese allerdings durch die Ironie auch immer wieder kritisch zu hinterfragen. Besonders deutlich wird dies in der Szene, in der es um Vorsätze für das neue Jahr geht. Neujahrsvorsätze sind besonders zum Scheitern verurteilt. Dies wird im Film von Bettina angesprochen, aber trotzdem äußert sie im Nachdenken über das Scheitern von Vorsätzen den Wunsch nach Veränderung. Letztlich ergibt sich ein Gespräch über den Sinn des Lebens und das Hinterfragen von Lebenskonzeptionen. Die sich entwickelnde Tiefgründigkeit ab der Filmmitte lässt die Situierung am Jahreswechsel in den Hintergrund rücken. Die immer vertrauter werdende Beziehung zwischen den Protagonisten ist damit das eigentliche Highlight des Films.

ERLÄUTERUNGEN UND HINWEISE ZU DEN ARBEITSBLÄTTERN

Als Adressat der Arbeitsblätter ist die Altersgruppe ab 14 Jahren gewählt (Sek I, ab Klasse 9). Häufig findet sich ein Lehrplanbezug in den curricularen Vorgaben der Reflexion anthropologischer Aspekte, der Suche nach Sinnzusammenhängen oder der Analyse von Beziehung zwischen Personen. Natürlich ist der Film auch in der Erwachsenenbildung einsetzbar, da die Themen des Films altersübergreifend aktuell sind.

Die Arbeitsblätter vertiefen vorwiegend den Blick auf die Protagonisten und thematisiert das Durchhalten von Neujahrsvorsätzen. Nach Aufgaben zur Wahrnehmungs- und Deutungskompetenz gehen die letzten Arbeitsblätter auch auf die Reflexions- und Handlungskompetenz ein, eigene Vorsätze realistisch zu formulieren und planvoll umzusetzen. Die Materialien sind nicht darauf angelegt, nacheinander durchgearbeitet zu werden, sondern auszugsweise und je nach Bedarf und Lehrplanbezug benutzt zu werden.

M1

Dieses Arbeitsmaterial setzt beim „Pre-Viewing“ an. Es nimmt die Erfahrungen der Zuschauer mit der Gattung „Kurzfilm“ auf. Vor dem Hintergrund des Informationskastens werden die hier aufgeführten Merkmale des Kurzfilms nach der Filmsichtung anhand von Filmbeispielen konkretisiert. Es ist darauf hinzuweisen, dass die Problematik einer nicht gegebenen festen Gattungsdefinition des Kurzspielfilms in M1 nicht thematisiert wird. Wenn dies das Ziel ist, kann die gegebene Definition durch den Vergleich mit anderen Kurzfilmen aufgebrochen werden.

M2

Auch wenn der Film schon im Ganzen gezeigt wurde, lohnt es sich, den Film beim erneuten Rezipieren oder bereits bei der Erstrezeption nach 04:35 Minuten zu stoppen, um die ersten Beobachtungen zu Bettina Maurer und Martin Hofmann zu sammeln. Die Unterbrechung zielt darauf ab, deutlich zu machen, dass die beiden zu Beginn gehetzt und nur auf sich bezogen agieren. Man erfährt wenig Persönliches, bevor dies im Laufe des Kurzfilms aufgebrochen wird und auch eine ehrliche und verletzliche Seite zutage tritt.

M3

Die in M2 angesprochenen zunehmend persönlichen Äußerungen der Protagonisten führen zu einer Annäherung. Als Gesprächspartner verstehen sie die Ironie der Aussagen und gehen auf das Gegenüber ein, sie fragen interessiert erneut nach, worauf beide jeweils bereit sind, die eigenen ehrlichen Gedanken und Wünsche zu äußern. Diese einer Person anzuvertrauen, mit der man vor 20 Minuten ins Gespräch gekommen ist, ist ungewöhnlich. Die Entwicklung dieser Beziehung ist aber auf die besondere Situation und die gemeinsamen Ausbruchsversuche zurückzuführen, die immer absurder werden. Dadurch wird das gemeinsame Ziel, aus der Bank herauszukommen, als verbindendes Glied genannt. Zudem erkennen beide, dass sie sich aus der Schulzeit kennen. Um die Steigerung der Ausbruchsversuche zu verdeutlichen, könnte man diese auch in der Reihenfolge, wie sie im Film vorkommen, sammeln lassen.

M4.1 – M4.3

Die Materialien besprechen die in M3 genannten Vorsätze bzw. Wünsche für das neue Jahr. Durch Bettinas Aussage, dass die Vorsätze nicht länger als zwei Wochen eingehalten würden, entsteht der Ausgangspunkt, das Scheitern, aber auch Tipps zum Umsetzen von Zielen zu thematisieren.

M5.1

Der Film schafft es, trotz der Situierung in der abgeschlossenen Bankfiliale, unterschiedliche Silvesterbräuche aufzugreifen. Diese werden durch eine Internetrecherche erweitert und vor den eigenen Silvesterritualen ins Gespräch gebracht. Die Begriffe Bräuche, Rituale und Traditionen werden nicht näher differenziert.

M5.2

Die von Bettina eingebrachte Tradition, an Silvester Glückskekse zu verteilen, kann als Vertiefung der Silvesterbräuche herangezogen werden. Glückskekse verweisen auf die Hoffnung nach Veränderung und den Wunsch nach Glück im Leben, was sich auf die schicksalhafte¹ Situation der Protagonisten beziehen lässt. Der an Molière angelehnte Spruch „Wo sich eine Tür schließt, öffnet sich eine neue“ ist in Bezug auf die Situation der Eingeschlossenen und den damit einhergehenden Konsequenzen, aber auch den Überlegungen zu Veränderungen im Leben schnell zu deuten. Thomas' Spruch bleibt dagegen erst einmal unverständlich: „Ein Nashorn geht so lange in die Wüste, bis es die Giraffe trifft.“ Dies wird aufgegriffen, indem Thomas sagt, dass einem als Eingeschlossener dieser Satz nichts bringt, wenn man kein Nashorn zu Hand hat. Vor dem Hintergrund der Erzählung „Warum Giraffe und Nashorn den lieben Gott besuchen“ lässt sich der Spruch jedoch wie folgt auf eine schicksalhafte Situation beziehen: Es bringt niemandem weiter, mit den Gegebenheiten zu hardern. Die Dramaturgie des Kammerstücks ist dagegen in Beispiel dafür, wie sich mit der Akzeptanz der Situation eine „neue“ Tür öffnet.

LINKS UND LITERATURHINWEISE (AUSWAHL, STAND: 30.08.2023):

Zum Film

<https://www.merkur.de/kultur/ard-kurzschluss-anke-engelke-matthias-brandt-silvester-komodie-wdr-feuerwerk-zr-92002952.html>

<https://www.fr.de/kultur/tv-kino/ard-tv-film-kurzschluss-anke-engelke-matthias-brandt-silvester-tv-92002776.html>

Kurzfilm

https://www.rpi-loccum.de/material/ohne_Pelikanbezug/kurzfilm

Kurzspielfilm

Praxis Deutsch Nr. 237/2013

Unterrichtsmaterial „Rituale – Wegmarken im Leben“ (Raabe 2020)

<https://www.raabe.de/PdfPreview/get/product/R0137-200301>

Unterrichtsmaterial Kirchenjahr

Stephan Sigg: Kreativer Religionsunterricht zum Kirchenjahr. Entstehung, Bedeutung und Brauchtum kreativ erarbeiten. Mit Kopiervorlagen. (5.-10. Klasse) Auer Verlag, Donauwörth 2008.

Unterrichtsmaterial Schicksal

<https://www.planet-schule.de/schwerpunkt/knietzsche-der-kleinste-philosoph-der-welt/knietzsche-und-das-schicksal-unterricht-100.html>

Kreativer Schreibanlass „Glückskekse“

<https://www.lehrer-online.de/unterricht/sekundarstufen/fremdsprachen/englisch/unterrichtseinheit/ue/writing-a-short-story-ein-glueckskekse-als-kreativer-schreibanlass/>

¹ Den Begriff „Schicksal“ bringt Bettina ein. Es bietet sich an, an dieser Stelle die Begriffe „Schicksal“, „Zufall“ und „Gott“ zu thematisieren.

WEITERE FILME ZU DEN THEMEN LEBENSENTWÜRFE UND SINN BEIM KFW (AUSWAHL, STAND: 30.08.23)

Lebensentwürfe

Das Leben der Nachbarn

<https://lizenzshop.filmwerk.de/shop/detail.cfm?id=3045>

Sinn

Auf das Leben!

<https://lizenzshop.filmwerk.de/shop/detail.cfm?id=2437>

Dein Weg

<https://lizenzshop.filmwerk.de/shop/detail.cfm?id=1969>

Honigkuchen

<https://lizenzshop.filmwerk.de/shop/detail.cfm?id=2966>

ÜBERBLICK ZU DEN LERNMATERIALIEN

- M1 Merkmale des Kurzfilms
- M2 Protagonisten charakterisieren
- M3 Eine Beziehung entwickelt sich
- M4.1 Sind gute Vorsätze sinnvoll?
- M4.2 Warum scheitern so viele Vorsätze?
- M4.3 Mein Vorsatz für das neue Jahr
- M5.1 Silvesterbräuche, Rituale und Traditionen
- M5.2 Glückskekse: Botschaften deuten

H5P-Module (<https://filmwerk.de/interaktive-lernmaterialien-zu-kurzschluss/>)

- iM1 Ausbruchsversuche
- iM2 Entwicklung der Beziehung Martin Bettina
- iM3 Wortgitter Silvester- und Neujahrsbräuche

KURZFILM

Filme mit einer maximalen Länge von 30 Minuten werden als „Kurzfilme“ bezeichnet. Alle Gattungen des Films, wie zum Beispiel Dokumentar-, Animations-, Lehr- oder Spielfilme usw., sind als Kurzfilme umsetzbar.

Wie in der literarischen Form der Kurzgeschichte treten häufig nur wenige Protagonist:innen auf und die Handlung oder ein Konflikt, meist eine Momentaufnahme, wird durch eine verdichtete Erzählstruktur dargestellt. Kurzfilme konzentrieren sich auf ein Problem, das in einem Handlungsstrang ohne große Ausschmückungen dargeboten wird. Symbolsprache ist ein beliebtes Stilmittel, um in kurzer Zeit dennoch gehaltvoll zu erzählen. Die knappe Form führt dazu, dass sehr häufig experimentelle Formen sowie Animationen zum Einsatz kommen. Weil die Kosten und damit auch das wirtschaftliche Risiko geringer sind, gelten Kurzfilme als Experimentierfeld für Regisseur:innen.²

Aufgaben

1. Berichte von deinen Erfahrungen mit Kurzfilmen.
2. Erläutere mithilfe der Infobox, was einen Kurzfilm ausmacht.
3. Begründe anhand von Beispielen, welche der Kriterien eines **Kurzfilms** auf den Film Kurzschluss zutreffen.

² Weitere Informationen zum Kurzfilm findest du unter: <https://filmlexikon.uni-kiel.de/doku.php/k:kurzfilm-242>;
<https://www.kinofenster.de/lehmaterial/glossar/kurzfilm/>

M2

Protagonisten charakterisieren

Aufgaben

1. Stelle deine Beobachtungen zusammen, die du über die beiden Protagonisten in den ersten Minuten des Films machst.
2. Ergänze deine Notizen während des Films, wenn du etwas Neues über sie erfährst.

Bettina Maurer	Martin Hofmann
	

M3

Eine Beziehung entwickelt sich (21:20-23:12)



Bettina: Wie spät?

Martin: Ich glaube, so langsam müssen wir uns mit dem Gedanken anfreunden, hier ins neue Jahr zu feiern. Im Liegen.

Bettina: Hast du Vorsätze?

Martin: Einfach so weitermachen. Läuft super in meinem Leben.

Bettina: Und im Ernst?

Martin: Nicht als Vater versagen. Ja, es wäre schön, wenn ich nächstes Jahr niemanden bezahlen müsste, damit er mit mir Silvester feiert.

Bettina: Hm. Keine Prostituierte an Silvester. Das ist so ein klassischer Vorsatz an Silvester.

Martin: Ja, ja, nach Sport und weniger Alkohol einer der häufigsten. Und du?

Bettina: Hm. Mehr kiffen.

Martin: Ja.

Bettina: Aber das nehmen sich alle vor und nach der zweiten Januarwoche halten sie es dann eh nicht mehr durch.

Martin: Hm. Und im Ernst?

Bettina: Ich merke immer mehr, wie mich diese Kleinstadt und dieses Politikgetue nervt. Ich brauche einen Neustart. Ich muss mal weg.

Martin: Wohin denn?

Bettina: Keine Ahnung. Nach Bali. Am Strand Ananas verkaufen oder nach Australien auf 'ne Straußenfarm.

Martin: Den Kopf in den Sand stecken.

Bettina: Genau. Oder nach Berlin, in eine große Stadt.

Martin: Nach Berlin. Berlin, da wirste auch nicht glücklich. Die Leute kommen dahin, denken sie haben alle Möglichkeiten und dann merkste, dass es mit den Möglichkeiten nicht an der Stadt liegt, sondern an dir. Ich überlege ehrlich gesagt, wieder nach Mosbach zurückzuziehen.

Bettina: Aber in Berlin wirste nicht mal müde angeguckt, wenn du mit ner Prostituierten unterwegs bist.

Martin: Ja, das stimmt.

M3***Eine Beziehung entwickelt sich (21:20-23:12)*****Aufgaben**

1. Analysiere das Kommunikationsverhalten von Bettina und Thomas. Gehe besonders darauf ein, welche Beziehung zwischen ihnen deutlich wird.
2. Blicke auf den Beginn des Films zurück und erläutere, wie sich die Beziehung der beiden Protagonisten entwickelt hat.
3. Überlege, was zur Entwicklung der Beziehung beigetragen hat.

M4.1

Sind gute Vorsätze sinnvoll?

Am Anfang eines jeden Jahres stehen die guten Vorsätze: Manche Menschen fühlen sich dadurch angespornt, ihre Ziele zu verfolgen, andere sehen darin schnell ein Symbol des Scheiterns.

Aufgaben

1. Erzähle davon, ob du dir schon einmal Vorsätze für das neue Jahr vorgenommen hast, oder warum nicht.
2. Welche Neujahrsvorsätze werden von Bettina und Martin angesprochen (M3)? Ergänze die Vorsätze durch dir bekannte Vorhaben für das neue Jahr.
3. Führe ein Interview zum Thema „Neujahrsvorsätze“ durch. Gehe bei den Fragen auch darauf ein, inwiefern Bettinas Aussage, dass die Vorsätze spätestens in der zweiten Januarwoche scheitern, zutrifft.
Eine Anleitung, wie man Interviews führen kann, findest du unter „Richtig Interviews führen“ auf der Homepage www.zeitfuerdieschule.de.³
4. Nimm, vor dem Hintergrund der Interviews und der Filmaussagen, zu den unten abgedruckt Zitate Stellung.

Fehler sind nicht schlimm. Aber fehlende Bereitschaft zur Veränderung kann schlimme Folgen haben.
John Wooden

Der Weg zur Hölle ist mit guten Vorsätzen gepflastert.
Sprichwort

Du bist ein Gott, der mich sieht.
Gen 16,13

Und er hat zu mir gesagt: Lass dir an meiner Gnade genügen; denn meine Kraft vollendet sich in der Schwachheit. Darum will ich mich am allerliebsten rühmen meiner Schwachheit, auf dass die Kraft Christi bei mir wohne. Darum bin ich guten Mutes in Schwachheit, in Misshandlungen, in Nöten, in Verfolgungen und Ängsten um Christi willen; denn wenn ich schwach bin, so bin ich stark.
2. Kor 12,9f.

Es gibt mehr Leute, die kapitulieren, als solche, die scheitern.
Henry Ford

Gut ist der Vorsatz, aber die Erfüllung ist schwer.
Johann Wolfgang von Goethe.

³ <https://www.zeitfuerdieschule.de/materialien/unterrichtseinheit/interviews-fuehren-erfahren-was-man-wissen-will/#:~:text=Hör%20aktiv%20zu%2C%20zeige%20ehrliches,nie%20mehr%20als%20dein%20Gegenüber.>

Wie Neujahrsvorsätze gelingen

Neues Jahr, neues Glück: Startet ihr auch mit guten Vorsätzen ins Jahr? Mehr Sport treiben, weniger essen, gesünder leben: Mit Routinen zu brechen, ist schwer. Wie gelingt es, dass wir unsere Vorsätze auch wirklich umsetzen?

27.12.2022

Vernachlässigtes Anpacken und immer wieder scheitern wir. Woran liegt das? Ganz einfach: Beim Auflisten der Vorhaben haben wir die Rechnung ohne unseren inneren Schweinehund gemacht!

Familiengelage zu Weihnachten, Silvesterpartys oder Reisen ins Ausland: Für viele von uns ist es besonders in der winterlichen Jahreszeit schwer, alte Gewohnheitsmuster zu durchbrechen. Die Feiertage und Silvester können aber auch Anlass sein, in sich zu gehen und sich zu fragen, was man im nächsten Jahr anders machen möchte.

Aber warum fällt es uns so schwer, gute Vorsätze umzusetzen? Ein Grund ist, dass der Mensch ein Gewohnheitstier ist. "Unser Gehirn ist auf Gewohnheitsbildung trainiert", sagt der Berliner Psychoanalytiker Hans-Werner Rückert. Wer den Alltagstrott durchbrechen will, muss sich anstrengen. Und das auch wirklich selbst wollen, und nicht nur, weil es die Familie oder der Partner fordert. Meist wird "am Ende des Jahres Resümee gezogen und man fühlt sich verpflichtet, einen Vorsatz zu fassen. Wenn man nicht wirklich dahintersteht, scheitert man", bestätigt Psychologe Frank Wieber von der Universität Konstanz.

Gute Neujahrsvorsätze können dem Leben eine positive Wendung geben, davon ist die Glücksforscherin Michaela Brohm-Badry überzeugt. Aber bisherige Sportschwänzer sollten sich besser nicht vornehmen "Nächstes Jahr will ich dreimal die Woche eine Stunde Joggen gehen", sondern sich besser an eine zehnmündige Laufeinheit herantasten. Lernmuffel werden mit dem Vorsatz "Ich lerne jeden Tag eine Stunde Vokabeln" auch nicht weit kommen. Auch hier empfiehlt Michaela Brohm-Badry besser eine zehnmündige Einheit. Solche kleinen Änderungen lassen sich ihrer Meinung nach gut in den Alltag integrieren. Am besten sei es, eine neue Tätigkeit an eine andere, bereits bestehende anzuhängen: Wenn die Laufsachen also morgens schon neben dem Bett bereitliegen, kann

es nach dem Aufwachen direkt losgehen. Das Vokabellernen könnte immer abends nach dem Zähneputzen stattfinden. "Dadurch initiiert man Verhaltensänderungen", erklärt Michaela Brohm-Badry.

Wie wichtig es ist, konkrete Ziele positiv zu formulieren, haben gerade wieder schwedische Forscher festgestellt in einer im Fachmagazin "Plos One" veröffentlichten Studie. Wer abnehmen möchte, habe bessere Erfolgchancen mit dem Vorsatz "Ich esse künftig mehr Obst" als mit "Ich esse keine Süßigkeiten mehr". Für die Untersuchung wurden 1066 Probanden in drei Gruppen geteilt, die alle Ende 2017 Neujahrsvorsätze fassten. Die meisten Vorsätze kreisten um das Thema Gesundheit, Gewichtsabnahme und bessere Essgewohnheiten. Die erste Gruppe bekam während der Studie gar keine Hilfe, die zweite ein wenig und die dritte viel - etwa in Form von regelmäßigen Kontaktaufnahmen und E-Mails mit nützlichen Tipps.

Probanden, die versucht haben, etwas Neues in den eigenen Alltag einzuführen, waren am erfolgreichsten. Diejenigen, die versucht haben, etwas zu vermeiden oder damit aufzuhören, haben schneller aufgegeben. Die Forscher schließen daraus, dass schon die Formulierung von Neujahrsvorsätzen ausschlaggebend für deren Erfolg oder Misserfolg sein könnte. Wer seinen Vorsatz von "Ich werde aufhören / vermeiden..." zu "Ich werde damit anfangen..." umformuliere, habe größere Chancen, das Ziel zu erreichen. Die Erkenntnis, dass positive Formulierungen häufiger zum Erfolg führen, sei nicht neu, so die Psychologin Sonia Lippke von der Jacobs University Bremen. Das habe auch das Vokabular, das wir in der Pandemie verwendet haben, verdeutlicht. (...)

M4.2

Warum scheitern so viele Vorsätze?

Überhaupt sollte man sich nicht allzu rigide an Vorsätze halten - in derart ungewissen Zeiten sei vielmehr Flexibilität angebracht.

Dennoch: Wer einen kleinen Schritt erreicht habe, solle sich loben, empfiehlt Brohm-Badry. Wenn man bewusst wahrnimmt und schätzt, was man bereits erreicht hat, stärke man sich selbst für die Zukunft. Eine Möglichkeit sei es, sich das einfach mal zu sagen - zum Beispiel mit: "Ich bin auf einem guten Weg!" Psychologin Frank Wieber empfiehlt eine Methode, die in der Wissenschaft mentales Kontrastieren mit Wenn-dann-Plänen oder kurz "WOOP" (Wish / Wunsch, Outcome / Ergebnis, Obstacle / Hindernis, Plan) heißt: Man nimmt sich erstens ein Ziel für einen konkreten Zeitraum vor und stellt sich zweitens die schönsten Ergebnisse vor, sollte sich das erfüllen. In einem dritten Schritt überlegt man, was einen davon abhalten könnte. Danach legt man viertens fest, wie man auf diese Hindernisse reagiert. Also zum Beispiel:

1. „Ich möchte mich beruflich neu orientieren und bis Anfang März zehn Bewerbungen verschicken.
2. Wenn das klappt, habe ich schon bald einen neuen Beruf, der mich mehr erfüllt als der jetzige.
3. Noch sind allerdings meine Bewerbungsunterlagen nicht auf Vordermann gebracht und ich habe etwas Angst vor diesem Schritt.
4. Meine Bewerbungsunterlagen werde ich bis Anfang Februar aktualisieren - und dann einfach mal schauen, was passiert. Hinterher wird es mir besser gehen."

Strukturieren kann man sich laut Psychoanalytiker Hans-Werner Rückert am besten ganz altmodisch mit einem Stift auf ein Blatt Papier. "Es ist neurologisch erwiesen, dass das Gehirn mehr Areale aktiviert, wenn man mit der Hand schreibt, als wenn man tippt", erklärt Rückert. "Dadurch entsteht ein komplexeres Konstrukt.

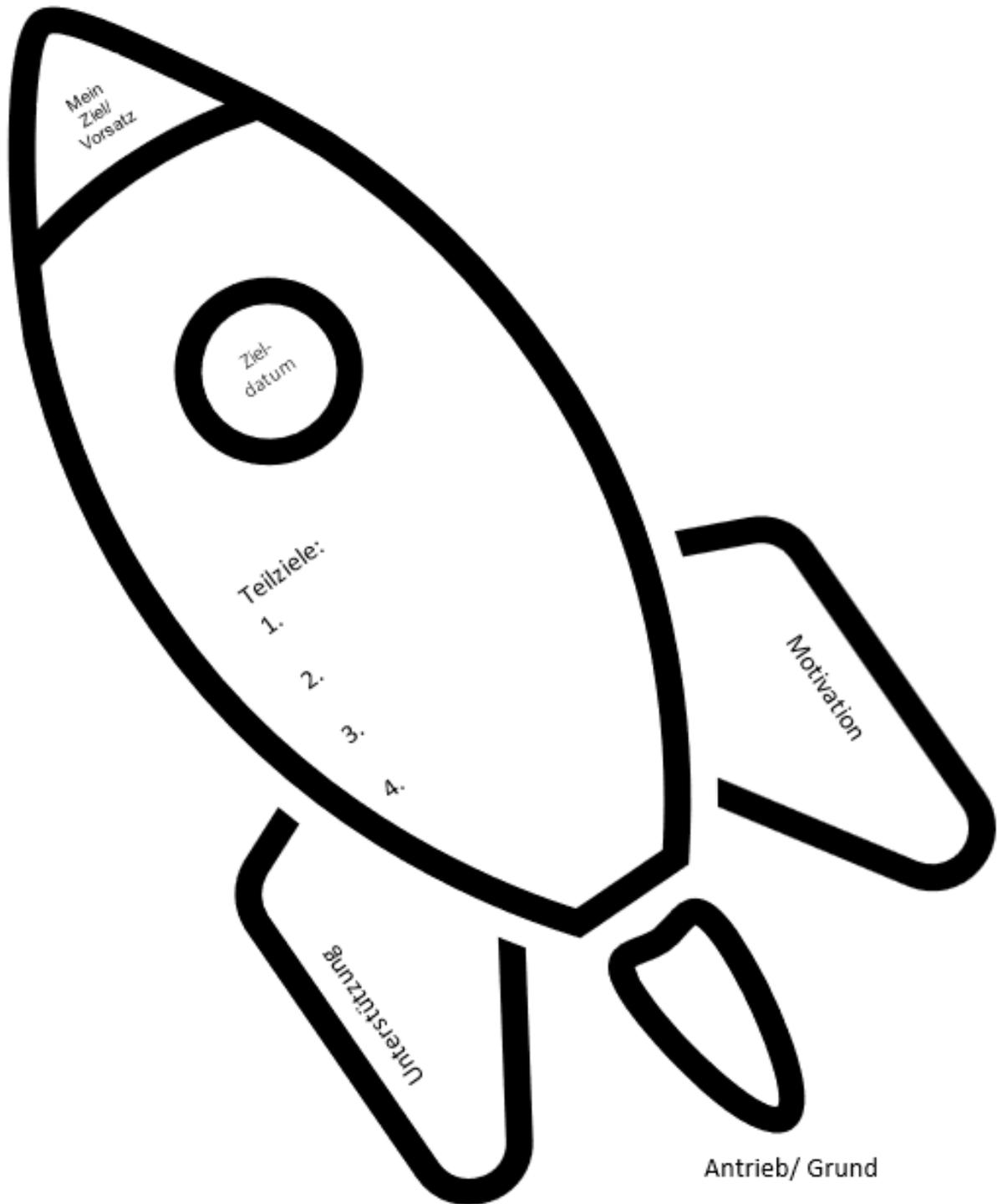
Und auch, wenn der Plan noch so gut formuliert und in sauberster Handschrift niedergepinselt ist: Wichtig ist es auch, flexibel zu bleiben: Wenn es zum Beispiel zu stark schneit oder regnet, um joggen zu gehen, ist eben der Heimtrainer oder das Schwimmbad dran. "Sonst macht der innere Schweinehund sofort einen Strich durch die Rechnung", sagt Sonia Lippke von der Bremer Jacobs University, die seit vielen Jahren Verhaltensveränderungen erforscht. Denn wenn der innere Schweinehund einmal den Weg von der Ausrede zur Couch gefunden hat, wird's bekanntlich schwierig. Das ist zwar auch keine Entschuldigung, aber gute Vorsätze nicht durchzuhalten, ist menschlich. (...)

Quelle: <https://www.ardalpha.de/wissen/psychologie/kopf-gehirn-neurologie-lernen-gedaechtnis-neuroplastizitaet-hirnforschung-100.html>

Aufgaben

1. Nenne Momente, in denen Vorsätze gescheitert sind und gehe darauf ein, ob du die im Text genannten Gründe bestätigen kannst.
2. Formuliere in Anlehnung an den Text mindestens fünf Tipps, um Veränderungen langfristig umzusetzen.
3. Begründe, ob Bettina vor dem Hintergrund der Tipps ihren Wunsch nach Veränderung umsetzen wird.

M4.3 *Mein Vorsatz für das neue Jahr*



M5.1

Silvesterbräuche, Rituale und Traditionen

**Aufgaben**

1. Welche Silvesterbräuche und Rituale zum Jahreswechsel kennst du?
2. Welche Bräuche und Rituale kommen im Kurzfilm vor?
3. Recherchiere weitere Traditionen, Bräuche und Rituale, die es regional, deutschland- oder weltweit gibt.
 - NDR Kultur Silvester – Traditionen und Bräuche weltweit
 - Berlitz: Kuriose Neujahrsbräuche aus aller Welt
<https://www.berlitz.com/de-de/blog/kuriose-neujahrsbraeuche>
 - Geolino: Silvester und Neujahrsbräuche weltweit
<https://www.geo.de/geolino/mensch/15368-rtkl-silvester-silvester-und-neujahrsbraeuche-weltweit>
4. „Bräuche und Rituale sind besonders für den modernen Menschen von Bedeutung.“
Nimm zu dieser Aussage Stellung.

M5.2

Glückskekse: Botschaften deuten (ab 16:40)

Wenn sich
eine Tür
schließt,
öffnet sich
eine neue.



Das Nashorn geht
so lange in
die Wüste,
bis es die
Giraffe trifft.

Knapp formulierte Botschaften stecken in Glückskekse, die häufig als Zukunftsprophezeiungen gelesen werden. Auch die Botschaften der Glückskekse von Bettina und Thomas regen zum Nachdenken an.

Aufgaben

1. „Wenn sich eine Tür schließt, öffnet sich eine neue.“
Erläutere diesen Spruch an einem Beispiel, das dir im Alltag schon einmal begegnet ist.
2. Verknüpfe die Botschaft aus Bettinas Glückskekse mit dem Geschehen im Kurzfilm.
3. Thomas' Spruch bleibt in der Situation unklar. „Das Nashorn geht so lange in die Wüste, bis es die Giraffe trifft.“ Beschreibe, was dies über Glückskekse-Sprüche aussagt.
4. Lies die folgende afrikanische Erzählung „Warum Giraffe und Nashorn den lieben Gott besuchten“: <https://www.ite-dasmagazin.ch/warum-giraffe-und-nashorn-den-lieben-gott-besuchten/>
Charakterisiere das Verhalten des Nashorns.
5. Vergleiche das Verhalten des Nashorns mit dem Verhalten der Protagonisten im Kurzfilm.
6. Überlege, wie es mit Bettina und Thomas im neuen Jahr weitergehen könnte.



Katholisches Filmwerk GmbH

Ludwigstr. 33
60327 Frankfurt a.M.

TELEFON: +49-(0) 69-97 1436-0
E-MAIL: info@filmwerk.de
INTERNET: www.filmwerk.de



facebook.com/Katholisches.Filmwerk