

WER WIR GEWESEN SEIN WERDEN

[WHO WE WILL HAVE BEEN]



LERNMATERIALIEN
von Claudia Schäble und Thomas van Vugt

www.filmwerk.de



WER WIR GEWESEN SEIN WERDEN

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

Deutschland 2021

Dokumentarfilm, 81 Minuten

Buch und Regie: Erec Brehmer, Angelina Zeidler

Kamera: Erec Brehmer, Angelina Zeidler

Schnitt: Erec Brehmer

Musik: Alexander Maschke

AUTOR*INNEN

Claudia Schäble, Dipl. Relpäd., Beratung und Systemischer Coach, Trauerbegleiterin

Thomas van Vugt, Dipl. Theol., Dipl. Päd. (Erwachsenenbildung), Berater Logotherapie und Existenzanalyse, Trauerbegleiter, Klientenzentrierte Gesprächsführung

GLIEDERUNG

Regie und Auszeichnungen	S. 03
Stichworte (in alphabetischer Reihenfolge)	S. 03
Einführung	S. 04
Charakteristik	S. 04
Kapitel	S. 06
a) Inhaltliche Einteilung	S. 06
b) Kapitelmenü DVD	S. 06
Inhalt und Gesprächsansätze	S. 06
Einsatzmöglichkeiten und Zielgruppen	S. 09
Hintergrundinformationen	S. 09
Links (Auswahl; Stand 15.11.2022)	S. 16
Grundlegende und weiterführende Literatur	S. 17
Hilfsorganisationen und Anlaufstellen	S. 18
Weitere Filme zu den Themen beim kfw	S. 19
Überblick Materialien – Bausteine für Unterricht und Bildungsarbeit	S. 20
Bausteine 01 – 10	S. 21 - 37



***Keines bleibt
in derselben Gestalt,
und Veränderungen liebend
schafft die Natur stets neu
aus anderen Formen,
und in der Weite der Welt
geht nichts, das glaubt mir, verloren.***

Ovid, Metamorphosen

REGIE UND AUSZEICHNUNGEN

Erec Brehmer, Jahrgang 1987, lebt in München. Nach seiner Ausbildung zum Mediengestalter Bild und Ton beim ZDF absolvierte er ein Regie-Studium an der Hochschule für Fernsehen und Film München (HFF), welches er mit dem Diplom im Jahr 2018 abschloss. Er war Teilnehmer der 31. Drehbuchwerkstatt (München 2019/2020) und der Talentförderprogramme des Züricher Filmfestes 2020 und der Berlinale 2021.

Erec Brehmer hat den Film aus digitalen Einzelmaterialien wie Bildern, Videos etc., die er selbst sowie Angelina Zeidler gefertigt haben, zusammengestellt, geschnitten und mit Musik und Voice-over-Texten ergänzt.

2022 gewinnt Erec Brehmer mit seinem Film ***Wer wir gewesen sein werden*** den Starter Filmpreis der Stadt München im Bereich Produktion, die Auszeichnung für den besten Dokumentarfilm beim Cinefest Miskolc, Ungarn, und beim Hot Docs – Canadian International Documentary Festival gehört sein Film zu den Audience Top 20.

Sein Dokumentarfilm findet in Medien, in Gesprächen mit ihm nach Filmvorführungen und im Rahmen von Veranstaltungen zum Thema „Trauer“ Beachtung.

Das Kulturmagazin „titel thesen temperamente“ der ARD merkte an:

„Wer wir gewesen sein werden‘ zeigt, wie es gelingen kann, einen verloren geglaubten Menschen auch weiterhin ins Leben zu integrieren. Es ist der Blick aus der Zukunft zurück in die Vergangenheit, der die gemeinsame Geschichte neu entdeckt und für die kommende Zeit fruchtbar macht – über die Grenze des Todes hinweg.“

STICHWORTE (IN ALPHABETISCHER REIHENFOLGE)

Beziehung, Datenschutz, Digitales Erbe, Digitalität, Erinnerungen, Kamera, Lebenssinn, Liebe, Partnerschaft, Perspektive / Sichtweise, Privatsphäre, Reue, Schmerz, Schuld, Soziale Medien, Smartphone, Sterben, Suizid, Tod, Trauer, Trauerarbeit, Unfall, Vergangenheit, Verlassenwerden, Verlust, Wahrnehmung, Weiterleben, Zukunft, Zurückbleiben.

EINFÜHRUNG

Erec Brehmers Film *Wer wir gewesen sein werden* ist ein außergewöhnlicher Film. Ein Film, dessen Entstehen nicht bewusst geplant wurde, sondern Ausdruck der Erinnerungs- und Trauerarbeit des Regisseurs ist. Aus den Schnipseln gespeicherter Handybilder, aus Chatverläufen und Posts in Sozialen Medien entsteht ein Filmdokument, das beeindruckt, berührt, anspricht und Fragen aufzuwerfen vermag, die alle Menschen angehen. Es ist der Versuch, das gemeinsam mit der Partnerin Erlebte und Gelebte auf eine ganz persönliche und doch auch andere Menschen ansprechende Weise zusammenzuhalten. Daraus entwickelt Erec Brehmer eine Zusammenschau der gemeinsamen Zeit und jener Lebens- und Trauererfahrungen, die folgen: Die Kontaktaufnahme über Tinder – die Phase des Kennenlernens und des Verliebtseins – die Erzählung von seiner Freundin Angelina und ihrer gemeinsamen Zeit – der Einzug in die gemeinsame Wohnung – der Unfalltag, der alles verändert, das Leben danach ohne Angi ...

Rückblickend geht Erec Brehmer den Beziehungsphasen mit seiner Angi nochmals nach und unternimmt einen Versuch zu verstehen, was passiert ist und was er verloren hat. Er kreiert sein eigenes Narrativ, um seinem Leben in der neuen Situation wieder Sinn zu geben.

Ungewöhnlich ist dabei die Machart mit vielen verschiedenen Fotos und Filmausschnitten vom Smartphone, die er ganz bewusst im Hochformat einfügt, seine Stimme aus dem Off als Voice-over mit seinen Texten, sowie Bilder der Kameras, die er beruflich nutzt.

Er spricht mit einem neutralen, ruhigen Ton, doch nicht ohne Untertöne, die in den Szenen des Filmes spürbar werden lassen, wie wichtig es ihm ist, den Zuschauer*innen Angi vorzustellen – so, wie er sie erlebte, und mit allem, was nach dem Unfall geschah.

Ein durchgängiger roter Faden des Films ist die Auseinandersetzung mit unterschiedlichen Gefühlen, die Erec Brehmer bei der Erinnerung an Angi und die gemeinsam erlebte Zeit bewegen: Von Schuld bis Ohnmacht, von Trauer bis Reue, vom Gefühl der Verlassenheit zur Verbundenheit über den Tod hinaus. Seine Gefühle leiten Erec Brehmer auch unterwegs auf der Suche nach einer neuen, anderen Beziehung und dem Beginn einer neuen Zugewandtheit zum Leben und zur Welt, in der es der Tod der Freundin nicht verunmöglicht, neu zu beginnen, jedoch auch nicht für erledigt erklärt werden kann und soll ...

CHARAKTERISTIK

Erec Brehmer verliert seine Partnerin bei einem Verkehrsunfall. Sie ist erst 29 Jahre alt. Er nutzt seine Zugänge zu der sich abrupt verändernden Wirklichkeit, um zu verarbeiten und zu dokumentieren, was ihn umtreibt und erschüttert. Als Überlebender dieses schrecklichen Geschehens muss er sich nicht nur mit den körperlichen Folgen seiner Verletzungen auseinandersetzen, sondern mit all den Fragen, die unweigerlich aufbranden und ihn bestürmen:

Was soll denn nun aus den gemeinsamen Zukunftsperspektiven von Angi und ihm werden?

Wie lässt sich überhaupt der heutige Tag überstehen ohne die geliebte Freundin?

Und all die noch kommenden Tage? Unvorstellbar erscheint das!

Ebenso unvorstellbar erscheint es, Antworten auf all die Fragen zu finden, die sich unweigerlich einschleichen und in Herz und Hirn einnisten:

Warum ist das geschehen?

Warum ausgerechnet ihnen?

Warum seiner jungen, lebensfrohen Freundin?

Was daran soll gerecht sein?

Warum konnten sie keine andere Strecke gefahren sein?

Welchen Sinn soll dieses Sterben haben können?

Es bleiben Trauer, Schmerzen und ein neuer Alltag. Es erschüttert Erec Brehmer, wenn der unendliche Verlust in der ehemals gemeinsam belebten Wohnung wie eine Flut über ihn kommt, wenn er überall seine Freundin entdeckt; in ihren Kleidern und Gerüchen und einfach in allem, was sie an diesem, ihrem Ort erlebt und durchlebt haben. Als sei ihr Lachen noch zu hören, als seien ihre Blicke noch zu entdecken und ihr ganz eigener Geruch noch Zeichen ihrer Anwesenheit.

Indem Erec Brehmer auf seine Weise mit dem Erleben eines großen Verlustes umgeht, konfrontiert er die Zuschauer*innen seines Films mit Fotos, Videos, Mail- und Textnachrichten aus einem gemeinsamen Lebensweg mit Angi, seiner Partnerin. Aus dem Off fügt er seine Texte hinzu und nutzt die Musik eines Freundes, um einen Film zu gestalten, in dem eine Geschichte erzählt wird, die Erec Brehmer als seine Wahrheit akzeptieren kann. Eine Wahrheit, die – so persönlich sie auch sein mag – viele Andockstellen für jene Menschen hat und ausdrücklich bekommen soll, die bereit sind, sich mit den angesprochenen Themen auseinanderzusetzen. Nicht zuletzt deshalb ist für Erec Brehmer dieser Film, der anfänglich vor allen Dingen als Erinnerungssammlung und zur eigenen Auseinandersetzung mit dem Tod der Freundin entstand, auch als Ausgangspunkt für Fragen von Menschen geeignet, die sich mit Trauer und eigenen Verlusten im Leben auseinandersetzen. Erec Brehmer möchte nicht nur seine digitalen „Schätze“ als Erinnerungen an seine Angi sammelnd sichten, bewahren und für sich ordnen – zusätzlich zu denen in Herz und Kopf –, er möchte schließlich auch Anderen von einem geliebten Menschen erzählen und ihnen eine junge Frau vorstellen, die viel zu geben hatte, der er so viele Glücksmomente und neue Zugänge zur Welt zu verdanken hat. Das kann auch bei all jenen einen tiefen Eindruck hinterlassen, die Angi nicht persönlich erlebten, sondern erst als Zuschauer*innen über die von ihm eingesammelten Erinnerungstützen und seine persönlichen Anmerkungen. Auf diese Weise kann sein Film Relevanz für jene bekommen, die sich mit großen Verlusten im Leben auseinandersetzen, denn Erec Brehmer kann trotz aller Verzweiflung, Trauer und Not, die er durchlebt, kenntlich machen, dass es Möglichkeiten der Trauerarbeit gibt, dass Trauer nicht nur oft als grausam und schwer erfahren wird, sondern auch zu einer Stärkung für das eigene Leben zu werden vermag. Was am Leben wertvoll war, ist und bleibt, kann aufscheinen im Blick auf Erec Brehmers eigene Liebesgeschichte und erfahrbar werden auch für jene, die nach einem Verlust Dankbarkeit für gemeinsam Erlebtes entdecken können. Wenn dies mit dem Archivmaterial angestoßen wird, das Erec Brehmer und Angi sich im Alltag schickten, können für die Zuschauer*innen eigene Erinnerungen, Fotos und Textnachrichten in die Sinne kommen, die sich mit manchen Fragen und Antworten verbinden, die der Film anbietet. Neue Fragen sind für Erec Brehmer sicher auch nach der Film-Arbeit hinzugekommen, andere mögen sich verändert haben, schließlich geht es in der Trauerarbeit stets auch um einen Stand im Leben, um den nächsten Schritt, um neue Perspektiven – für Erec Brehmer und in gleichem Maße für jene, die sich von seiner Geschichte anregen, anstoßen oder mitnehmen lassen ...

KAPITEL

(Anm.: Die Kapiteleinteilung und deren Betitelung wurden in den Lernmaterialien aus inhaltlichen Gründen vorgenommen und entsprechen nicht dem DVD-Kapitelmenü.)

A) INHALTLICHE EINTEILUNG

Nr.	Titel	Timecode	Inhalt
1	Für Angi – Prolog	00:00:00 – 00:03:00	Aufsuchen des Unfallortes und Motivation zum Film
2	Das Leben davor	00:03:00 – 00:20:58	Beziehung, Beruf, Wohnen, Freizeit
3	Das Leben danach	00:20:58 – 00:35:35	Krankenhaus, Telefonate, Besuche, Freund*innen, Funktionieren und Trauerwellen. Beerdigung.
4	Die Wohnung und der Alltag ohne Angi	00:35:35 – 00:55:19	Leere Wohnung, Auseinandersetzung mit Trauer, Trauertherapeuten, Familienfest, Begegnungen mit anderen Betroffenen
5	Ein (neues) Leben ohne Angi?	00:55:19 – 01:00:38	Tage des Neubeginns, Laufen lernen, Tinder, offene Fragen um Angi, ihren Tod, das gemeinsame Leben
6	Eine neue Beziehung nach Angi	01:00:38 – 01:06:58	Eine neue Liebe und neue Horizonte. Das Ende der neuen Beziehung und all der Hoffnungen. Zusammenbruch. Psychiatrie. Veränderungen
7	Ein neuer Anfang	01:06:58 – 01:10:03	Ein neuer Platz für Angi
8	Das Hier und Jetzt	01:10:03 – 01:20:59	Fragmente und Bruchstücke im veränderten Alltag, Geklärtes und noch Offenes

B) KAPITELMENÜ DVD:

01	00:00:00:00	05	00:28:14:00	09	01:00:41:04
02	00:03:00:08	06	00:35:36:10	10	01:10:03:05
03	00:12:11:03	07	00:42:42:12	11	01:19:47:20
04	00:20:59:07	08	00:50:46:10	ENDE	01:21:03:24

Als Bonus ist noch ein 18 Min. langes Gespräch mit dem Regisseur enthalten.

INHALT UND GESPRÄCHSANSÄTZE

Der Film von Erec Brehmer ist durch seine Machart und durch den Anspruch des Regisseurs und Autors ein von Beginn bis Ende ineinander verwobenes Miteinander: Es geht um Erinnerungen Erec Brehmers, seine Gefühle und Gedanken, seine Anmerkungen und Fragen an das Leben, die Liebe und das eigene Selbstverständnis, die er in Bildern, Videos und von ihm verfasste und gesprochene Texte umsetzt. Es geht um die gelebte Liebe zu seiner Partnerin Angelina Zeidler und um seine Bemühungen, zu lernen damit umzugehen, dass diese Liebe sich verändern muss, weil ein Unfall die Partnerin aus dem Leben gerissen hat. Durch die eindrücklichen Texte des Protagonisten sind die dazu zusammengestellten Fotos und Videos miteinander verbunden.

Erec Brehmers Film ist eine Auseinandersetzung mit der eigenen Trauer und mit der Suche danach, wie diese gelebt und weiterentwickelt werden kann. Sein Film ist der Versuch, deutlich werden zu lassen, wie aus der Trauerarbeit heraus eine lebendige Zukunft neu und anders entsteht. Diese Perspektive findet in seinem Film darin Ausdruck, dass hier – wie im „richtigen Leben“ und in den selbst „durchlebten“ Erfahrungsfeldern – kein stufenweises Abarbeiten und chronologisches Vorgehen angemessen ist.

1. Für Angi – Prolog (00:00:00–0:03:00)

Dämmerung. Landstraße. Autos, die vorbeirauschen. Erec Brehmer aus dem Off: Der Versuch zu verstehen. Fragmente und Bruchstücke von Erinnerungen. *„Wer wir waren, ist vorbei seit diesem Tag. Doch manches ist noch offen.“*

Im Schmetterlingsraum.

2. Das Leben davor (00:03:00–0:20:58)

Angi tritt über ein Tinder-Profil in Erec Brehmers Leben. Sie sind bereit, sich aufeinander einzulassen. Mit Sprach- und Textnachrichten, Handyvideos und Fotos erinnern oder vergewissern sie sich ihrer Liebe. Angi muss sich daran gewöhnen, von Erec gefilmt zu werden und er wird sich auf bayerische Traditionen einlassen, die ihr wichtig sind. Sie zeigt ihm, dass es Besseres zu essen gibt als Fast-Food. Er wird versuchen, sich mit Schnorcheln im Meerwasser, mit Katzen und dem liebevollen Tritt beim Einschlafen anzufreunden.

Angi schließt ihr Studium nicht ab, doch dann ist sie stolz auf ihre Leistung als Brauerin. Sie unternehmen viel zusammen und richten schließlich eine gemeinsame Wohnung ein. *„Nach drei Jahren hatte Angi mich so weit, mit ihr zusammenzuziehen ... und es hat sich gelohnt ... endlich gemeinsamer Alltag ...“* Heiraten und ein Kind werden schließlich zu Optionen.

Noch bleibt beiden ein letztes Skifahren auf leeren Pisten, ein letztes gemeinsames Essen und die Zeit einer Heimfahrt am 14. März 2019, bis zu einem schrecklichen Unfall, nach dem alles anders ist und bleibt ...

3. Das Leben danach (00:20:58–00:35:35)

Der Schrecken des Unfalls, der Verlust aller Kontrolle, die Sorge um Angi, mitten in all der Zerstörung, die herbeigeeilten Helfer*innen und die letzte leise Hoffnung: *„Sie haben mit Angi gesprochen, sie lebt ...“* – die sich jedoch nicht erfüllt.

Anrufe bei Angis Mutter, bei ihren Freund*innen, die Operationen, Schmerzen, Trauerwellen, Weinen um einen Verlust, Suche nach Einordnungen. Schrecken und tiefe Trauer ermöglichen nur noch, durch Funktionieren am Leben teilzunehmen.

Digitale Zeugnisse erinnern Erec Brehmer, seine Anmerkungen aus dem Off machen deutlich, was an Emotionen stets neu tags, nachts, immer wieder, immer überwältigend, scheinbar nie endend aufbrandet ... Anrufe, Traueranzeigen, Untersuchungen. *„Ich kann nichts tun, nur liegen und versuchen, etwas zu verstehen ... spüre sie, ihre Nähe, ihre Geborgenheit, ihre Liebe ... Die ganze Welt soll weinen ... Ich weine viel.“*

Ein Buch, ein Stift, ein Geschenk, um sich etwas von der Seele zu schreiben.

Die Leichenschau, das Erschrecken, die Gewissheiten. Das sichere Empfinden, sie ist und bleibt in mir – doch auch: *„Wir haben uns für unser Leben alles vorstellen können. Alles! Außer das.“* *„Was wäre gewesen, wenn ...“* Erinnerungsszenen mit Angi.

4. Die Wohnung und der Alltag ohne Angi (00:35:35–00:55:19)

Zurück in der gemeinsamen Wohnung. Alles erinnert an Angi und das gemeinsame Leben davor. Die Suche nach Hilfe. *„Trauer ist nicht pathologisch, sagen die Traumatherapeuten“*. *„Aber wie geht das denn: Trauern?“* fragt sich Erec Brehmer. Sein Wunsch, er selbst wäre gestorben und kleine Fluchten zum Familienfest gelingen nicht: *„Ich kann nicht aufhören, sie zu suchen ... Die Menschen, die mir am nächsten sind, haben die meisten Probleme damit, auf mich einzugehen. Sie können nichts tun ... also, was sollen sie tun ... ich wünschte, sie würden etwas tun ...“*

Ist der nun erst entdeckte *Poetry-Slam-Text* von Angi ein Hinweis, eine Perspektive für die Trauerarbeit? *„Wenn die Tragik weg ist ...“*

Kontakte mit anderen. Unterstützung aus den Sozialen Medien: Chat mit Dave. Ein Taxifahrer spricht vom Suizid, ein Festival-Leiter vom Tod der Mutter ... Eine Filmemacherin, die endlich einmal nicht nach Erec Brehmer fragt, sondern nach Angi ... Und dennoch immer wieder das aufkommende Gefühl: *„Alle wollen helfen, auch wenn sie's nicht können ...“*

Nach sechs Wochen ist der Geruch von Angi aus der Wohnung verschwunden und es kommt Erec Brehmer vor, als habe sie ihn noch einmal verlassen. Es kommen Fragen auf: *„Kann ein Toter einfach verschwinden? Was wird aus Angis Energie, was aus den Banden zwischen den Menschen? Was ist mit den Banden zwischen uns? Bleiben sie uns erhalten auch über den Tod hinaus? War ich der Richtige für sie? Was wiegt schwerer, die Zeit, die wir hatten, oder die, die wir nicht mehr haben werden? War es für Angi nicht manchmal schwer, mit mir zusammen zu sein?“* Erinnerungen mit Angi im Boot, im Auto auf der Schotterpiste oder am Vesuv ...

5. Ein (neues) Leben ohne Angi? (00:55:19–00:1:00:38)

Nächste Schritte vorwärts will und muss Erec Brehmer tun. Laufen lernen und zu Kräften kommen. Physiotherapie. Trainieren. Eine neue Wohnung. Auch die Aktivitäten auf Tinder gehören wieder dazu.

Die Fragen kreisen weiter um Angi, ihren Tod und das gemeinsame Leben, er vermisst sie und das Miteinander ... Alles, jede Zukunft, alle Beziehungen werden nie mehr ohne diese Lebenserfahrung mit dem Tod sein können.

6. Eine neue Beziehung nach Angi (01:00:38–01:06:58)

„Hey Angi, ich habe jemanden kennengelernt und es fühlt sich wunderschön an.“ Brehmer findet eine neue Liebe, macht neue Erfahrungen. Neue Horizonte öffnen sich: Die Liebe zu einer neuen Partnerin mit Kind, heiraten, eigene Kinder und *„... endlich wieder ein normales Leben“*. Nach fünf Monaten das Ende der neuen Beziehung und all der Hoffnungen. Erec Brehmer gerät in einen Strudel aus Trauerschüben, Horror, Schmerzen in Brust und Magen und Taubheitsgefühlen und rettet sich mit Suizid-Gedanken in die Psychologische Notfall-Ambulanz, nutzt Medikamente, die er nie nehmen wollte ...

Danach – in einem Café – eine schlagartige Veränderung: Erec Brehmer fängt an zu schreiben, es geht ihm gut, er genießt das Wetter, den Kaffee, das Leben. Es bleiben Unsicherheiten. Erec Brehmer beginnt eine Therapie ...

7. Ein neuer Anfang (01:06:58–01:10:03)

Ein Jahr nach Angis Tod kann Erec Brehmer sagen: *„Hey Angi, du! Ich möchte das nicht mehr, diese Art von Trauer ... ich will mich doch an die schönen Momente mit dir erinnern und will mich freuen, statt zu leiden. Ich will doch glücklich sein, weil wir so viel Zeit miteinander verbringen konnten. Wir haben doch ein bisschen was erlebt in dieser Welt. Ich weigere mich zu glauben, dass diese Welt mit dir gestorben sein soll.“* Das Vermissten und die Liebe bleiben. *„... ich brauche eine Pause ... schleich dich manchmal ein, bitte. Sei manchmal bei mir, aber dann nicht mehr in dieser großen Wucht ... Ich liebe dich.“* Es sind Bilder der Zweisamkeit, der Weite und Unendlichkeit der Meereswellen, mit denen Erec Brehmer diese Worte begleitet.

8. Das Hier und Jetzt (01:10:03–01:20:59)

Zwei Jahre nach dem Unfall. Eine nächtliche Straße und aus dem Off der Hinweis, dass sich nun ein weiteres Mal die Verhältnisse verändert haben. Ein neuer Alltag, neue Hobbys, wieder eine neue Beziehung ...

Gespräche mit Angi sind am Ammersee und an ihrem Grab möglich. Die Auseinandersetzungen, Fragmente und Bruchstücke von Erinnerungen gehören jetzt zu Erec Brehmers Alltag. Er wird mit Angi und mit anderen nicht aufhören, über sie zu sprechen und kann dies tun, ohne die Veränderungen im alltäglichen Leben als Gefahr für ihr gemeinsames Erbe zu sehen ...

„Wenn ich an Angi denke, fühle ich mich wohl. Es gibt da dieses Gefühl, mehr Mensch geworden zu sein, mit einer größeren Demut gegenüber dem Leben. Vielleicht Angis letztes Geschenk an mich... Wer wir waren, ist vorbei, doch manches ist noch offen.“

EINSATZMÖGLICHKEITEN UND ZIELGRUPPEN

Der Dokumentarfilm ist für die Arbeit mit und den Einsatz bei jungen Erwachsenen geeignet. Wie von Erec Brehmer intendiert, gibt er Impulse und Ermutigung zum aktiven Umgang mit der eigenen Trauer und stellt mögliche Ansatzpunkte für Trauernde selbst, aber auch für deren Angehörige und alle Menschen dar, die mit Trauernden arbeiten.

Die Dokumentation stellt existentielle Fragen, deren Bedeutung sich daraus speist, dass es sich um ein wirkliches Geschehen und authentisches Material handelt, das in beeindruckender Weise vom Betroffenen vorgestellt wird. Zudem besteht der Film aus jenen Teilen von Wirklichkeitszugängen, von Fotos, Videos, Audios, Notizen usw., die als Alltagsschnipsel heute in unserer Welt kleine biografische Augen-Blicke präsent machen. Diese Formen von Wirklichkeit und Gegenwart, von Alltag und Augenblickserleben erlangen durch die Komposition des Regisseurs eine alle ansprechende Bedeutung, die ihnen ansonsten kaum zukommt.

Einsetzbar ist der Film auch als Unterrichtsmedium ab 14 Jahren in weiterführenden Schulen, berufsbildenden Schulen und im Weiterbildungsbereich „Trauerbegleitung“. Auch hier erscheint ein biografischer Einstieg oder Anknüpfungspunkt sinnvoll.

HINTERGRUNDINFORMATIONEN

Wie geht Trauern „richtig“? – Forschungen im Bereich der Trauerarbeit und Trauerbegleitung

Was hinterlassen Menschen, wenn sie sterben? Wie kann man mit Verlusten im Leben umgehen?

In der Auseinandersetzung mit Trauer, Tod und Sterben und einer Einschätzung unterschiedlicher Zugänge zu diesen existentiellen Situationen sind divergierende Ansätze der Theoriebildung und entsprechende Konsequenzen, z.B. für eine angemessene Begleitung von Trauernden, zu konstatieren. Im Folgenden sollen einige (wenige) uns wichtig erscheinende Überlegungen und Modelle zu diesen Bereichen kurz angesprochen werden.

Was heißt Trauer bzw. Trauern?

„Trauer ist nicht das Problem. Trauer ist die Lösung.“ (Chris Paul) Trauer stellt eine natürliche Reaktion auf einen Verlust dar – z.B. den Tod eines Menschen. „Da unser Leben ein ‚abschiedliches‘ ist, bleibt die Trauer niemandem erspart. Es wäre daher in der Tat ein unverzeihlicher Fehler, eine grobe Lücke unserer Evolution, wenn uns die Fähigkeit, mit Trauergefühlen umzugehen, fehlen würde.“¹ Es gibt vielfältige Formen von Trauer als Reaktion auf Verlust und Trennungseignisse. In solchen Lebenssituationen ermöglicht Trauer eine lebensnotwendige, individuelle und kreative Reaktion, die durch Umwelt und Mitmenschen unterstützt, begleitet und gefördert werden kann.

¹ Jorgos Canacakis, Ich begleite dich durch deine Trauer, Freiburg 2013, S. 32.

Trauer ist kein statisches Phänomen, sondern zeigt sich – im Rahmen kultureller Ausformungen – stets als ein individuelles Geschehen, das verschiedene Bereiche des Lebens betrifft und findet nicht ausschließlich Ausdruck in Emotionen, sondern hat ebenso psychosomatische Konsequenzen und bezieht sich auch auf den Bereich von Sozialkontakten.

Trauer muss durchlebt werden, so wie jeder Verlust, den Menschen erleiden, eines Umgangs mit den darauf bezogenen Gedanken, Vorstellungen und Empfindungen bedarf. Wenn eine entsprechende Bindung bestand, wenn Sinn und Lebensperspektiven damit verbunden sind, kann Trauer nicht nur eine Reaktion auf den Verlust durch den Tod nahestehender Menschen sein, sondern sie kann sich auch auf Trennungen, Verluste durch Krankheit, den Verlust der Heimat, der Arbeitsstelle oder ideeller Lebensentwürfe beziehen. Nicht zuletzt werden Trauerprozesse auch im Zusammenhang mit Haustieren angestoßen.

Mit anderen Worten: Immer dann, wenn es um den Verlust existentieller Bindungen, Vorstellungen und Lebensperspektiven geht, werden Trauerprozesse angestoßen und ist Trauerarbeit Notwendend.

Die Trauerforschung und Begleitung von Trauernden entwickelten sich bis heute weiter. Trauerprozesse werden zunehmend in ihrer Vielschichtigkeit (kognitiv, körperlich und sozial) und nicht nur als emotionale Prozesse gesehen und verstanden. Als Ziel eines gelungenen Trauerprozesses wird nicht mehr vorrangig die Überwindung der Trauer durch das „Loslassen“ des Verstorbenen gesehen; vielmehr geht es um die Veränderung der Verbindung über den Tod hinaus. Trauer wird nicht mehr als zu bewältigende Phase verstanden, sondern als Prozess des Wandels oder der Verwandlung – mit nicht ausschließlich negativen Gefühlen, sondern auch mit Liebe, Dankbarkeit, dem Wissen um die eigene Herkunft und dem Bewusstsein von Lebenssinn und Lebenszusammenhängen.

„Trauer ist bereits der Weg der Heilung in ein eigenes – wenn auch verändertes – neues Leben ohne den geliebten Menschen.“ (Petra Hinderer)

Trauerprozesse und Trauermodelle

Bei der Auseinandersetzung mit sogenannten Trauer-Modellen lässt sich eine Entwicklung von einem eher statischen, linearen Umgang mit Trauer zu zyklischen, phasen- und aufgabenorientierten Modellen nachvollziehen. Einige dieser Modelle sind Ausgangs- und Orientierungspunkte für unsere Überlegungen zur praktischen Umsetzung in der Trauerbegleitung.

In den 50er-Jahren des letzten Jahrhunderts vergleicht John Bowlby die Trauer um das Ende einer Beziehung mit deren Beginn und identifiziert diese als eine Art Anpassungslernen, in dem er vier Phasen unterscheidet: 1. Betäubung – begleitet von heftigen Emotionen („distress and anger“), 2. Sehnsucht und Suchverhalten, 3. Desorganisation und Verzweiflung und 4. Reorganisation.

Elisabeth Kübler-Ross verdeutlichte in den 1960er-Jahren in ihrem Phasenmodell, dass es unterschiedliche und vielfältige Trauerreaktionen geben kann, die nicht als krankhaft einzuschätzen sind, sondern als sinnvolle und komplexe Verlustbearbeitung. In diesem Zusammenhang stellt sie eine lineare Abfolge von Phasen: Nicht-Wahrhaben-Wollen, Zorn, Verhandeln, Depression, Zustimmung.

Bei diesen Modellen wird der Prozesscharakter der Trauer hervorgehoben, jedoch angesichts der Vielfältigkeit von Trauerreaktionen und deren individuellem Ausdruck wurden in den weiteren Forschungen und Entwicklungen zur Trauerthematik weniger schematische bzw. normativ gesetzte Vorstellungen zu Trauer entwickelt und fanden Umsetzung in erweiterten oder veränderten Trauer-Modellen.

Insbesondere auch die Vorstellung, sich von dem/der Verstorbenen zu lösen, sie/ihn loszulassen, um dadurch eine Art Überwindung der Bindungen an den/die Verstorbene/n innerhalb eines bestimmten Zeitrahmens zu erreichen, wurde im Folgenden überarbeitet und verändert

bzw. ergänzt. „Der Trauerprozess beinhaltet deutlich mehr als das Vergessen und Weitermachen.“²

Seit den 1990er-Jahren finden systemische Perspektiven, d.h. der Zusammenhang von persönlichen Emotionen, körperlichen Reaktionen, Erfahrungen und Vorstellungen und den sozialen Umgebungen, den Lebensumfeldern Eingang in die Trauermodelle. Es kommt für den Trauerprozess bzw. die Trauerarbeit auch die Dimension in den Blick, dass Menschen ihr Leben lang eine innere Bindung zu der/dem Verstorbenen aufrechterhalten, die ebenso unterschiedlich, individuell und zeitlich variabel ist wie andere Aspekte von Trauerarbeit. Der Platz, den Trauernde der/dem Verstorbenen in den Lebensperspektiven zukommen lassen, erreicht Bedeutung, denn weder die Trauer noch der/die Verstorbene können und sollen einfach „verschwinden“.

Verena Kast stellt den Trauerprozess zunächst in verschiedenen aufeinander folgenden Phasen dar: Nicht-Wahrhaben-Wollen: Schock und Verleugnung, Aufbrechende Emotionen: Wut, Schmerz, Zorn, Schuldgefühle, Suchen und Sich-Trennen: Auseinandersetzung mit dem Verstorbenen und seinem Tod, Neuer Selbst- und Weltbezug: Akzeptanz des Todes.

Auch hier wird der Prozesscharakter der Trauer hervorgehoben und Verständnis für unterschiedliche und auch ungewöhnliche Trauerreaktionen (z.B. Wut, Schweigen ...) geschaffen.

Chris Paul hat in den letzten Jahrzehnten das Kaleidoskop des Trauerns³ als ein ganzheitliches Modell mit sechs Facetten entwickelt, bei dem alle Facetten gemeinsam vorhanden, aber nicht gleichzeitig sichtbar sind:

Überleben (orange): Überleben hat Vorrang, z.B. weiter in die Arbeit gehen, reden, sich zurückziehen, Nähe suchen...

Wirklichkeit (dunkelgrau): Die Wirklichkeit des Todes muss mit allen Sinnen begriffen und realisiert werden

Gefühle (kräftig rosa): starke Gefühle – von Wut bis Ohnmacht, von Seelenschmerz bis zum körperlichen Schmerz

Sich anpassen (grün): das Leben um den Trauernden herum mit allen veränderten Rollen und Aufgaben

Verbunden bleiben (leuchtendes Gelb): wie Sonnenstrahlen in aller Verzweiflung – Erinnerungen, Träume und Erzählen vom Verstorbenen lassen die Verbindung spürbar bleiben

Einordnen (blau): Neubewertung der Vergangenheit, Infragestellen aller Grundüberzeugungen und Glaubenssätze, Einordnen des Verlustes in das Gesamt des eigenen Lebens.



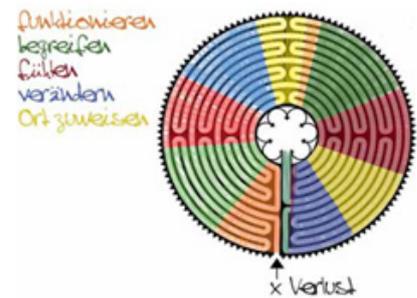
Zu Beginn der 1980er-Jahre stellt **William J. Worden**⁴ ein Aufgabenmodell vor, das er über die Jahre hinweg weiterentwickelt, ebenso wie viele andere, die sich der Thematik annehmen und auf seine Grundlagenarbeit bis heute zurückgreifen. Worden spricht von "Traueraufgaben" und unterstreicht Eigenverantwortlichkeit und Handlungsoptionen Trauernder, die ihre Trauer nicht passiv durch- oder erleiden, sondern Möglichkeiten aktiver Gestaltung in allen Bereichen haben.

2 Chris Paul, Ich lebe mit meiner Trauer, Gütersloher Versandhaus 2018, S. 10.

3 Grafik übernommen aus: www.chrispaul.de

4 Vgl. William J. Worden, Grief Conselling and Grief Therapie, London 1991.

Er beschreibt einen Lernprozess, in dem es gilt, die Aufgaben des Trauerns aktiv anzugehen, identifiziert diese jedoch nicht als eine Abfolge von Aufgaben, sondern weist ausdrücklich darauf hin, dass es sich um ein spiralisches, zyklisches Geschehen handelt. Worden unterscheidet folgende Aufgaben: Verlust als Realität akzeptieren, Trauerschmerz durchleben, Sich an eine neue Umwelt anpassen, in der die/der Tote fehlt, Der/dem Toten einen neuen inneren Platz zuweisen und weiterleben.



Dem Aufgabenmodell von **William J. Worden** kann mit Verweis auf **Chris Paul** die Phase des „Funktionierens“ hinzugefügt werden.

In der Kombination mit ihrem Kaleidoskop des Trauerns und dem Symbol des Labyrinthes⁵ für den eigenen Lebens- und Trauerweg wird die Dynamik deutlich, die jeder Trauernde individuell erlebt: Der Weg bewegt sich immer wieder auf die Mitte zu, einerlei, ob das Ziel weit entfernt oder ganz nahe ist!

Die verschiedenen Traueraufgaben sind nicht nach und nach abzuarbeiten, sie tauchen vielmehr immer wieder auf.

In der Trauer funktionieren⁶

Trauernde brauchen eine strukturelle, verlässliche, aber auch menschliche Gewissheit und Sicherheit, die aktuelle Situation zu überleben. „Funktionieren“, sich um die notwendigen Dinge kümmern, die zu erledigen sind, kann den Alltag aufrecht erhalten. Der/die Trauernde darf so sein – auch wenn Menschen von Außen oft die Anfrage haben, ob denn hier angemessen getrauert werde. Es kann in diesen Zeiten für die Begleitung wichtig werden, aufmerksam zu machen, dass es durchaus achtsam im Umgang mit sich selbst ist, sich Erschöpfungsgefühle oder Überforderungen einzugestehen und Erholung zu suchen, Kraft zu tanken und sich Trauer- und Verlustgefühle einzugestehen.

Die Wirklichkeit des Verlustes begreifen und als Realität akzeptieren

Tode vermitteln oft das Gefühl von Unwirklichkeit, auch wenn sie abzusehen sind oder waren. Trauernde müssen den Tod be-greifen, um überhaupt trauern zu können. Dieses Begreifen ereignet sich in der Auseinandersetzung auf sprachlicher und gedanklicher Ebene nach der formalen Information über den eingetretenen Tod. Begreifen findet aber immer wieder und an unterschiedlichen Orten statt – unabhängig, wie oft einzelne Situationen (Weihnachten ohne ihn/sie) erlebt wurden. Den Verlust als eine Realität zu verstehen und nachzuvollziehen bedeutet gerade nicht, ihn einfach nur anzunehmen, sondern das Nicht-mehr-wieder-kommen zu akzeptieren – kognitiv mit Herz und Verstand.

Das kognitive und emotionale Erleben und Begreifen ist die Voraussetzung aller anderen Aufgaben und Phasen und stellt den Beginn der Trauerverarbeitung dar.

Die Vielfalt der Gefühle und den Trauerschmerz durchleben und verarbeiten

Trauernde erleben oftmals körperlichen und emotionalen Schmerz. Wird dieser Schmerz nicht wahr- oder ernst genommen, kann er sich in anderen Krankheitssymptomen körperlicher oder psychischer Art ausdrücken. Trauergefühle sind nicht nur Sehnsucht und Traurigkeit. Sie zeigen sich auch in Wut und Angst, in Schuldgefühlen, Einsamkeit, Leere, Starre, Appetitlosigkeit und Sinnlosigkeit u.v.m. Es ist immer wieder wichtig, sich zu vergegenwärtigen, dass all diese Emotionen grundsätzlich „normal“ sind und nicht unterdrückt bzw. beiseite geschoben werden sollen. Gefühle, die beeindruckend sind, sollten auch zum Ausdruck gebracht werden dürfen und können.

⁵ Grafik übernommen aus: Mechthild Schroeter-Rupieper, Praxisbuch Trauergruppen, Ostfildern 2017, S. 18.

⁶ Vgl. zu den Traueraufgaben: Grafik übernommen aus: Ebd.

Sich in der veränderten Umwelt zurechtfinden

Nach dem Verlust eines nahestehenden Menschen sind drei Bereiche bedeutsam:
Umwelt – Außenwelt: Wie beeinflusst der Tod den Alltag? Wie verändert sich der Bekanntenkreis, die Arbeitsstelle usw.?

Selbstwahrnehmung: Wie verändern sich eigene Gefühle, Erfahrungen, wie prägt das Vermissten unser eigenes Bewusstsein? Wie verändert sich das eigene Selbstbewusstsein?

Spirituelle Anpassungsleistungen: Menschen können auf Dauer nicht ohne Sinn leben. Der Sinn eines Verlustes darf dabei nur vom Suchenden und Trauernden selbst erschlossen werden.

Ziel der Trauerarbeit ist, dass das eigene Leben wieder „in Fluss“ kommt.

Dem Verstorbenen einen neuen Platz zuweisen

Wer dem Verstorbenen einen neuen Platz zuweist, ermöglicht eine Verbindung über den Tod hinaus, ohne dass der Weiterfluss des eigenen Lebens beeinträchtigt wird. Dies ist als langfristiges Ziel zu sehen und eine Art Gegengewicht zu dem allgegenwärtigen Begriff des "Loslassens" zu verstehen. Es ist wichtig, dass der Trauernde dem Verstorbenen einen Ort gibt, nicht der Verstorbene dem Trauernden. Einen Ort geben bedeutet sowohl die Möglichkeit eines inneren (im Herzen behalten) als auch eines äußeren Ortes (Grab, Unfallstelle ...). Der Ort dient nicht dazu, den Verlust festzuhalten, d.h., sich weiterhin an der Verlustperspektive zu orientieren. Wenn dies geschieht, können manche Lebensbedingungen im Familien- oder Freundesystem ins Stocken geraten.

Zu Beginn des Jahrhunderts identifiziert **Ruthmarijke Smeding**⁷ den Prozess der Trauer ebenfalls als ein spiralförmiges, wiederkehrendes Geschehen und entwickelt ihr Phasenmodell der Trauererschließung. Sie sieht die Trauer nicht als einen Prozess an, der irgendwann an ein Ende kommt, sondern als einen sich immer wieder verändernden Lernprozess des/der Trauernden, mit dem er/sie zu leben lernt. Sie unterscheidet den Trauerprozess in die Januszeit, die Labyrinthzeit und die Regenbogenzeit:

JANUSZEIT: Schleusenzeit zwischen Tod und Beerdigung / Trauer über Endgültigkeit des Verlustes. Danach: Sehnen nach gemeinsamer Vergangenheit und gleichzeitig Notwendigkeit, nach vorne zu schauen (Janus).

LABYRINTHZEIT (schmerzhaftes Lernen): Trauer und deren Belastungen aushalten, mit Trauer und Belastung umgehen lernen, Die/den Verstorbenen loslassen, Sich auf die neue Zeit aktiv einstellen, Dinge, der/die Verstorbene übernommen hatte, eigenständig ausfüllen oder neu lernen

REGENBOGENZEIT: Neue Perspektiven für den zukünftigen eigenen Lebensweg entwickeln, ohne den/die Verstorbene/n aufzugeben, Mit der sich verändernden Trauer leben lernen.

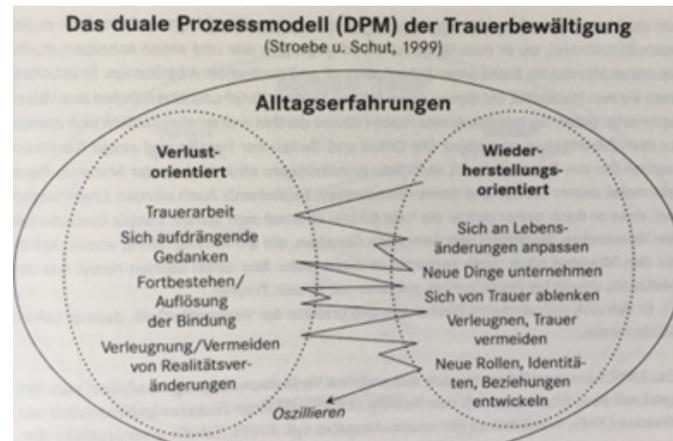
In **Jorgos Canacakis** Lebens- und Trauerumwandlungsmodell (MyroAgogik)⁸ geht es dezidiert um alle Arten von Verlust bzw. um jede Art von Veränderung von Lebensprozessen, bei denen die dazu gehörende Trauer aktiviert wird. Trauernde sollen Unterstützung hin zu einer „gesunden“ Trauerfähigkeit finden, d.h. von lebensbehindernder Trauer zu einer lebensfördernden Trauer gelangen, um neue Lebenskraft zu entwickeln. Vor diesem Hintergrund wird Trauer als eine natürliche Ressource verstanden, die die Entwicklung des Verstehens, Teilens, Begreifens und insgesamt die Auseinandersetzung mit all jenen Emotionen, Erfahrungen und Anfragen unterstützt, befördert und ermöglicht, die bei Verlusten notwendig werden.

7 Ruthmarijke Smeding, Margarete Heitkönig-Wilp, Trauer erschließen. Eine Tafel der Gezeiten, hospizverlag Wuppertal 2005.

8 Myroagogik© – Trauer als Basis-Humanressource – Web: [Akademie für Menschliche Begleitung AMB Deutschland / Dr. Jorgos Canacakis](#) Myroagogik: ... Wird die notwendige Entwicklung der Trauerfähigkeit, aus welchen Gründen auch immer, unterlassen, so sind die Konsequenzen Fehlentwicklungen im emotionalen Haushalt ... Die Trauer selbst ist keine Krankheit ...

Das duale Prozessmodell (DPM) der Trauerbewältigung von **Dr. Margaret Stroebe** und **Dr. Henk Schut** (s. Grafik) bringt beide Aspekte, den des „Haltens“ oder des „Lösens“, des Festhaltens an einer Bindung über den Tod hinaus oder die Loslösung vom Verstorbenen in eine Beziehung und verdeutlicht, dass in unterschiedlichen Phasen des Trauerns unterschiedliche Aspekte wichtiger werden, während andere in den Hintergrund treten. Im Oszillieren pendeln Trauernde zwischen Verlustorientierung (VO = verlustorientiert) und Wiederherstellung (WO = wiederherstellungsorientiert) hin und her.

Das duale Prozessmodell unterscheidet dabei zwischen unterschiedlichen Stressoren: Verlustorientierte Stressoren (z.B. die Umstände des Todes, die Beziehung zum Verstorbenen, die Erinnerungen ...) und wiederherstellungsorientierte Stressoren (z.B. dem Unverständnis der Freunde, einem eventuellen Umzug, der Einsamkeit ...). Der Prozess des Oszillierens lässt den Trauernden die unterschiedlichen Aufgaben aus dem jeweiligen Bereich wechselnd bearbeiten und vermeiden. Adaptives Trauerbewältigungsverhalten ist demnach ein dynamischer Prozess aus Konfrontation und Vermeidung von verlust- und wiederherstellungsbezogenen Stressoren.



Verlustorientierung beinhaltet verschiedene Dimensionen, die mit der verstorbenen Person zu tun haben. Aktive Trauerarbeit wird zum Beispiel durch den Gang zum Friedhof und die Grabpflege gestaltet, durch das Betrachten alter Erinnerungen in Fotoalben, Filmen etc. Wiederherstellung wendet sich den Aufgaben zu, die nun anstehen und zum Teil bisher vom Verstorbenen erledigt wurden. Hier geht es vor allem darum, in die Zukunft zu blicken, mit der eigenen Trauer angemessen umzugehen und das eigene Leben (neu) zu gestalten.

Trauererfahrungen als Beziehungserfahrungen

Trauererfahrungen sind stets auch Beziehungserfahrungen und damit immer wieder in einem Spannungsfeld von Widersprüchlichkeiten angesiedelt, in dem der Mensch mit seinen körperlichen, psychischen, seelischen und sozialen Dimensionen betroffen ist. Es geht um schwerwiegende, existentielle Aufgaben und Entwicklungsprozesse wie z.B.:

- sich von Verlorenem lösen und dennoch dem Bedürfnis folgen, eine fortdauernde Bindung zu bewahren
- sich den Prozessen zu stellen, dass Gefühl und Verstand oft auseinanderklaffen oder unvereinbar erscheinen
- damit umgehen, dass Machbarkeitsfantasien, Ohnmacht und Anklage immer wieder das Kontrollvermögen oder den Kontrollwillen der Beteiligten überfordern
- alte aufbrechende Konflikte zu bearbeiten
- spannungsgeladene Situationen zu bewältigen, bei denen es um eine Ausgewogenheit der verschiedenen Ansprüche und Kräfte geht.

Deshalb sind Versöhnung und Verstehen der sich entwickelnden Kräfte und Konflikte zentrale Bestandteile gelungener Trauerprozesse. Todes- und Lebensperspektiven müssen versöhnlich miteinander verbunden werden, gerade auch angesichts kognitiver Erklärungen, die oft nicht greifen oder vertrauter Sinnkonstruktionen, die sich als ebenso brüchig erweisen können wie spirituelle Orientierungspunkte oder Glaubensperspektiven.

Zerreißproben können sich im Trauerprozess vor diesem Hintergrund entwickeln, geprägt von Wut, Selbstvorwürfen, Anklagen an Andere, Auflehnung gegen das Schicksal, Angst und Verzweiflung.

„Systemische Trauerbegleitung beachtet und thematisiert diese Dynamik, sie hält ihr Stand und bietet einen Rahmen für Ausdruck und Entwicklung. Im systemischen Verständnis ist ein Konflikt ein Abstraktum, eine Konstruktion, die es individuell zu übersetzen gilt: Was bedeutet diese Situation, die ich konflikthaft erlebe, für mich? Welche Gefühle und Erfahrungen löst sie bei mir aus? Welche persönlichen Bedürfnisse sollten gesehen, respektiert und erfüllt werden?“⁹

⁹ Petra Rechenberg-Winter und Esther Fischinger, Kursbuch systematische Trauerbegleitung, Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen 2018, S. 38.

LINKS (AUSWAHL; STAND: 15.11.2022)

Zum Film:

<https://www.erecbrehmer.com/>

<https://www.wer-wir-gewesen-sein-werden.de/>

<https://www.daserste.de/information/wissen-kultur/ttt/sendung/ttt-03072022-wer-wir-gewesen-sein-werden-100.html>

<https://www.deutschlandfunkkultur.de/erec-brehmer-film-wer-wir-gewesen-sein-werden-100.html>

<https://www.filmdienst.de/film/details/617178/wer-wir-gewesen-sein-werden>

<https://hotdocs.ca/whats-on/hot-docs-festival/films/2022/who-we-will-have-been>

<https://www.sueddeutsche.de/muenchen/kino-film-dokumentarfilm-trauer-tod-verkehrsunfall-muenchen-beziehung-1.5621082>

<https://www.sueddeutsche.de/muenchen/muenchen-starter-filmpreis-kinoprogrammpreis-regie-nachwuchs-kinos-1.5578950>

<https://stadt.muenchen.de/infos/starter-filmpreise.html>

Zu den Themen des Films:

<https://www.bestatter.de/wissen/trauerhilfe-und-trauerbewaeltigung/trauerarbeit/>

<https://www.bv-trauerbegleitung.de>

<https://chrispaul.de/>

<https://www.dietrich-bonhoeffer.net/zitat/689-es-gibt-nichts-was-uns-die/>

<https://www.maschakaleko.com/memento>

<https://www.nicolaidis-youngwings.de/stiftung/stiftungsteam.html>

<https://www.trauerseminare-akademie-dr-canacakis.de/>

<https://www.ard.de/die-ard/was-wir-leisten/Mediennutzung-100>

<https://www.bpb.de/themen/recht-justiz/persoenlichkeitsrechte/244073/persoenlichkeitsrechte-im-internet/>

<https://www.daserste.de/specials/ueber-uns/onlinestudie-2022-100.html>

<https://www.frankfurter-hefte.de/artikel/gibt-es-eine-digitale-identitaet-2595/>

<https://www.ins-netz-gehen.de/>

<https://www.fachstelle-md.online/index.php/publikationen>

<https://medienkompetenz.katholisch.de/>

https://medienzentrum-greifswald.de/wp-content/uploads/2020/01/1_Medientagebuch_Heft2019_02_20.pdf

<https://www.mpfs.de/startseite/>

<https://www.saferinternet.at/themen/urheberrechte/>

<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/digitale-welt/datenschutz/digitale-vorsorge-digitaler-nachlass-was-passiert-mit-meinen-daten-12002>

GRUNDLEGENDE UND WEITERFÜHRENDE LITERATUR

- » Canacakis, Jorgos. **Ich begleite dich durch deine Trauer**, Kreuz-Verlag, Stuttgart 2013.
- » Kachler, Roland. **Meine Trauer wird dich finden. Ein neuer Ansatz in der Trauerarbeit**, Herder Verlag, Freiburg im Breisgau 2017.
- » Ders. und Majer-Kachler, Christa. **Gemeinsam trauern – gemeinsam weiter lieben. Das Paarbuch für trauernde Eltern**, Herder Verlag, Freiburg im Breisgau 2013.
- » Kast, Verena. **Sich einlassen und loslassen. Neue Lebensmöglichkeiten bei Trauer und Trennung**, Herder Verlag, Freiburg im Breisgau 2015.
- » **Leidfaden. Fachmagazin für Krisen, Leid, Trauer**, Vandenhoeck & Ruprecht – erscheint vierteljährlich. Heft 4/2022: Vom Un-Glück – Gibt es Glück im Leid?
- » Pachi-Eberhart, Barbara. **Warum gerade du? Persönliche Antworten auf die großen Fragen der Trauer**, Integral Verlag München 2014.
- » Paul, Chris. **Ich lebe mit meiner Trauer**, Gütersloher Verlagshaus 2018.
- » Dies. **Keine Angst vor fremden Tränen! Trauernden begegnen**, Gütersloher Verlagshaus 2013.
- » Dies. **Wir leben mit deiner Trauer. Für Angehörige und Freunde**, Gütersloher Verlagshaus 2017.
- » Rechenberg-Winter, Petra und Fischinger, Esther. **Kursbuch systemische Trauerbegleitung**, Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen 2018.
- » Schroeter-Rupieper, Mechthild. **Für immer anders. Das Hausbuch für Familien in Zeiten der Trauer und des Abschieds**, Patmos, Ostfildern 2020.
- » Dies. **Geschichten, die das Leben erzählt, weil der Tod sie geschrieben hat**, Patmos, Ostfildern 2018.
- » Smeding, Rm. E.W. und Heitkönig-Wilp, M., **Trauer erschließen – eine Tafel der Gezeiten**, der hospiz verlag, Ludwigsburg 2014.
- » William J. Worden, **Grief Conselling and Grief Therapie**, Springer Publishing Company London 5. Aufl. 2018 (EA: 1991).

HILFSORGANISATIONEN UND ANLAUFSTELLEN:

(Anm.: Die folgenden Vereine und Webadressen sind übernommen von der Homepage <https://www.wer-wir-gewesen-sein-werden.de/>)

- Beratung & Begleitung für junge Trauernde, zeitlich unbefristet und kostenlos. Website: <https://www.nicolaidis-youngwings.de/>
- AGUS – Angehörige um Suizid e.V. ist die bundesweite Selbsthilfe-organisation für Trauernde, die einen nahe stehenden Menschen durch Suizid verloren haben. Website: <https://www.agus-selbsthilfe.de/>
- VEID – Bundesverband Verwaiste Eltern und trauernde Geschwister in Deutschland e.V. bietet begleitende Angebote nach dem Tod eines Kindes durch ein aktives bundesweites Netzwerk an. Website: <https://www.veid.de/>
- Der Bundesverband Trauerbegleitung e. V. ist in Deutschland der Fachverband für Trauerbegleitung. Website: <https://www.bv-trauerbegleitung.de>
- Im Lotsenhaus von Hamburg Leuchtfeuer finden Trauernde vielfältige Hilfe und Unterstützung. Das Angebot umfasst Trauerbegleitung, Bestattung und Bildungsveranstaltungen. Website: <https://www.hamburg-leuchtfeuer.de/>
- Der AHPB "Die Quelle" ist ein ambulanter Hospizdienst in Bad Soden am Taunus. Website: <https://www.ahpb-diequelle.de/>
- Die Stiftung Deutsche Bestattungskultur setzt sich für den Erhalt und die Förderung einer menschenwürdigen und dabei zeitgemäßen Bestattungskultur ein. Website: <https://www.stiftung-deutsche-bestattungskultur.de/>
- Wegbegleitung München liefert Angebote in der Trauerbegleitung. Website: <https://www.wegbegleitung-muenchen.com>
- In diesen Letzte Hilfe Kursen lernen interessierte Bürgerinnen und Bürger, was sie für die ihnen Nahestehenden am Ende des Lebens tun können. Das kleine 1x1 der Sterbebegleitung. Website: <https://www.letztehilfe.info/>
- Ritualgestaltung und Lebensbegleitung in Stuttgart. Website: <https://www.lebenscafe.de/>
- Das Online Magazin für heilsames Trauern. Website: <https://trauer-now.de/>
- VIDU engagiert sich aus eigener Betroffenheit und bietet Hilfe und gegenseitige Unterstützung für Verwitwete. Website: <https://www.verein-verwitwet.de/>
- Alles Anders e.V.– ein gemeinnütziger Verein der Sterbeamtinnen und Sterbegefährten in Deutschland. Website: <https://alles-anders.vision/>
- Das Ambulante Kinder- und Jugendhospiz Halle begleitet Familien mit einem lebenslimitierend erkrankten Kind. Ein zusätzliches Angebot ist die kostenfreie Kinder- & Jugendtrauergruppe 2 x im Jahr für alle Betroffenen. Website: <https://www.ambulantes-kinderhospiz-halle.de/>

WEITERE FILME ZU DEN THEMEN UNFALL, TOD UND TRAUER BEIM KFW (AUSWAHL, STAND: 31.10.2022)

A Single Man

<https://lizenzshop.filmwerk.de/shop/detail.cfm?id=1690>

Dein Weg

http://www.materialserver.filmwerk.de/arbeitshilfen/AH_deinweg_A4_web.pdf

Die Adern der Welt

<http://www.materialserver.filmwerk.de/arbeitshilfen/Viki-17-Ziele-2020-Filmheft-Die-Adern-der-Welt.pdf>

Flussbett

<https://lizenzshop.filmwerk.de/shop/detail.cfm?id=3244>

Foxtrott

<http://www.materialserver.filmwerk.de/arbeitshilfen/kf1807-foxtrot.pdf>

Halt auf freier Strecke

http://www.materialserver.filmwerk.de/arbeitshilfen/Die_andere_Seite_des_Lebens_Arbeits-hilfe2.pdf

Ich hab noch Auferstehung

http://www.materialserver.filmwerk.de/arbeitshilfen/AH_Ich_hab_noch_Auferstehung_A4.pdf

Im Winter ein Jahr

<https://lizenzshop.filmwerk.de/shop/detail.cfm?id=1452>

Kirschblüten – Hanami

http://www.materialserver.filmwerk.de/arbeitshilfen/Kirschblueten_ah_1.pdf

Negativer Raum

http://www.materialserver.filmwerk.de/arbeitshilfen/Negativer_Raum_AH.pdf

Papierflieger (OMU)

http://www.materialserver.filmwerk.de/arbeitshilfen/Papierflieger_AH1.pdf

Rubai (OMU)

http://www.materialserver.filmwerk.de/arbeitshilfen/AH_Rubai_A4.pdf

Schatten

http://www.materialserver.filmwerk.de/arbeitshilfen/AH_Schatten_A4.pdf

Schwester Weiß

<https://lizenzshop.filmwerk.de/shop/detail.cfm?id=2617>

Silver Linings

<https://lizenzshop.filmwerk.de/shop/detail.cfm?id=2096>

Simons Geheimnis

http://www.materialserver.filmwerk.de/arbeitshilfen/Simons_geheimnis_AH_IKF.pdf

Überführung (OMU)

http://www.materialserver.filmwerk.de/arbeitshilfen/AH_Ueberfuehrung_A4.pdf

Wenn sie schlafen

http://www.materialserver.filmwerk.de/arbeitshilfen/AH_wenn_sie_schlafen_a4.pdf

Wer aufgibt ist tot

http://www.materialserver.filmwerk.de/arbeitshilfen/LM_Wer_aufgibt_ist_tot.pdf

Wer früher stirbt ist länger tot

http://www.materialserver.filmwerk.de/arbeitshilfen/wer_frueher_stirbt_ilt_material_schule.pdf

ÜBERBLICK MATERIALIEN – BAUSTEINE FÜR UNTERRICHT UND BILDUNGSARBEIT

Baustein 01: Gemeinsames Sehen des Films

Baustein 02: Besonderheiten des Films

Baustein 03: Was ist das eigentlich „Trauer“ und wie geht Trauern „richtig“?

Baustein 04: Das Gefühlschaos der Trauer

Baustein 05: Die Erinnerungen festhalten ...

Baustein 06: Symbole, die Hoffnung geben ...

Baustein 07: Trauernde begleiten

Baustein 08: Trauer zum Ausdruck bringen

Baustein 09: Andenken an den/die Verstorbene/n

Baustein 10: Fragen, die offen bleiben...

BAUSTEIN 01**GEMEINSAMES SEHEN DES FILMS****Präsentation:**

Der Film sollte in ästhetisch ansprechender Weise präsentiert werden: Auf einer großen Leinwand in einem verdunkelten Raum und mit guten Lautsprechern.

Zielgruppe:

Im Blick auf die Zielgruppe ist vorab zu entscheiden, ob der Film als Ganzes oder in Teilen vorgeführt und besprochen werden soll – beides ist, auch aus der Sicht des Regisseurs Erec Brehmers, gut möglich.

Grundsätzlich sind unterschiedliche Situationen und Erfahrungen in den verschiedenen Gruppen zu beachten:

Im Kontext des schulischen Unterrichtes ist nicht vorauszusetzen, dass sich jede/r ohne entsprechende Vorbereitung und Hinführung mit dem Thema „Trauer und Tod“ auseinandersetzen möchte. Bei den Teilnehmer*innen einer Trauergruppe oder im Rahmen einer Fortbildung von Trauerbegleiter*innen ist dies voraussetzbar.

Generell sollte achtsam und einfühlsam mit dem Film und den anschließenden Diskussionen umgegangen werden, damit adäquat reagiert werden kann, wenn einzelne Teilnehmer*innen zu emotional berührt sind.

Zugang:

Um einen ersten Zugang zu diesem außergewöhnlichen Film zu ermöglichen, bedarf es einer kurzen Einführung zum Film: Anlass und Entstehung, Person des Regisseurs, Machart und Besonderheit, Dauer ...

Gesprächseinstieg:

Nach der Vorführung des Filmes helfen erste Fragen, sich dem Film von außen nach innen zu nähern:

- » Was ist Ihnen an der Machart des Filmes aufgefallen?
- » Was gefällt Ihnen daran? Womit haben Sie sich schwergetan?
- » Was war neu und anders als in/bei anderen Kinofilmen?
- » Was haben Sie gesehen, gehört und gespürt?
- » Was hat Sie geärgert, irritiert und berührt?
- » Welche Worte, Bilder und Szenen haben sich Ihnen besonders eingeprägt? – Warum?
- » Welche Fragen wirft der Film für Sie auf? Welche Fragen beantwortet er, welche bleiben offen?
- » Welche Themen des Filmes sind für Sie besonders wichtig? Welche Themen haben im Film aus Ihrer Perspektive gefehlt?

Mascha Kaléko schreibt in ihrem Gedicht Memento: „*Bedenkt: den eigenen Tod den stirbt man nur. Doch mit dem Tod der andern muß man leben*“ – aber: Wie soll das gehen? Leben, am Leben bleiben, wenn das Wichtigste gestorben ist, mit dem so viel Leben und Liebe verbunden war?

Zitat aus: Verse für Zeitgenossen, <https://www.maschakaleko.com/memento>

Menschen suchen und finden unterschiedliche Wege, mit ihrer Trauer umzugehen. Erec Brehmer begann seine ganz persönliche Trauerarbeit mit dem, was sein berufliches Leben ausmacht. Mit Bildern, Videosequenzen, Musik und Texten ...

Dabei nutzt er alles an Material, das ihm von seiner Partnerin Angi digital zur Verfügung steht, füllt damit zunächst fünf Festplatten und entwickelt daraus in vielen Arbeitsschritten und unterschiedlichen Ergebnissen verschiedene Filme – einer davon wird veröffentlicht.

Die Frage nach dem digitalen Erbe hat sich in den letzten Jahren immer öfter gestellt: Was passiert mit dem Account in sozialen Netzwerken, was mit Texten, Bildern und Videos von Menschen nach ihrem Tod? Erec Brehmer ist es gelungen, aus solchen urheberrechtlich geschützten Fragmenten einen beeindruckenden Film zu entwickeln, der als Nachlass seiner Partnerin Angi an die Welt gesehen und verstanden werden kann. Er tat dies in engem Kontakt zu Angis Familie, die ihre Zustimmung zur Verwendung des digitalen Bildmaterials gegeben hat, und mit dem Einverständnis all der Personen, die im Film auftauchen.

Mit dem, was oft unbedacht mit dem Handy hin- und hergeschickt wird und vielleicht nie mehr wieder Bedeutung erlangt, gestaltet er so etwas Bedeutsames und setzt seiner Partnerin Angi damit ein Denkmal: Ein Film über eine große Liebe, die über den Tod hinaus reicht und über die eigene Geschichte der Suche nach Identität nach dem Tod eines geliebten Menschen.

Arbeitsauftrag: „Digitale Erinnerungskultur“ in Erec Brehmers Film

Diskutieren Sie in Kleingruppen:

- » Kann man mit Bildern und Erinnerungen einem Menschen überhaupt gerecht werden?
- » Geben Bilderwelten eine für alle nachvollziehbare Wahrheit wieder? Was bedeutet in diesem Zusammenhang „Wirklichkeit“?
- » Hat man im Film Angi wirklich gesehen oder nur Erec Brehmers Deutung von Angi? Oder hat jeder Zuschauer sich seine eigene Deutung von ihr gemacht?
- » Unter welchen Umständen dürfen digitale Materialien von Verstorbenen verwendet und veröffentlicht werden? Recherchieren Sie dazu auch im Internet!
- » Legitimiert Ihrer Ansicht nach Trauer zu Vorgehensweisen, die zu Lebzeiten undenkbar gewesen wären? Und: Wo sind die Grenzen dessen, was aus ethischer und moralischer Sicht möglich ist?
- » Inwiefern spielt es eine Rolle für die Entstehung und Veröffentlichung des Films, dass Erec Brehmer auch sich selbst nicht schont?

Arbeitsauftrag: „Digitale Kommunikation und Identitätssuche“

Diskutieren Sie in Kleingruppen:

- » Welche Rolle spielt die ständige Nutzung der Kommunikationsfunktionen des Smartphones und die Nutzung der Kamera für das Miteinander von Erec und Angi?
- » Wie sieht dies in Ihrem Leben aus?
Welche Ähnlichkeiten oder Unterschiede können Sie feststellen?
- » Fotos, Audios und Videos entstehen tagtäglich in großer Menge.
Zu welchen Zwecken werden sie aufgenommen?
Wann und von wem werden sie angeschaut?
Werden sie überhaupt jemals angeschaut oder sogar veröffentlicht?
- » Sind für Sie Ihre digitalen Medien auch so etwas wie ein Tagebuch?
Blättern Sie darin herum, speichern Sie Abschnitte, löschen Sie regelmäßig ... was ist Ihnen wichtig?
Worum geht es dabei?
- » Wie stellen Sie sich in den digitalen Medien dar?
Worauf kommt es Ihnen an? Nutzen Sie diese, um Aufmerksamkeit oder Feedback zu bekommen, zur Selbstbeobachtung, zur Kommunikation ...?
- » Was bedeuten Ihrer Meinung nach die erzeugten Materialien (Zeit, Art, Dauer) für junge Menschen?
Wie werden sie genutzt? (evtl. Recherche: JIM-Studie, ARD-Mediennutzungsstudie)

BAUSTEIN 03 WAS IST DAS EIGENTLICH „TRAUER“ UND WIE GEHT TRAUERN „RICHTIG“?

Noch nie seit Bestehen der Bundesrepublik sind in einem Jahr so viele Menschen gestorben wie 2021: rund 1,02 Millionen. Die hohe Zahl ist nur teilweise durch das Coronavirus zu erklären. Es waren ungefähr genauso viele Männer wie Frauen und knapp 8.000 junge Menschen unter 30 Jahren (Stand: 11.01.2022, Tagesschau). Auch wenn es in den letzten Jahren zu einer vermehrten Auseinandersetzung mit den Themen „Trauer, Verlust, Sterben, Tod und Sterbe- bzw. Trauerbegleitung“ gekommen ist, bleiben diese Themen weiterhin für viele Menschen ein Tabu, weil die damit zusammenhängenden Fragen und Ängste verdrängt werden:

Was bleibt von uns Menschen nach dem Tod?

Ist mit dem Tod alles vorbei?

Was hinterlassen wir, wenn wir sterben?

Wie können wir mit Verlusten in unserem Leben umgehen?

Geht es „gerecht“ zu, wenn es ans Sterben geht?

Wie können Menschen mit dem Tod der anderen und mit dem eigenen Tod umgehen? Welche Unterstützung brauchen Menschen und welche gesellschaftlichen Konstrukte, Vorstellungen, Vorurteile, Hilfsangebote und begleitende Rituale sind in unserer Gesellschaft im 21. Jahrhundert zu finden?

Viele Fragen tun sich für Menschen auf, wenn es um die eigene Sterblichkeit und den Tod von Mitmenschen geht, wenn sie sich den Fragen zu Verlust, Tod, Sterben und Trauer stellen.

„Trauer ist nicht pathologisch. Aber wie geht das – Trauern? Ich hab noch nie jemanden verloren und möchte nichts falsch machen ...“

Erec Brehmer



Brainstorming zur Todesanzeige von Angelina Zeidler. Mögliche Impulse:

- Betrachten Sie das Bild!
- Lesen Sie den Text dieser Traueranzeige in Ruhe still für sich!
- Welche Gedanken, welche Fragen gehen Ihnen durch den Kopf?
- Welche Bilder und Szenarien entstehen vor Ihrem inneren Auge?

BAUSTEIN 03 WAS IST DAS EIGENTLICH „TRAUER“ UND WIE GEHT TRAUERN „RICHTIG“?

Übung: Mein Bild von Trauer

1. Falten Sie ein DIN A 4 Blatt zweimal, so dass vier gleiche Teile entstehen!
2. Reißen Sie das Papier an den gefalteten Kanten auseinander!
3. Malen Sie auf jedes der vier Teile ein Symbol, das Ihnen zu Trauer einfällt – viermal das gleiche Symbol!
4. Suchen Sie sich nacheinander drei verschiedene Gesprächspartner, zeigen Sie ihnen Ihr Symbol und lassen den/die andere/n vermuten, was es darstellt, und sie ausdrücken möchten. Wechseln sie die Rollen und betrachten und deuten das Symbol des/der Anderen.
5. Tauschen Sie die beiden Bilder und gehen zum nächsten Gesprächspartner.
6. Am Ende der Übung haben Sie ein Bild von Ihrem Symbol und drei weitere Symbole von Anderen in Händen.
7. Abschluss: Austausch im Plenum über die verschiedenen Symbole von Trauer.

Trauerbeschreibungen – Positionierung:

An der Wand / einer Wäscheleine o.ä. hängen verschiedene Zitate zu Trauer. Suchen Sie sich eines aus, welches Sie anspricht und begründen Sie im Plenum Ihre Auswahl!

Zitate:

*„Die Trauer will, dass die Liebe weitergeht –
über den Tod des geliebten Menschen hinaus.“*
Roland Kachler

*„Damit es auch anders wieder gut werden kann,
muss die Trauer gelebt werden.“*
Mechthild Schroeter-Rupieper

„Die Trauer ruft die Liebe wach und macht sie zur Gegenkraft zum Verlust.“
Roland Kachler

*„Der Tod beendet das Leben, aber nicht die Liebe.
Die Trauer zeigt, wie sehr wir den Verstorbenen liebten und immer noch lieben.“*
Roland Kachler

*„Nicht das ‚Loslassen‘ ist das Zentrum der Trauer, sondern mein Wunsch,
diese Liebe in einer veränderten Form weiterleben zu können.“*
Roland Kachler

„Trauer ist eine lebensfördernde Ressource.“
Jorgos Canacakis

„Trauern ist die Lösung, nicht das Problem.“
Chris Paul

*„Trauer ist bereits der Weg der Heilung in ein eigenes – wenn auch verändertes –
neues Leben ohne den geliebten Menschen.“*
Petra Hinderer

BAUSTEIN 03 WAS IST DAS EIGENTLICH „TRAUER“ UND WIE GEHT TRAUERN „RICHTIG“?

„Trauer ist eine gesunde, lebensnotwendige und kreative Reaktion auf Verlust und Trennungseignisse.“

Jorgos Canacakis

„Trauer braucht Gemeinschaft, Ausdruck, Raum, Zeit.“

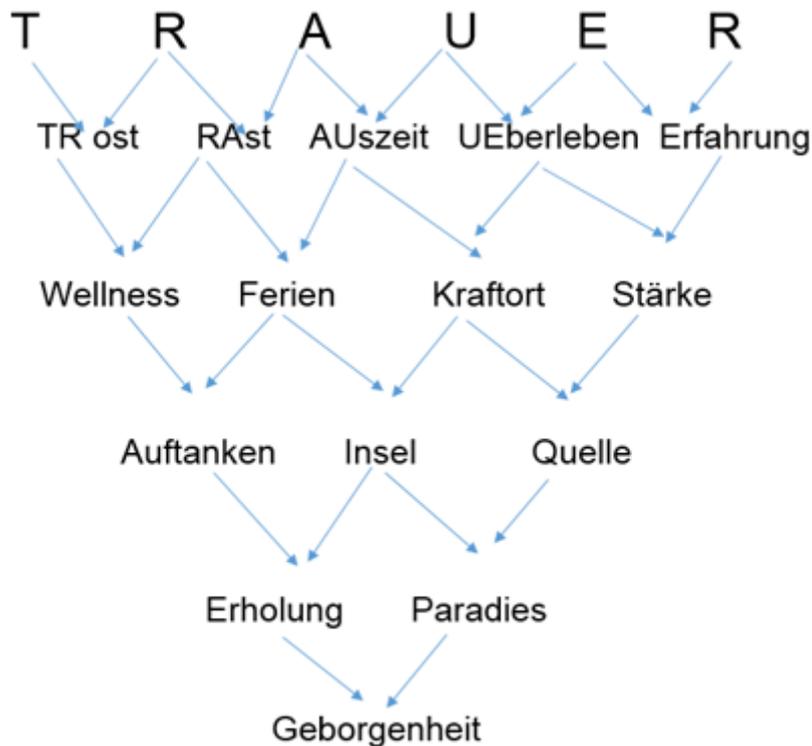
N.N.

„Niemand, den man wirklich liebt, ist jemals tot.“

Ernest Hemingway

Assoziative Übung mit dem Wort TRAUER

1. Schritt: Das Wort T R A U E R wird in Großbuchstaben oben auf das Blatt geschrieben
2. Schritt: In der zweiten Zeile werden jeweils zwei Buchstaben mit Strichen verbunden. Sie bilden die Anfangsbuchstaben für jeweils ein neues Wort
3. Schritt: Ebenso wird dies in der 3., 4. und 5. Zeile weitergeführt. Die neuen Worte ergeben sich dabei aus Assoziationen zu den beiden Worten
4. Schritt: EIN zusammenfassendes Wort bleibt in der 6. Zeile übrig



Es bietet sich an, die Vorlage dieser kreativen Schreibübung auf einer Flipchart zu veranschaulichen, während die Teilnehmer*innen für sich selbst auf einem weißen Blatt nach möglichen Worten – Begriffen und Assoziationen suchen.

BAUSTEIN 03 WAS IST DAS EIGENTLICH „TRAUER“ UND WIE GEHT TRAUERN „RICHTIG“?

Wie geht Trauern „richtig“? – Forschungen im Bereich der Trauerarbeit und Trauerbegleitung

Arbeitsauftrag: Trauermodelle

- » Recherchieren Sie zu einem der in den Hintergrundinformationen kurz vorgestellten Trauer-Modelle im Internet und stellen Sie dieses in einer PowerPoint oder mit Flipchart-Grafiken kurz dar!
- » Was überzeugt Sie an diesem Modell aufgrund eigener Verlust- und/oder Trauererfahrungen?
- » Welche Fragen bleiben für Sie offen?
- » William J. Worden spricht nicht von Phasen der Trauer, sondern von Aufgaben, die sich den Trauernden stellen. Finden Sie dazu Anhaltspunkte und Beispiele im Film?

BAUSTEIN 04 DAS GEFÜHLSCHAOS DER TRAUER

„Jede Säule an Sicherheit, jedes Versprechen bricht weg ...“

Erec Brehmer

Arbeitsauftrag: Gefühle der Trauer

Der Film beschreibt ein ganzes Kaleidoskop an unterschiedlichen Gefühlen, die der Regisseur in Worte und Bilder zu fassen und zu beschreiben sucht.

- Versuchen Sie, möglichst viele Gefühle zu benennen und zu beschreiben!
- Welche Gefühle überraschen Sie?
- Welche anderen Gefühle vermissen Sie?
- Wählen Sie sich ein Gefühl aus und versuchen Sie dieses in Farben und Formen umzusetzen!

Erkennbare Gefühle im Film:

Gefühle	Filmbezüge / Zitate
Schuld	Ich habe nicht auf ihre Tochter aufpassen können ... Darf ich sagen, dass mich Angis Tod positiv verändert hat?
Ohnmacht	Ich kann nichts tun. Nur liegen und versuchen zu verstehen. Den Tag überstehen – Tag für Tag, ein Tag nach dem anderen ...
Nähe	Ich spüre sie unverändert – ihre Nähe, Geborgenheit, ihre Liebe. ... Manchmal spüre ich dich, wenn ich lange auf unser Bild schaue ...
Trauer	Ich höre sie (Angis Freunde am Telefon) zusammenbrechen und es tut gut. Die ganze Welt soll weinen... Ich weine viel. Jedem erzähle ich von Angi: Wie schön sie war – als könnte ich sie davon wieder lebendig werden lassen
Distanz	Heute früh war die Totenschau, die Verabschiedung. Aber das warst nicht mehr du ... Ich erschrecke, als ich diese kalte Fratze des Todes erblicke. Das bist nicht du – ohne Grübchen, ohne Lächeln, ohne Leben. Du warst der Inbegriff des Lebens ... Ich wollte nur fliehen ...
Verbundenheit	Ich kann auch jetzt mit dir reden. Manchmal weiß ich, was du sagen würdest, manchmal nicht ...
Trost	Dich auf Videos zu sehen, tut mir gut... Über 200 Menschen kommen, um sich von dir in der Kirche zu verabschieden ... und du dachtest, du wärst der Welt egal
Schmerz	Es tut weh, aus unserer gemeinsamen Wohnung ausziehen zu müssen. Aber es ist auch eine Erleichterung.
Einsamkeit	Früh schlafen gehen – das Bett riecht noch nach ihr ... nach sechs Wochen riecht die Wohnung nicht mehr nach Angi, nur noch nach mir. Es ist, als würde sie mich ein zweites Mal verlassen ...
(Un-)Gerechtigkeit	Warum lebt sie (die Unfallgegnerin) und du bist tot? Warum hätte sie nicht sterben können statt dir? Ich wünschte, ich wäre gestorben ...
Unruhe	Ich kann nicht aufhören, sie zu suchen ...
Reue	Die kleinen Momente – Angis Blick nicht gesehen zu haben, tut mir unendlich leid ...
Gewissensbisse	Habe ich Angi genervt? Hätte ich mich nicht mehr auf sie einlassen müssen? War ich wirklich der Freund, der ich für Angi hätte sein müssen? Hätte ich mich nicht mehr anstrengen müssen?

„Du bist für mich das Wichtigste im Leben geworden. Das Einzige, was mir Sicherheit und Ruhe gegeben hat. Du warst die Freude, die mir das restliche Leben nicht geben konnte. Du warst das Glück, das ich kaum erwarten konnte, jeden Abend wieder zu sehen ...“

Erec Brehmer

Arbeitsauftrag: Erinnern und Erzählen

Die gesamte Menschheitsgeschichte hindurch wurde erzählt und mit dem Erzählen wurden und werden Erfahrung und Wissen tradiert.

Erzählen und erzählend Erinnern hat auch eine Bedeutung für den Erzähler, denn im Erzählen werden die eigenen Erinnerungen wieder lebendig. Sie gehören uns und keiner kann sie uns nehmen. Im Blick auf erlebte Schicksalsschläge trägt diese Sicherheit: Das Schicksal hat keinen Zugriff auf vergangene Tage – in unseren Erinnerungen sind wir sicher! Und: Im Rückblick können wir Erinnerungen unter einem anderen, neuen Blick wahrnehmen und (neu) bewerten. Auf diese Zusammenhänge weist Verena Kast hin, wenn sie anmerkt, dass sich solche Erinnerung oft im Erzählen ereignet, wenn wir den Blick auf unser bisheriges Leben lenken und dieses als Ganzes wahrnehmen.¹⁰

Erec Brehmer stellt sich nach dem Tod seiner Freundin Angi die Frage, wer er denn jetzt (noch) ist oder sein bzw. werden kann und wie sich die gemeinsame Zeit in seinem Leben nach Angi auswirken kann und wird.

- » Überlegen Sie für sich, welche für Ihr Leben bedeutsame und prägende Person Sie bereits verloren haben.
- » Versuchen Sie, im kreativen Schreiben Erinnerungen an diese Person wachzurütteln.
- » Folgende Impulse können als Anregung dazu verstanden werden:

R. A. Neidmeyer regt zu folgender Rekonstruktion von Beziehungen nach einem Verlust an:

„Die Person, deren Prägung ich nachspüren möchte, ist: _____

Diese Person hatte folgenden Einfluss auf:

- » meine Eigenheiten oder Gesten:
- » meine Art zu sprechen und zu kommunizieren:
- » meine Arbeits- und Freizeitaktivitäten:
- » meine Gefühle gegenüber mir selbst und anderen:
- » meine grundlegende Persönlichkeit:
- » meine Werte und Überzeugungen:
- » die Prägungen, die ich am liebsten bekräftigen und weiterentwickeln würde, sind:
- » die Prägungen, die ich am liebsten aufgeben oder verändern würde, sind:¹¹

¹⁰ Vgl. Verena Kast, Die Erinnerungen gehören uns, in: Leitfaden, Heft 2/ 2022, S. 19.

¹¹ Robert A. Neimeyer, Bedeutung und Erinnerung: Die Rekonstruktion von Beziehungen nach einem Verlust, in: Leitfaden, Heft 2/ 2022, S. 5f.

Arbeitsauftrag: Lücke und Schatz

Von Dietrich Bonhoeffer stammen die beiden folgenden Zitate, die oft in Auszügen auf Trauer- und Beileidskarten zu finden sind:

„Es gibt nichts, was uns die Abwesenheit eines uns lieben Menschen ersetzen kann und man soll das auch garnicht versuchen; man muß es einfach aushalten und durchhalten; das klingt zunächst sehr hart, aber es ist doch zugleich ein großer Trost; denn indem die Lücke wirklich unausgefüllt bleibt, bleibt man durch sie miteinander verbunden. Es ist verkehrt, wenn man sagt, Gott füllt die Lücke aus; er füllt sie garnicht aus, sondern er hält sie vielmehr gerade unausgefüllt, und hilft uns dadurch, unsere echte Gemeinschaft – wenn auch unter Schmerzen – zu bewahren. Ferner: je schöner und voller die Erinnerungen, desto schwerer die Trennung.

Aber die Dankbarkeit verwandelt die Qual der Erinnerung in eine stille Freude. Man trägt das vergangene Schöne nicht wie einen Stachel, sondern wie ein kostbares Geschenk in sich. Man muß sich hüten, in den Erinnerungen zu wühlen, sich ihnen auszuliefern, wie man auch ein kostbares Geschenk nicht immerfort betrachtet, sondern nur zu besonderen Stunden und es sonst nur wie einen verborgenen Schatz, dessen man sich gewiß ist, besitzt; dann geht eine dauernde Freude und Kraft von dem Vergangenen aus ...“

Dietrich Bonhoeffer,

<https://www.dietrich-bonhoeffer.net/zitat/689-es-gibt-nichts-was-uns-die/>

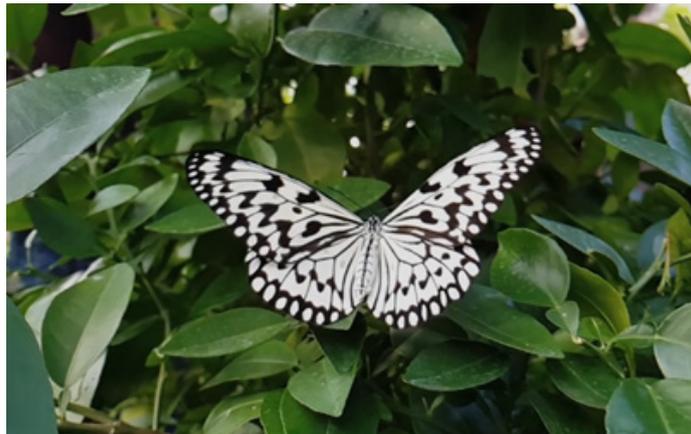
- » Bonhoeffer beschreibt die Bedeutung der „Lücke“, die ein Mensch hinterlässt und die unausfüllbar bleibt. Überlegen Sie, welche Lücken Ihnen lieb gewordene Menschen in Ihrem Leben hinterlassen haben!
- » Welche Bedeutung hat das Gefühl dieser Lücke für Sie selbst?
- » Bonhoeffer betont aber auch den Schatz der Erinnerung. Welche Erinnerungen an Verstorbene tragen Sie wie einen Schatz in Ihrem Herzen und Gedächtnis?
- » Haben Sie in Ihrem Leben die Erfahrung machen können, dass die Dankbarkeit über das Erlebte mit einem Menschen den Schmerz über seinen Tod verändert hat?

„Und ich weiß noch, wie viel Hoffnung in dieser Umarmung lag. Es fühlte sich an, als würde mein Herz zerspringen und als würde Stina es für einen kurzen Moment zusammenhalten – wie ein Versprechen, dass irgendwann alles wieder heilen kann – ein kurzer, absurder Moment der Hoffnung ...“

Erec Brehmer

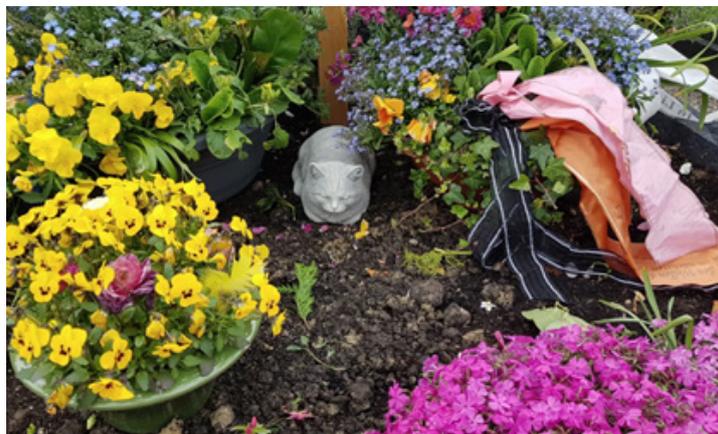
Arbeitsauftrag: Symbole

- » Im Film kommen verschiedene Symbole der Hoffnung vor. Welche Symbole haben Sie ent-deckt? Recherchieren Sie, welche Bedeutung den Symbolen zukommt.
- » Warum steckt in Ihnen aus Ihrer Perspektive Hoffnung?
- » Schreiben Sie einen Hoffnungstext für Trauernde! Verwenden Sie dabei die reflektierte Symbolik zum Flügelschlag des Schmetterlings – der Leichtigkeit des Luftballons, der himmelwärts fliegt – des leisen Windhauches – der Katze als Beschützersymbol ...



BAUSTEIN 06

SYMBOLE, DIE HOFFNUNG GEBEN ...



„Ich kann mit niemandem reden. Die Menschen, die mir am nächsten sind, können am wenigsten darauf eingehen. Sie können nichts tun. Ich wünschte, sie würden etwas tun ...“

Erec Brehmer

Arbeitsauftrag: Trauerbegleitung

Der Film beschreibt die Schwierigkeiten, die Erec Brehmer als Trauernder in seiner Umwelt erlebt.

- » Sammeln Sie als Brainstorming die im Film angeklungenen Aspekte!
- » Welche Wünsche hatte er oder hätte er an seine Umgebung formuliert?
- » Was erlebt er im Umgang und der Begegnung mit anderen als hilfreich und wohltuend in seiner eigenen Trauerarbeit?

Beispiele gelungener Begleitung und Unterstützung:

- Dave, dessen Freundin mit 29 Jahren an einem Herzinfarkt gestorben ist: „Er teilt seine, ich meine Geschichte ...!“
- Der Taxifahrer, der den Taxameter ausschaltet und vom Suizid seines Neffen erzählt ...
- Der Festivalleiter, der vom Tod seiner Mutter erzählt ...
- Die Filmemacherin Doris Dörrie, die fragt: „Hast du ein Bild von Angi? Erzähl mir von ihr!“ und es rührt mich zu Tränen, dass jemand etwas über Angi wissen will ...
- Stina, die Erec Brehmer umarmt: „Und ich weiß noch, wie viel Hoffnung in dieser Umarmung lag. Es fühlte sich an, als würde mein Herz zerspringen und als würde Stina es für einen kurzen Moment zusammenhalten – wie ein Versprechen, dass irgendwann alles wieder heilen kann – ein kurzer, absurder Moment der Hoffnung.“
- Die Freundin aus München, die Erec Brehmer ein Buch schenkt: „Lieber Erec, wenn man keine Worte findet, hilft manchmal ein Stift und ein Blatt Papier ...“
- Sie alle wollen helfen, auch wenn sie es nicht können ... oder doch?

Arbeitsauftrag: „Wenn nichts mehr geht, dann ...“

Hospizvereine und caritative Organisationen bieten verschiedene Arten von Trauerbegleitung an.

- » Recherchieren Sie im Internet, welche Organisationen es in Ihrer Stadt / Umgebung gibt!
- » Welche konkreten Angebote gibt es für Trauernde?
- » Wie unterscheiden sich die Angebote für unterschiedliche Altersgruppen und Personen?

Mögliche Ergebnisse:

- Freie und unverbindliche Einzelangebote der Trauerpastoral wie „Wenn nichts mehr geht, dann geh!“ – Trauerspaziergänge / Trauerwanderungen
- Trauergruppen für verschiedene Zielgruppen, z.B. Kinder, trauernde Geschwisterkinder, verwaiste Eltern, Erwachsene
- Trauercafé und Trauerstammtisch als relativ offene Angebote für Erwachsene
- Einzelbegleitung durch Trauerbegleiter

Arbeitsauftrag: Trauernden begegnen

Im Film rezitiert Erec Brehmer einen Poetry Slam von Angi, der zum Ausdruck bringt, wie unsicher wir einander begegnen – besonders wenn jemand traurig ist oder auch trauert:

„Wenn die Tragik weg ist

Es gibt Fragen, die man nie wahrheitsgemäß beantworten will.

Das liegt aber weniger an der Frage als an der Person selbst.

Will man z.B. nicht mit dem Fragesteller diskutieren

oder ist er eine periphere Bekanntschaft,

die einen jedes Mal, wenn man sich in Jahren zufällig begegnet,

die gleiche bedeutungslose Frage stellt, weil es Sitte ist, nicht Interesse.

So antwortet man gemäß Sitte bedeutungslos und oft gelogen:

„Wie geht es dir?“ – Mögliche Antwort: „Gut“ oder „Ach ja“.

Auch nett, das meist mit Seufzen einhergehende „Kann nicht klagen.“

Dabei könnte man schreien, weinen.

Man tut es dann innerlich.“

*Angelina Zeidler im Film **Wer wir gewesen sein werden***

- » Überlegen Sie, welche Fragen Sie trauernden Menschen stellen könnten, die echtes Interesse zeigen an einer ehrlichen Antwort!
- » Welche Fragen sind für Trauernde leichter – welche möglicherweise schwerer zu beantworten?
- » Welche anderen Aspekte halten Sie für wichtig, wenn Sie ein Gespräch anbieten?

Mögliche Antworten:

Konkrete Fragen sind besser als allgemeine, z.B. Wie geht es dir heute / jetzt gerade? Wie kommst du zurecht?

Gespräche sollten immer freiwillig sein – Ablehnung ist nicht persönlich gemeint, sondern lädt nur ein, nochmals zu fragen. Tränen sind bei Gesprächen mit Trauernden immer möglich und sollten ganz normal sein – manchmal helfen Gesten mehr als Worte ...

„Lieber Erec, wenn man keine Worte findet, helfen manchmal ein Stift und ein Blatt Papier, schreibt mir eine Freundin aus München ... Ich schreibe und innerhalb von Minuten geht es mir besser ...“

Erec Brehmer

Arbeitsauftrag: Gedichte von Tod und Leben

In Gedichten verarbeiten Autoren und Poeten ihre eigenen Trauererfahrungen und versuchen, die Fragen nach Leben und Tod für sich zu beantworten.

- » Suchen Sie im Internet Gedichte zum Thema, z.B. „Memento“ von Mascha Kaléko, „Ein Leben nach dem Tode“ von Marie Luise Kaschnitz, „Leichenreden“ von Kurt Marti etc.!
- » Welche Gefühle der Trauer finden Sie in diesen Gedichten?
- » Welche Hoffnungszeichen und Bilder über den Tod hinaus beschreiben die Dichter?

Mögliche Antworten:

Marie Luise Kaschnitz verarbeitet den Tod ihres geliebten Mannes in ihren Gedichten. Erst ein Lehrauftrag reißt sie aus ihrer Trauer mit dem Wunsch, ihm nachsterben zu wollen. In ihrem Gedicht „Ein Leben nach dem Tode“ drückt sie die Hoffnung aus, dass ihre Liebe und das gemeinsame Leben gerettet bleiben „Mehr erwarten Sie nicht nach dem Tode? – Weniger nicht!“

Arbeitsauftrag: Wenn – dann!

Im Film formuliert Erec Brehmer viele „Wenn“-Sätze:

Wenn ...

- ich mich durchgesetzt hätte und wir in die Sauna statt zum Skifahren gegangen wären
 - wir in Deutschland geblieben wären, statt nach Österreich zu gehen
 - wir über die Autobahn zurückgefahren wären, anstatt wie vom Navi vorgeschlagen über die Landstraße
 - wir in den zwei Wochen vorher das neue Auto gekauft hätten, das Angi unbedingt haben wollte – das mit der Spurautomatik
 - ich nach Hause gefahren wäre, wie wir vereinbart hatten, anstatt dass ich auf dem Nachhauseweg noch unbedingt arbeiten und telefonieren wollte
 - die Unfallgegnerin statt Angi gestorben wäre ...
-
- » Überlegen Sie im Rückblick auf Ihr Leben Situationen, in denen sich für Sie etwas entschieden und verändert hat!
 - » Formulieren Sie selbst „Wenn“-Sätze für Ihr Leben!
 - » Lesen Sie in Ruhe nochmals die Sätze nach – was hat sich positiv für Ihr Leben verändert durch diese eine Entscheidung?

„Wer wir waren, ist vorbei, doch manches ist noch offen.“

Erec Brehmer

Arbeitsauftrag: Wie kann man eine angemessene Erinnerungskultur pflegen?

In Erinnerungen verdichtet sich nach dem Tod all jenes, was dem/der Erinnernden wichtig ist. Welche Formen und Weisen der Erinnerungen sind Ihnen wichtig? Welche kennen Sie aus eigener Erfahrung? Welche erscheinen Ihnen nicht angemessen?

- » Notieren Sie sich Ihre persönlichen Antworten zu den Fragestellungen.
- » Suchen Sie sich eine/n Partner/in und stellen Sie sich gegenseitig Ihre Überlegungen vor. Was überrascht Sie? Wo sind Unterschiede und Gemeinsamkeiten zu finden?
- » Welche Begründungen finden Sie dafür?

Arbeitsauftrag: „Digitale Erinnerungskultur“ in Erec Brehmers Film

Diskutieren Sie in Kleingruppen:

- » Welche Bedeutung kommt im Film den digitalen Medien zu?
- » Inwieweit wurde eine gute Balance zwischen „Privatem“ und „Veröffentlichtem“ gefunden?
- » Wo sehen Sie Grenzen? Was sollte vermieden werden? Gibt es Kriterien für die Verwertung von persönlichem bzw. privatem digitalem Material?
- » Kann man mit Bildern und Erinnerungen einem Menschen gerecht werden? Inwiefern ist das Abbild immer konträr zur Wirklichkeit?

Stellen Sie gemeinsam verschiedene Thesen auf, die für die Benutzung von Mails, Videos usw. für eine veröffentlichte Erinnerung zu beachten sind!

Stellen Sie Ihre Thesen im Plenum dar! Welche Bedeutung haben sie für Erec Brehmers Film? Gibt es Konsequenzen für die eigene Lebenspraxis?

Arbeitsauftrag: „Mein digitales Andenken“

Überlegen Sie für sich ganz persönlich:

- » Was erwarten Sie von sich selbst und Ihrem digitalen Andenken?
- » Wie sollte Ihr Film aussehen, der nach Ihrem Tod erzählt, wie Sie gelebt haben und wer Sie waren?
- » Welche Geschichte soll von Ihnen und Ihrem Leben einmal erzählt werden? Was soll von Ihnen in dieser Welt bleiben?
- » Welche Konsequenzen für Ihr Leben im Hier und Jetzt haben die Fragen, die Sie oben für sich bereits beantwortet haben?

Machen Sie sich zu den Fragen und Ihren Gedanken kleine Stichworte. Vielleicht ergibt sich auch ein erster kleiner Schritt für Sie, Ihr Hier und Jetzt bewusster zu erleben ...

„Seit dem Unfall war ich erst einmal wieder hier. Ich hab mich lange an die Straße gestellt und versucht zu verstehen, wie das alles passieren konnte. Fragmente sind geblieben, Bruchstücke von Erinnerungen. Wer wir waren, ist vorbei seit diesem Tag. Doch manches ist noch offen ...“

Erec Brehmer, Prolog im Film

Arbeitsauftrag: Wer wir waren, ist vorbei ...

„Leben ist das, was passiert, wenn wir unsere Zukunft planen ...“ – Angi und Erec haben ihre gemeinsame Zukunft geplant und sind mit dem Einzug in eine gemeinsame Wohnung erste Schritte gegangen. Dann kam alles anders – „Wer wir waren, ist vorbei ...“

- » Kennen Sie aus dem eigenen Leben solche Situationen, in denen alles ins Wanken gerät?
- » Welches Bild und welche Worte können diese Gefühle Ihrer Meinung nach beschreiben?
- » Welche Worte, Bilder, Erfahrungen geben Ihnen Mut und Hoffnung in solchen Umbruch-Situationen des Lebens?
- » Versuchen Sie, diese Bilder und Worte künstlerisch oder kalligraphisch zu gestalten!
- » „Wer wir waren, ist vorbei, doch manches ist noch offen.“ – Mit diesem Satz beginnt und endet der Film von Erec Brehmer. Hat sich Ihrer Meinung und Empfindung nach etwas verändert an der Aussage und Betonung des Satzes am Anfang und schließlich am Ende des Filmes?

Arbeitsauftrag: Sinn stiften – Identität schmieden

Ein Zitat von Andrew Solomon hat Erec Brehmer sehr inspiriert: „*Forge meaning, build identity.*“ „*Forging Meaning does not make what was wrong right, it only makes what was wrong precious.*“ Link: <https://www.youtube.com/watch?v=RiM5a-vaNkg>
Übersetzt: „*Sinn stiften, Identität schaffen. Sinnstiftung macht nicht das Falsche richtig, sondern nur das Falsche wertvoll.*“

- » Diskutieren Sie in der Gruppe dieses Zitat:
„... einer der ergreifendsten Liebesfilme, die ich je gesehen habe.“¹²
- » „Eine Geschichte über Identität nach dem Verlust eines geliebten Menschen.“¹³
Diskutieren Sie, ob und wie sich die Identität Erec Brehmers im Film verändert hat. An welchen Stellen des Filmes machen Sie Ihre Einschätzung fest?

¹² Homepage Erec Brehmer, <https://www.erecbrehmer.com/wer-wir-gewesen-sein-werden>

¹³ Homepage Erec Brehmer, Ebd.



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