

wie es war



LESEPROBE



LERNMATERIALIEN
von Franziska Schafft

www.filmwerk.de



WIE ES WAR

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

Deutschland 2024
Kurzspielfilm, 23 Min.

Regie: Lukas Treudler
Drehbuch: May-Brit Meyer
Kamera: Marvin Rizzo
Creative Producerin: Lena Oelschlegel
Produktionsleitung: Oktavio Port
Produktion: Hamburg Media School
Besetzung: Robin Schick, Mareike Zwarh u. a.

ZUR AUTORIN

Franziska Schafft hat 2024 ihren Bachelor of Arts in Philosophie abgeschlossen und studiert seitdem im Masterstudiengang Philosophie an der Goethe-Universität Frankfurt/M. Sie arbeitet neben dem Studium als Nachhilfelehrerin und beschäftigt sich mit ethischen, geistigen und gesellschaftlich relevanten Fragestellungen.

GLIEDERUNG

Einsatzmöglichkeiten/Zielgruppen	S. 03
Themen und Stichpunkte	S. 03
Kapiteleinteilung	S. 03
Inhalt	S. 04
Filmische Umsetzung	S. 04
Symbolik	S. 04
Kurzcharakteristik	S. 05
Paul	S. 05
Mila	S. 05
Der Trainer	S. 06
Der Freund	S. 06
Trauma und Traumaverarbeitung	S. 07
Schuld	S. 07
Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)	S. 07
Müdigkeit am Steuer	S. 08
Weiterführende Links (Auswahl, Stand: 30.03.2026)	S. 08
Weitere Filme beim kfw zu <i>Schuld, Unfall und Vergebung</i> (Auswahl, Stand: 30.03.26)	S. 09

Überblick über die Materialien	S. 10
M1 Hauptfiguren des Films.....	S. 11
M2 Verdrängung und Schuld	S. 12
M3 Schlüsselszenen des Films	S. 14
M4 Der Filmtitel	S. 17
M5 Nebencharaktere – Hilfe oder Druck?	S. 18
M6 Wie es sein könnte	S. 20
M7 Müdigkeit am Steuer.....	S. 21

EINSATZMÖGLICHKEITEN/ZIELGRUPPEN

Schule: SEK I ab Klasse 9 (ab 14 Jahren), Sek II

Fächer: Philosophie, Ethik, Deutsch, ev. und kath. Religion, Sozialkunde, Psychologie, Gesellschaftslehre

Weitere Einsatzfelder: Erwachsenenbildung, außerschulische Jugendarbeit

THEMEN UND STICHPUNKTE

Autounfall, Beziehungskrise, Einsamkeit, emotionale Sprachlosigkeit, Fluchtverhalten, Genesung, Hilflosigkeit, Kommunikation, Körper und Identität, Lebenswille, Nähe und Distanz, Ohnmacht, posttraumatische Belastungsstörung, psychische Belastung, Querschnittslähmung, Resilienz, Reue, Schuld, Schweigen, Schmerz, Sekundenschlaf, Selbstvergebung, Trauer, Trost, Überforderung, Verantwortung, Verdrängung, Vergebung, Verletzlichkeit, Verlust, Widerstandskraft, Zerrissenheit, Trauma.

KAPITELEINTEILUNG

Kap.	Time Code	Inhalt
01	00:00 – 01:12	Vor dem Unfall
02	01:13 – 02:44	Paul und der Trainer
03	02:45 – 05:07	Mila und das Magazin
04	05:08 – 07:35	Alpträume
05	07:36 – 08:55	Paul und sein Freund
06	08:56 – 12:14	Mila bei der Physiotherapie
07	12:15 – 15:26	Halluzinationen
08	15:27 – 23:00	Die Aussprache

INHALT

Eine regnerische Sommernacht verändert das Leben von Paul und Mila für immer. Nach einem gemeinsamen Lauf nickt Paul am Steuer des Autos kurz ein – es kommt zu einem folgenschweren Unfall, bei dem Mila querschnittsgelähmt wird. Während sie in der Reha mit erstaunlicher Kraft und Lebenswillen an ihrer Genesung arbeitet, wird Paul von schweren Schuldgefühlen erdrückt. Er zieht sich zunehmend zurück, spricht kaum noch mit anderen und findet auch in der Beziehung zu Mila keine Nähe mehr. Um Abstand zu gewinnen, flüchtet er sich ins Lauftraining – doch weder die körperliche Anstrengung noch der Alltag können seine innere Unruhe lindern. Erst als die Beziehung zu Mila zu zerbrechen droht, erkennt Paul, dass er sich seiner Schuld stellen und um Vergebung bitten muss, nicht nur bei Mila, sondern auch bei sich selbst. Der Film erzählt sensibel von Schmerz, Verlust, Nähe, Distanz und dem Versuch, ins Leben zurückzufinden.

FILMISCHE UMSETZUNG

Der Film *Wie es war* arbeitet mit einer ruhigen, fast schon zurückhaltenden Bildsprache, die den inneren Zustand der Figuren widerspiegelt. Viele Szenen sind von Stille geprägt, was die emotionale Distanz zwischen den Hauptfiguren unterstreicht. Die Kamera bleibt oft statisch oder folgt in langsamen Bewegungen den Figuren – besonders beim Laufen –, wodurch die Einsamkeit und Zerrissenheit der Hauptfigur Paul spürbar wird.

Licht und Farben wirken gedämpft, oft grau oder blass, was den ernsten Grundton des Films verstärkt. Besonders auffällig ist der Kontrast zwischen Licht und Dunkelheit. Während die Anfangsszene im Wald – vor der Unfall – von sommerlich heller Stimmung, Leichtigkeit und Nähe geprägt ist, sind Pauls Läufe nach dem Unfall deutlich düsterer. Sie finden meist allein und im Dunkeln statt. Diese visuelle Gestaltung spiegelt seinen inneren Zustand wider – seine Schuldgefühle und seine emotionale Isolation. Erst nachdem er Mila gegenüber offen zugibt, dass er am Steuer eingeschlafen ist und sie ihm vergibt, kommt es zu einer Wandlung. Paul kann symbolisch „aus dem Dunkeln ins Licht treten“. Er läuft wieder mit seiner Staffel, wirkt befreiter – und auch die abschließende Szene im hellen Wald in der Lichtung, wo er zuvor mit Mila laufen war, unterstreicht diese neue Offenheit und Hoffnung.

Auffällig ist der gezielte Einsatz der Hintergrundmusik: Eine sanfte Gitarrenmelodie, die schon fast ruhig und heiter wirkt – besonders am Anfang und Ende des Films. Sie erinnert an einen friedlichen Sommertag und steht in einem spannungsvollen Kontrast zur tragischen Handlung.

SYMBOLIK

Wiederkehrende Motive wie das Laufen oder der Wald dienen im Film als symbolische Elemente. Der Wald, der zu Beginn als ein Ort der gemeinsamen Leichtigkeit und Aktivität gezeigt wird, ist später ein Ort der Erinnerung an das, *wie es war* und vielleicht auch der Vergebung an sich selbst. Das Laufen, einst Ausdruck von Freiheit und Kraft, wird zur einsamen Flucht vor sich selbst. Auch die Klinikräume mit ihrer Nüchternheit und ständigen Wiederholung spiegeln die neue Realität der Hauptfiguren wider – geprägt von Monotonie, Farblosigkeit, Stillstand, aber auch von Heilung und Verarbeitung.

KURZCHARAKTERISTIK

Paul

Paul ist ein junger, sportlicher Mann, der gemeinsam mit seiner Freundin Mila eine Leidenschaft fürs Laufen teilt. Nach dem Unfall zieht sich Paul emotional zurück. Die Schuld, die er empfindet, ist überwältigend, lähmt ihn und macht ihn sprachlos. Anstatt sich Mila anzuvertrauen, kapselt er sich ab, redet kaum über seine Gefühle und verliert sich in einem exzessiven Trainingsverhalten – als könnte er das Geschehene durch körperliche Anstrengung wiedergutmachen oder wenigstens verdrängen. Doch der Versuch, Schmerz durch Bewegung zu betäuben, scheitert. Die Läufe führen ihn nur weiter in die Einsamkeit seiner inneren Zerrissenheit. Er schafft es nicht, für sie stark zu sein und ihr Aufrichtung und Halt zu geben, sodass sich ihre Rollen vertauschen und sie die starke Instanz einnehmen muss. Täglich besucht er Mila in der Reha, überreicht ihr kleine Geschenke wie Blumen, bemüht sich sichtbar – doch es bleibt bei Gesten, während Worte ausbleiben. Was als Unterstützung gedacht ist, wird für Mila zunehmend zur Belastung. Paul kann keine echte Nähe aufbauen, weil er sich selbst emotional nicht zulässt. Seine Schuldgefühle sind wie eine unsichtbare Wand, die jede Verbindung blockiert.

Er meint, ihr zu helfen – doch in Wahrheit versucht er nur, sich selbst zu entlasten, ohne zu begreifen, wie sehr er Mila mit seiner stummen Anwesenheit allein lässt. Seine emotionale Abwesenheit wiegt schwerer als jedes Fernbleiben. Paul ist innerlich gefangen zwischen der Sehnsucht, Mila beizustehen, und der Angst, ihren Blick nicht ertragen zu können. Er vermeidet körperliche Nähe, weicht Berührungen aus – nicht aus Ekel, sondern aus Scham.

Schließlich wird diese unterdrückte innere Belastung so schlimm, dass er beginnt, zu halluzinieren und Milas Hilfeschreie zu hören. Es ist schließlich Mila, die – obwohl selbst tief verletzt – die Initiative ergreift. Sie zeigt ihm ihre Verzweiflung, bietet ihm sogar die Trennung an, um ihn nicht weiter zu belasten.

Erst dieser Moment der Klarheit reißt Paul aus seiner inneren Starre und er begreift, dass er sich seine Schuld eingestehen und offen mit Mila sprechen muss, um sie nicht zu verlieren. Das Eingeständnis, dass er am Steuer eingeschlafen ist, ist der erste echte Schritt zur Nähe, zur Heilung. In Milas verzeihender Reaktion liegt für ihn die Möglichkeit eines Neuanfangs – nicht im Sinne einer Rückkehr zum Alten, sondern als Entwicklung hin zu wahrhafter Kommunikation, zu emotionaler Verantwortung. Pauls Geschichte ist eine eindrückliche Darstellung davon, wie lähmend Schuld sein kann – und wie zerstörerisch das Schweigen, das daraus erwächst. Doch sie zeigt auch, dass Veränderung möglich ist. Kommunikation wird zum Schlüssel – nicht nur zur Rettung der Beziehung, sondern auch zur Wiederbegegnung mit sich selbst.

Mila

Mila scheint vor dem Unfall eine sehr lebensfrohe und fröhliche junge Frau gewesen zu sein. Sie war aktiv und offenbar stark mit Paul verbunden. Der Unfall stellt jedoch einen radikalen Wendepunkt dar. Die Querschnittslähmung verändert nicht nur ihren Körper, sondern zwingt sie auch, sich vollkommen neu zu definieren – als Frau, als Partnerin, als Mensch.

Anstatt sich in Verzweiflung zu verlieren, zeigt Mila bemerkenswerte innere Stärke. In der Reha begegnet sie ihrem Schicksal nicht mit Bitterkeit, sondern mit beeindruckendem Durchhaltevermögen und einem unerschütterlichen Lebenswillen. Sie arbeitet engagiert an ihrer körperlichen und emotionalen Rehabilitation und bemüht sich sehr darum, die Beziehung zu Paul aufrechtzuerhalten.

Trotz ihres eigenen Schmerzes nimmt Mila immer wieder Rücksicht auf Pauls Gefühlswelt. Sie spürt seine Unsicherheit, seine Überforderung, seine Sprachlosigkeit – und übernimmt intuitiv die Rolle der emotionalen Stütze. In Momenten, in denen man erwarten würde, dass sie Trost benötigt, ist sie es, die tröstet. Sie will für Paul stark sein, obwohl sie innerlich selbst ringt. Ihre Verletzlichkeit zeigt sie nur, wenn sie allein ist – ihre Tränen bleiben verborgen, denn sie will ihm keine zusätzliche Last sein. Immer wieder sucht sie seine Nähe – sei es durch humorvolle Versuche, Leichtigkeit in die Situation zu bringen, durch zärtliche Berührungen oder späte Anrufe in der Nacht, in denen ihre Sehnsucht und ihr emotionales Bedürfnis nach Verbindung deutlich wird. Paul kann ihr diese Nähe jedoch nicht geben, was sie sehr verletzt.

Der Graben, der sich zwischen den beiden auftut, wird schließlich so tief, dass Mila Paul schlussendlich sogar die Trennung anbietet, um ihn nicht weiter zu belasten. Als er ihr schließlich gesteht, dass er am Steuer eingeschlafen ist, muss sie den Moment erst kurz verarbeiten, reicht ihm aber dann relativ schnell die Hand, erleichtert, dass er sich endlich öffnet und sie sich emotional wieder nähern kann. Nicht nur Vergebung steht im Vordergrund, sondern auch das Bedürfnis nach Wahrheit, nach Authentizität – und die Erleichterung, dass sie ihn endlich wieder fühlen kann.

Mila steht stark für Resilienz, Empathie und die Fähigkeit, nicht aufzugeben. Sie verkörpert dabei auf eindrucksvolle Weise, was Resilienz wirklich bedeutet: nicht das Fehlen von Schmerz, sondern die Fähigkeit, ihm mit Würde zu begegnen.

Der Trainer

Der Trainer versucht, Paul mit klaren Worten motivierend zum Weitermachen zu bewegen. Kurz bevor Paul das Training verlassen will, blockiert der Coach ihn, legt die Hand auf den Fahrradsattel – eine stille, aber deutliche Konfrontation. Er fordert Paul auf, sich endlich von der Schuld zu lösen: „Du kannst doch nichts dafür.“ Seine Worte sind pragmatisch, fast schon sachlich – er richtet den Blick nach vorn, nicht zurück. Emotionale Auseinandersetzungen sucht er nicht, eher die Ablenkung durch körperliche Leistung. Der Coach glaubt an die heilende Kraft körperlicher Leistung, nicht an emotionale Auseinandersetzung. Seine Intention ist gut gemeint – er will Paul stabilisieren, ihn zurück in einen strukturierten Alltag holen. Doch sein Ansatz greift zu kurz. Er übersieht Pauls innere Zerrissenheit und erreicht ihn letztlich nicht.

Der Freund

Pauls Laufkollege versucht, ihn zurück ins soziale Leben und in den gemeinsamen Freundeskreis zu holen. Er möchte Paul aus seiner wachsenden Isolation reißen und ihm ein Stück Normalität zurückgeben. Er kritisiert es offen, dass Paul jeden Tag Mila besucht und lädt ihn ein, gemeinsam Zeit weg von ihr zu verbringen. Er versteht nicht, was in Paul vorgeht, spürt aber dessen Abwesen- und Verschlussenheit. Seine Rolle zeigt, wie schwierig es für das Umfeld, was es eigentlich gut meint, ist, mit Pauls stiller Trauer und Schuld umzugehen – und wie schnell jemand, der leidet, in die Einsamkeit rutscht, wenn keine echten Gespräche stattfinden.

Vielen Dank

für Ihr Interesse an unseren Lernmaterialien

Die vollständige Fassung kann zusammen mit dem Film erworben werden. Mehr Informationen zu diesen und weiteren pädagogischen Materialien zu vielen Filmen finden Sie im Shop des kfw

