



Überlast

ARBEITSHILFE  
[www.filmwerk.de](http://www.filmwerk.de)



kfw

# ÜBERLAST

Eine DVD mit dem Recht zur nichtgewerblichen öffentlichen Vorführung erhalten Sie hier

Deutschland 2012,

Kurzspielfilm, 13 Min.

Buch und Regie: Dolunay Gördüm

Produktion: KHM Köln

Darsteller: Marc Fischer (Herr Buchmann), Nick Schuck (Jonas), Andreas Spaniol (Vater von Jonas), Anke Engelke (Therapeutin)

## GLIEDERUNG

Kurzcharakteristik	2
Kapitel und Themen	3
1. Ängste und Psychotherapie	3
2. Die Herausforderung	4
3. Das Notch-Monster wegpusten	6
4. Rückkehr und Veränderung	7
Material und Verwendungshinweise	8
M1.1.-M4.2	10-25

## KURZCHARAKTERISTIK

Herr Buchmann fürchtet sich vor dem Aufzugfahren und wird von seiner Therapeutin Frau Dr. Kuhn zu einer Konfrontationsübung angeleitet. Als er alleine fahren soll, steigt Jonas zu. Zunächst benutzt er den Aufzug als Spielzeug, sobald er Herrn Buchmanns Angst entdeckt hat, beginnt er jedoch, diese gezielt herauszufordern. Beim resultierenden Ringen miteinander stürzen die beiden und lösen dadurch die titelgebende **Überlast** im Fahrstuhl aus, der daraufhin stehen bleibt. Auch der Strom und damit das Licht fallen aus. Nach anfänglicher eigener Panik und Vorwürfen gegenüber Jonas konzentriert sich Herr Buchmann zunehmend auf dessen Angst vor dem „Notch-Monster“ und versucht ihn zu beruhigen. Kaum ist das gelungen, geht das Licht wieder an, und die beiden kehren stolz und ruhig zur ihrerseits aufgelösten Frau Dr. Kuhn zurück.

**Überlast** eröffnet anschaulichen Zugang zu einer Vielzahl psychologischer Themenfelder. So sind das Störungsbild der Agoraphobie und die gängige kognitiv-verhaltenstherapeutische Behandlungstechnik der Exposition recht treffend dargestellt. In den sehr unterschiedlichen Rollen und der Beziehungsgestaltung von Frau Dr. Kuhn und Jonas gegenüber Herrn Buchmann wird die Bedeutung von zwischenmenschlichen Grundhaltungen wie Echtheit und Empathie deutlich. Auch die „Narrenfreiheit“ von Kindern im Gegensatz zur erwarteten Rollenerfüllung von Erwachsenen zeigt sich deutlich. Der Vergleich der unterschiedlichen Ängste von Jonas und Herr Buchmann sowie die Figur des „Notch-Monsters“ schließlich öffnen Zugänge zu Strategien des Umgangs mit problematischen Gefühlen und zur Bedeutung von Symbolen für deren erfolgreiche Bewältigung.

Die angesprochenen Themen erschließen sich **didaktisch** erst ab 14 Jahren. Die meisten Konzepte erfordern sogar noch weiter gehende Fähigkeiten zur Einfühlung und Selbstreflexion. Lohndend ist die Thematisierung von Ängsten im Speziellen und des Umgangs mit Gefühlen und zwischenmenschlichen Beziehungen im Allgemeinen sicherlich in vielen pädagogischen Kontexten. Dabei sind sowohl fachlich-wissensorientierte (etwa für ein Vertiefungsfach Psychologie), als auch selbsterfahrungsbasierte (gerade auch in der außerschulischen und konfessionell verankerten Jugendarbeit) Zugänge denkbar. Eine wertvolle Rolle kommt pädagogisch dabei dem Austausch in der Gruppe zu. Dies umso mehr, als die angesprochenen Themen im Alltag häufig tabuisiert und schambesetzt sind. Auch für junge Erwachsene ist eine Auseinandersetzung mit den vorgestellten Themen spannend. Hier empfiehlt es sich, die Arbeitsblätter um intellektuell anspruchsvolleres Material zu erweitern, wofür sich in den weiterführenden Literaturhinweisen viele Anregungen finden.

## KAPITEL UND THEMEN

**Überlast** lässt sich wie folgt in Kapitel unterteilen, über die jeweils auch thematische Aspekte erschlossen werden können:

KAP.	TIMECODE	TITEL
1	00:00 – 02:36	Ängste und Psychotherapie
2	02:37 – 05:52	Die Herausforderung
3	05:53 – 09:49	Das Notch-Monster wegpusten
4	09:50 – 11:19	Rückkehr und Veränderung

Im Folgenden wird jedes Kapitel zunächst mit einer kurzen Inhaltsangabe vorgestellt. Diese wird jeweils ergänzt durch Hintergrundinformationen und Interpretationshilfen zu dem prominenten Thema des Kapitels. Weiterhin werden Anregungen für die didaktische Arbeit und weiterführende Literatur gegeben.

### 1. ÄNGSTE UND PSYCHOTHERAPIE

Der Film beginnt mit einer langsamen Kameraführung im Aufzugschacht und erzeugt ein Gefühl von Enge und Bedrohung an einem Ort, über den wir gewöhnlich nicht nachdenken. Mit dem Öffnen der Aufzugtür erscheinen Herr Buchmann und seine Psychotherapeutin Frau Dr. Kuhn. Sie kommen zum Ende einer therapeutischen Übung, die in der Konfrontation mit der Angst vor Fahrstühlen besteht und planen als nächsten Schritt das eigenständige Aufzugsfahren von Herrn Buchmann. Der Rest des Abschnittes zeigt Herrn Buchmann im Aufzug beim Versuch, seine starken Ängste durch Atemübungen zu kontrollieren.

Die dargestellten Ängste von Herr Buchmann passen gut zur sogenannten „*Agoraphobie*“, die häufig in Verbindung mit einer Panikstörung auftritt. Letztere besteht in wiederkehrenden Panikattacken, also Anfällen von schnell ansteigender, intensiver Angst. In der Folge treten oft Sorgen über das Auftreten weiterer Panikattacken und deren Bedeutung auf und führen zu starken Einschränkungen der Lebensführung. Die Betroffenen vermeiden Orte und Situationen, aus denen sie im Falle einer Panikattacke nicht fliehen könnten, in denen sie sich durch eine Flucht blamieren würden oder keine Hilfe verfügbar wäre. Als Agoraphobie wird dabei die Angst vor eben diesen Situationen bezeichnet. Neben der im Film dargestellten (und unter Menschen mit Agoraphobie tatsächlich weit verbreiteten) Angst vor Aufzügen gehören zu diesen Situationen öffentliche Verkehrsmittel und Menschenmengen, z. B. im Kino, beim Einkaufen oder auf öffentlichen Plätzen. Von Letzteren leitet sich auch der Name Agoraphobie ab: *agorá* bezeichnete den Marktplatz der altgriechischen Stadt. Studien zur Verbreitung dieser speziellen Angststörung zeigen, dass zu jeder Zeit ca. 2-3 % der Bevölkerung an einer klinisch relevanten Panikstörung und /oder Agoraphobie leiden und ca. 6 % der Bevölkerung irgendwann in ihrem Leben die Störung entwickeln. Das mittlere Erkrankungsalter ist mit 24 Jahren dabei höher als bei den meisten anderen Angststörungen (etwa Phobien vor bestimmten Tieren, vor Höhen oder sozialen Situationen), und der unbehandelte Verlauf ist ungünstig. Diesbezüglich wird angenommen, dass die Vermeidung der gefürchteten Situationen eine zentrale Rolle spielt, weil so das Gefühl der Bedrohung und Gefahr nie widerlegt werden kann.

Therapeutisch ist deshalb die im Film ansatzweise dargestellte „*Konfrontationstherapie*“ (auch „*Expositionstherapie*“ genannt) tatsächlich das wissenschaftlich am besten belegte Verfahren zur Therapie der Agoraphobie (und in jeweils angepasster Form für viele weitere Phobien). Im Rahmen der sogenannten „*Kognitiven Verhaltenstherapie*“ wird diese übungsbasierte Technik mit kognitiven Elementen, also der Veränderung von verzerrten Gedanken durch geeignete Gesprächsführung, kombiniert. In der Praxis werden dabei die gefürchteten Situationen schrittweise aufgesucht und ausgehalten, bis die Angst nachlässt. Die Therapeutin oder der Therapeut hilft unter anderem dabei, sich auch innerlich den Ängsten zu stellen und sich nicht abzulenken. Wie im Film dargestellt, wird im weiteren Verlauf darauf hingearbeitet, die Situation auch allein zu meistern. Der Einsatz von beruhigenden Techniken - wie der dargestellten Atemübungen - ist dabei allerdings umstritten, denn ein zentraler therapeutischer Mechanismus wird in der Erfahrung gesehen, dass die eigene Angst auch dann ungefährlich ist also nicht etwa zu Ohnmacht oder zu „*Ausrasten*“ führt, wenn sie nicht kontrolliert wird.

Neben der körperlichen Gewöhnung durch wiederholtes Ansteigen und Nachlassen der Angst sollen sich im Therapieprozess die angstbezogenen Gedanken über die vermeintlich gegebene Gefahr reduzieren sowie ein Gefühl des Selbstvertrauens aufgebaut werden.

Die dargestellten Ängste und auch das therapeutische Vorgehen im Film können also als weitgehend realistisch eingeschätzt werden. In diesem Fall ist hervorzuheben, dass die Panikattacke von Herrn Buchmann äußerlich ruhig verläuft, sichtbarstes Zeichen dafür sind ja seine Bemühungen um Kontrolle durch die Atemübungen. Es ist ein weitverbreitetes Missverständnis, dass Angst und Panik sich durch Schreien oder Ausrasten bemerkbar machen. Auch das therapeutische Vorgehen im Film entspricht in seinem Grundsatz dem wissenschaftlichen und praktischen Kenntnisstand. Wie bereits erwähnt, wird dabei aber in der Regel in der Praxis auf bewusste Anstrengung zur Kontrolle der Angst verzichtet und im Gegenteil das bewusste Zulassen und Erleben der Angst gefördert. Frau Dr. Kuhns pointierter Satz „Hallo Angst. Wie geht es Dir?“ zeigt hier eher in die richtige Richtung. Es soll auch einschränkend darauf hingewiesen werden, dass die Rolle von Frau Dr. Kuhn als Psychotherapeutin, wie von Anke Engelke zu erwarten, überzeichnet ist und insbesondere ihre Fragen und einfühlsames „gutes Zureden“ etwas aufgesetzt wirken.

**Didaktisch** bietet es sich in diesem Kapitel an, über Ängste und den Umgang damit zu sprechen. Ein weiteres lohnendes Thema ist die Frage, inwiefern die jeweils eigenen Ängste auch rational als angemessen bewertet werden oder wo sie selbst als übertrieben beurteilt werden können. Letzteres zeigt die Hilflosigkeit und den Kontrollverlust gegenüber den eigenen Angstgefühlen als typische Kennzeichen von Angststörungen wie der Agoraphobie.

### **Weiterführende Literatur (Stand aller Links: 10.06.2013)**

Eine Fallgeschichte zur Entwicklung von der Panikattacke zur Agoraphobie in:

<http://www.spiegel.de/gesundheit/psychologie/panikstoerung-wenn-die-angst-vor-der-angst-das-leben-beherrscht-a-864300.html>

Details zur Agoraphobie sowie zu weiteren Angststörungen, Diagnose und Therapie:

[http://www.apotheken-umschau.de/Angst/Phobien-Agoraphobie-78975\\_4.html](http://www.apotheken-umschau.de/Angst/Phobien-Agoraphobie-78975_4.html)

Spiegel Online mit der Geschichte eines Betroffenen: Agoraphobie: Drinnen vor der Tür

<http://www.spiegel.de/panorama/agoraphobie-drinnen-vor-der-tuer-a-456601.html>

Eine weitere persönliche Geschichte im Focus: Agoraphobie: Angst vor der Angst

[http://www.focus.de/gesundheit/ratgeber/psychologie/angst/tid-20797/agoraphobie-angst-vor-der-angst\\_aid\\_583327.html](http://www.focus.de/gesundheit/ratgeber/psychologie/angst/tid-20797/agoraphobie-angst-vor-der-angst_aid_583327.html)

SPIEGEL-Interview mit dem US-Psychologen Jerome Kagan zur Entstehung von Ängsten bei Kindern und dem richtigen Umgang damit

<http://www.spiegel.de/wissenschaft/mensch/psychologie-stellen-sie-sich-ihren-aengsten-a-721984.html>

## **2. DIE HERAUSFORDERUNG**

Herrn Buchmanns mühsame Beherrschung der Angst im Aufzug wird durch einen neuen Fahrgast auf eine harte Probe gestellt. Der Junge Jonas steigt zu und drückt alle Knöpfe, wodurch sofort deutlich wird, dass er den Aufzug ganz unbedarft als Spielzeug begreift. Er fängt außerdem an, im Aufzug zu hüpfen und zu klettern, was Herrn Buchmann in Angststarre versetzt. Nachdem er Herrn Buchmanns Angst bemerkt hat, steigert Jonas seine Tollerei sogar weiter. Bei einem Zwischenhalt ergibt sich eine dramatische Szene. Jonas ist ausgestiegen, die beiden schauen sich lange an. Herr Buchmann versucht, die Türe zu schließen und mit dem Aufzug alleine zu „flüchten“, Jonas springt im letzten Moment wieder herein und provoziert Herrn Buchmann weiter.

Bei dessen hilflosen Versuchen, ihn zu stoppen, fallen die beiden schließlich gemeinsam und lösen dadurch einen Nothalt des Aufzugs aus, dem schnell ein Stromausfall folgt. Da auch Herrn Buchmanns Handy nicht funktioniert, bleiben die beiden im Dunkeln eingesperrt ohne Kontakt zur Außenwelt, Herr Buchmann in heller Panik und auch Jonas in zunehmender Angst.

Auffallend ist Jonas' verstörend rücksichtsloses Verhalten im Kontrast zu der vorsichtigen, fast aufgesetzten Freundlichkeit und Einfühlung von Frau Dr. Kuhn. Dabei wirkt er nicht böse, sondern erweckt den Eindruck eines rauen Spiels. Es ist reizvoll, hier einerseits den Kontrast im sogenannten „Beziehungsangebot“ zu betrachten und andererseits die Rollen von **Kindern** und **Erwachsenen** zu reflektieren.

In der klientenzentrierten Therapie und Beratung (andere häufig synonym verwandte Bezeichnungen sind personenzentrierte oder Gesprächstherapie) werden drei Grundhaltungen des Therapeuten bzw. der Therapeutin in der Beziehung zum Klienten postuliert, welche den Klienten in ihrer persönlichen Entwicklung und bei der Bewältigung von Problemen helfen sollen. Es handelt sich dabei um bedingungslose positive Wertschätzung, Empathie und Kongruenz. Sie sind mittlerweile auch über die ursprüngliche Verwendung als eigenständige therapeutische Prinzipien hinaus in vielen Therapieformen (so auch in der im Film dargestellten kognitiven Verhaltenstherapie) als Grundlage der therapeutischen Beziehungsgestaltung anerkannt. Im Film ist sichtbar, dass sich Frau Dr. Kuhn darum bemüht, Herrn Buchmann positiv zugewandt zu begegnen und ihn trotz seiner Ängste wertzuschätzen. Auch signalisiert sie, dass sie seine Ängste mitfühlen kann oder sich zumindest um Verständnis bemüht. Allerdings entsteht immer wieder ein Eindruck von Künstlichkeit und Aufgesetztheit.

Im krassen Gegensatz dazu steht Jonas, welcher in jedem Moment sichtbar mit seinen Bedürfnissen und Gefühlen in Kontakt ist und im Einklang mit diesen handelt, in diesem Sinne also **kongruent** ist. Dies setzt sich auch deutlich in seinen Umgang mit der aufkommenden Angst im nächsten Kapitel fort. Trotz Jonas' anfänglich gemein erscheinendem Verhalten überrascht es den Zuschauer bemerkenswerterweise wenig, dass sich bald eine enge Beziehung zwischen den beiden entwickelt.

In diesen Beziehungsangeboten zeigen sich die unterschiedlichen Rollen, welche Kinder und Erwachsene in unserer Gesellschaft spielen. Dabei hat die Abgrenzung zwischen Kindern und Erwachsenen vermutlich erst mit der Aufklärung ihre heutige Ausprägung bekommen. Heute wird die Kindheit als eine Zeit des Spielens, Lernens, Erkundens und der Übung in sozialen Kontakten gesehen, die insgesamt weitgehend glücklich verbracht werden soll. Von ernstesten Aufgaben wie etwa der Erwerbsarbeit sollen Kinder verschont bleiben, auch wenn die Schule immer wieder kritisiert wird, kindliche Lernfreude zu sehr zu begrenzen und letztlich zu unterdrücken. Dasselbe gilt für die erwarteten Konventionen im Umgang von Erwachsenen, wie es auch der Volksmund im Sprichwort „Kinder und Narren sagen die Wahrheit“ ausdrückt. Während Erwachsene sich in der Regel in *Rollenbeziehungen* begegnen, gehen Kinder viel eher spontan und experimentell Beziehungen ein. In **ÜBERLAST** können wir Jonas beobachten, wie er spielerisch zunächst seine körperlichen Fähigkeiten erprobt und in die Beherrschung der technischen Welt eintritt. In seinem provozierenden Umgang mit Herrn Buchmann kann auch das Experimentieren mit sozialer Wirkung und moralischen Regeln gesehen werden.

In Bezug zum vorherigen Kapitel kann festgestellt werden, dass Jonas für Herrn Buchmann aus therapeutischem Blickwinkel ein Glücksfall ist, indem er ihm die Erfahrung ermöglicht, dass er auch aus der gefürchteten Katastrophe (das Steckenbleiben des Aufzugs mit Stromausfall etc.) unbeschadet hervorgehen kann. Es entspricht den zugrundeliegenden Theorien der Konfrontationstherapie, dass seine Angst nach dieser Erfahrung deutlich reduziert ist. Nicht immer ist es möglich, diese Extremerfahrungen in der Therapie gezielt herzustellen.

**Didaktisch** bietet dieses Kapitel damit Stoff, um über die **Rollen und Höflichkeiten zu sprechen, die unseren sozialen Alltag strukturieren**. Welche Vor- und Nachteile hat es, diese Konventionen zu überschreiten? Was finden wir in verschiedenen Arten von zwischenmenschlichen Beziehungen wichtig? Welche Besonderheiten ergeben sich mit der Freiheit von „Kindern und Narren“?

### Weiterführende Literatur

Ausführlichere Darstellung der „Grundhaltungen“ Kongruenz, Empathie und bedingungslose positive Wertschätzung

<http://www.carlrogers.de/sites/grundhaltungen-personenzentrierte-gespraechstherapie.html>

Ein Artikel in DIE ZEIT, in dem die Rolle der Kindheit und zunehmender Leistungsdruck problematisiert werden: [http://www.zeit.de/2000/17/200017.kindheit\\_/komplettansicht](http://www.zeit.de/2000/17/200017.kindheit_/komplettansicht)

Die vielen Verhaltensregeln, der sich Erwachsene im Alltag unterwerfen, werden im interkulturellen Vergleich deutlich, z.B. in Form von Tipps für Studierende aus dem Ausland

<https://www.study-in.de/de/leben/nuetzliche-tipps-fuer-jeden-tag/dos-donts--12000>

### 3. DAS NOTCH-MONSTER WEGPUSTEN

Die Geschichte erhält eine interessante Wendung, als im steckengebliebenen Aufzug Jonas' Angst immer stärker wird, während Herr Buchmann noch mit seiner eigenen Angstbewältigung beschäftigt ist. Nach anfänglichen Vorwürfen und Beschimpfungen wendet er sich Jonas jedoch zu und erfährt, dass sich dessen Ängste um das kinder-fressende „Notch-Monster“ drehen.

Es gelingt dem Erwachsenen nicht, Jonas zu überzeugen, dass das Monster gar nicht da ist, umso weniger, als dieser Herrn Buchmanns eigene Angst thematisiert. In der Sorge um Jonas lässt diese jedoch nach, und schließlich pusten sie das Monster mithilfe von Herrn Buchmanns Atemübungen gemeinsam weg. Das Licht geht wieder an, die Haustechnik meldet sich über die Sprechanlage, und bald setzt sich auch der Aufzug wieder in Bewegung.

Als lohnender Ansatzpunkt der Interpretation erscheint hier die Frage nach dem Umgang mit persönlichen Gefühlen und deren Ausdruck in zwischenmenschlichen Beziehungen. Ein weiterer interessanter Aspekt ist die Rolle, welche Symbole wie das „Notch-Monster“ in diesem Prozess haben können. Entgegen dem verbreiteten Alltagsverständnis ist die genaue Wahrnehmung des eigenen Gefühlslebens alles andere als selbstverständlich. Häufig äußern sich Gefühle wie Angst, aber auch Trauer und Wut, in diffusen körperlichen Problemen wie Verspannungen, Schlafstörungen oder den sprichwörtlichen Magenschmerzen, ohne bewusst als Gefühle wahrgenommen zu werden. Wie bereits angesprochen, kann Jonas in seinem kongruenten Erleben und Verhalten hier durchaus als Vorbild verstanden werden. Ihm gelingt mühelos der Wechsel von tollkühn-provozierendem Spiel in den Ausdruck schutzbedürftiger Angst.

Hilfreich ist dabei die Veräußerlichung (oder Projektion) der Angst auf das konkrete Objekt des „Notch-Monsters“. Schon seit Anbeginn der Menschheit beschäftigen wir uns mit Monstern, Dämonen und Geistern. Aus Sicht der Psychologie, Psychotherapie und Seelsorge ist das zentrale Element dabei die Verlagerung von bedrängenden seelischen Elementen in ein äußeres Objekt, was deren bewusstes Erleben und die Auseinandersetzung damit erleichtert. Aus entwicklungspsychologischer Perspektive sollen Menschen also nicht im Glauben an konkrete metaphysische Phänomene verharren, sondern diese als Wege zur Bewältigung hierin ausgedrückter seelischer Themen und Nöte erkennen. So ist es auch in diesem Kapitel spannend zu beobachten, wie die Phantasie vom „Notch-Monster“ zunächst Jonas hilft, seine Angst auszudrücken und damit schließlich den Ansatzpunkt bietet für seine und Herrn Buchmanns gemeinsame Bewältigung.

In einem weiteren Sinn zeigen sich bei Jonas und Herrn Buchmann unterschiedliche Strategien im Umgang mit den eigenen Gefühlen: in der s.g. „Emotionsregulation“. Herr Buchmann zeigt prototypisch den Versuch der Gefühlsunterdrückung (und zwar seit Beginn seiner Übung im Fahrstuhl), Jonas dagegen geht den Weg der Akzeptanz. In der Psychologie werden besonders diese beiden Strategien häufig kontrastiert und die Unterdrückung von Gefühlen mit einer Reihe von psychischen Problemen und Störungen in Verbindung gebracht. Das Unterdrücken von Gefühlen ist allenfalls sehr kurzfristig funktional, wenn akute Herausforderungen zu bestehen sind. Für die langfristige Klärung und Entwicklung ist die Akzeptanz der eigenen Gefühle ein notwendiger erster Schritt.

**Didaktisch** ermöglicht dieses Kapitel, über **verschiedene Strategien im Umgang mit eigenen Gefühlen zu sprechen sowie die Rolle von kulturell geteilten oder individuellen Symbolen zu reflektieren.**

### **Weiterführende Literatur**

Informationen zu Emotionaler Intelligenz und Emotionsregulation

<http://www.mit-stress-umgehen.de/emotionsregulation/>

Interview mit einem Familienforscher zur Entwicklung von emotionalen Kompetenzen bei Kindern in der

SZ: <http://www.sueddeutsche.de/leben/expertentipps-zur-erziehung-eltern-muessen-gefuehle-der-kinder-ernst-nehmen-1.1653269>

ZEIT Psychologie Spezial zum Umgang mit Gefühlen und Konflikten

<http://www.zeit.de/zeit-wissen/2011/02/Lernen-Gefuehle/komplettansicht>

Ausführung zur Rolle von Dämonen als sogenannte „Projektion“ in der tiefenpsychologisch fundierten Seelsorge

[http://www.klinikseelsorge-lmu.de/index.php?option=com\\_content&task=view&id=324&Itemid=274](http://www.klinikseelsorge-lmu.de/index.php?option=com_content&task=view&id=324&Itemid=274)

Kulturgeschichte und Psychologie des Geister-Glaubens im Deutschlandfunk (Transkript)

<http://www.dradio.de/dlf/sendungen/studiozeit-ks/1072677/>

## **4. RÜCKKEHR UND VERÄNDERUNG**

Im Erdgeschoss wird Herr Buchmann bereits von der Therapeutin Frau Dr. Kuhn in heller Aufregung erwartet. Herr Buchmann selbst dagegen erscheint ruhig und fröhlich. Jonas wird von seinem ärgerlichen Vater gesucht und mit einem lächelnden Blick zurück auf Herrn Buchmann weggeführt. Frau Dr. Kuhn befragt Herrn Buchmann besorgt, ob wirklich alles in Ordnung sei. Er selbst scheint auch erst langsam Vertrauen in seine neue Angstfreiheit zu fassen, entschließt sich dann aber, mit dem Aufzug nach oben ins „Café mit Aussicht“ zu fahren und ein Eis zu essen. Frau Dr. Kuhn lässt ihn ungläubig gehen. Herr Buchmann steigt ein, hüpft nach kurzem Zögern selbst im Aufzug und erscheint beim Schließen der Aufzugtüre ganz gelöst.

Bemerkenswert ist an diesem Kapitel vor allem Herrn Buchmanns Wandlung. Er tritt sehr ruhig und selbstbewusst auf, auch wenn dieses neue Selbstvertrauen ihn selbst anfänglich noch zu überraschen scheint. Aus psychologischer Perspektive lässt sich die *Selbstwirksamkeit* als zentrale Veränderung ausmachen, welche Herrn Buchmanns Handeln prägt. Er hat die Erfahrung gemacht, dass er aufgrund eigener Kompetenzen auch die zurückliegende Extremsituation erfolgreich bewältigen konnte. Damit einher geht eine gesteigerte Erwartung, auch zukünftige Herausforderungen meistern zu können. Diese sogenannte „Selbstwirksamkeitserwartung“ wurde in Studien als Schutz vor der Entwicklung von verschiedenen psychischen Störungen nachgewiesen. Auch Zusammenhänge mit Erfolg in Schule, Ausbildung und Beruf konnten gezeigt werden.

Als Quelle von hoher Selbstwirksamkeit können neben eigenen Erfolgserlebnissen auch stellvertretende Erfahrungen wirken. Therapeutisch wird das beispielsweise genutzt, wenn bei Spinnenängsten Patienten zuerst den Therapeuten oder die Therapeutin dabei beobachten, wie sie sich Spinnen nähern und dabei nichts Schlimmes passiert. Auch verbale Ermutigung kann eine ähnliche Rolle spielen. Im Zusammenhang mit dem Thema Angst ist es häufig entscheidend, dass auch eigene emotionale und körperliche Reaktionen die Selbstwirksamkeitserwartung beeinflussen. Dabei werden Empfindungen von Angst und Anspannung als Zeichen interpretiert, dass die eigenen Kompetenzen der Herausforderung nicht gewachsen sind. Vermutlich war es ein entscheidender Schritt bei Herrn Buchmanns Heilung, dass für ihn dieser Automatismus aufgelöst wurde, schließlich hat er die Situation trotz großer Angst bewältigt.

Für die **didaktische** Arbeit bieten sich Anknüpfungspunkte, **Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeit zu thematisieren und die Bedeutung von Erfolgen und Misserfolgen sowie Gefühlen zu reflektieren.**

## Weiterführende Literatur

„Aktives Lernkonzert“ zum Thema Selbstwirksamkeit in der Pädagogik

[http://www.selbstwirksameschulen.de/sw/theorie\\_konzert.htm](http://www.selbstwirksameschulen.de/sw/theorie_konzert.htm)

Kurzer Fragebogen zur Bestimmung der „Allgemeinen Selbstwirksamkeitserwartung“ mit Hintergrundinformation: <http://userpage.fu-berlin.de/~health/germscal.htm>

## MATERIAL UND VERWENDUNGSHINWEISE

Zur Rolle und Funktion von Angst kann in der Gruppe mithilfe von Arbeitsblatt **M1.1** erarbeitet werden, dass diese durchaus hilfreich sein kann, etwa um vor drohenden Gefahren zu warnen und den Umgang mit diesen durch gute Vorbereitung zu ermöglichen. Die persönlichere Beschäftigung mit eigenen Ängsten kann mit **M1.2** angeregt werden. Je nach zu erwartendem Maß an Offenheit oder Misstrauen in der Gruppe können sich die Teilnehmer(innen) zu zweit über ihre Ängste austauschen oder Ängste werden anonym auf den Arbeitsblättern gesammelt. Beides ermöglicht die Erfahrung, dass manche Ängste von vielen geteilt werden, andere Ängste (wozu auch die zu Angststörungen gesteigerten Ängste wie die Agoraphobie gehören) individuell verschieden sind und häufig von außen nicht nachgefühlt werden können. Explizit zum Thema Agoraphobie kann mit **M1.3** gearbeitet werden. **M1.4** regt zu Reflexion und Austausch über eigene Angstbewältigungs-Strategien an, während **M1.5** sich mit den im Film präsentierten therapeutischen Techniken auseinandersetzt. Agoraphobie und Konfrontation setzen dabei vermutlich ein gewisses Alter sowie Reflexions- und Einfühlungsvermögen voraus.

M1.1 Angst

M1.2 Bewertung von Ängsten

M1.3 Agoraphobie

M1.4 Angstbewältigung

M1.5 Konfrontation

Die im zweiten Kap. angedeuteten Fragen rund um zwischenmenschliche Beziehungen und Normen können mit den weiteren Arbeitsblättern thematisiert werden. Wie zuvor bietet es sich je nach Thema und Gruppenzusammensetzung an, die Arbeitsblätter zunächst allein oder in kleinen Gruppen bearbeiten zu lassen und anschließend anonym zusammenzutragen oder die Ergebnisse in der Gruppe zu präsentieren. In Arbeitsblatt **M2.1** kann die anfangs nonverbale Beziehung zwischen Jonas und Herrn Buchmann analysiert werden. **M2.2** fokussiert mehr auf den Handlungsaspekt und die jeweiligen Ziele der beiden. Mithilfe von **M2.3** kann über die therapeutische Beziehung gesprochen werden. Gleichzeitig sind hier schon Aspekte der gezielten Beziehungsgestaltung bzw. des Rollenverhaltens angesprochen, die in **M2.4** vertieft werden. **M2.5** schließlich beschäftigt sich abstrakter mit sozialen Konventionen von Rollenverhalten und Umgangsformen.

M2.1 Beziehung zwischen Jonas und Herr Buchmann

M2.2 Jonas' und Herrn Buchmanns Handeln

M2.3 Herr Buchmann und Frau Dr. Kuhn

M2.4 Kinder und Erwachsene

M2.5 Benehmen und Umgangsformen

Im dritten Kap. wird das Thema „Umgang mit Gefühlen“ vertieft und verallgemeinert. **M3.1** geht dabei gezielt auf die Unterdrückung von Gefühlen bzw. Kongruenz von Herrn Buchmann und Jonas ein und spricht auch weitere Gefühle als die Angst an. An konkreten Filmszenen erörtern **M3.2** und **M3.3** die Frage des Umgangs mit Gefühlen und ob man ein Recht auf Gefühle absprechen kann. **M3.4** vertieft die Frage nach dem Stellenwert von Symbolen im Hinblick auf erfolgreichen Umgang mit Gefühlen.

M3.1 Umgang mit Gefühlen

M3.2 Hallo Angst

M3.3 Du hast kein Recht

M3.4 Symbole

Die abschließenden Arbeitsblätter thematisieren Herrn Buchmanns „Heilung“ und stoßen zur Reflexion darüber an, ob es ihm wirklich wieder gut geht (**M4.1**) und was ihm dabei geholfen hat (**M4.2**).

M4.1 Eis essen

M4.2 Keine Angst mehr

**CHRISTOPH BREUNINGER**

## **ZUM AUTOR**

Dipl.-Psych. Christoph Breuninger (Jg. 1983), promoviert am Psychologischen Institut der Albert-Ludwigs-Universität Freiburg zum Thema „Wirkmechanismen der Expositionstherapie bei Agoraphobie und Panikstörung“. Im Zentrum steht dabei die Wechselwirkung von körperlichen Prozessen und den Gedanken, Gefühlen und Interpretationen der Betroffenen. Ein wichtiges weiteres Interessengebiet stellen die personenzentrierte Beratung und die Gesprächstherapie dar.

**M1.1**

**Angst**

**Bearbeite die folgenden Fragen:**

Kennst Du einen Menschen, der keine Angst hat? Wie ist es mit Deinen Eltern?

---



---



---

Meinst Du, dass auch Tiere Angst haben? Kannst Du dazu ein Beispiel nennen?

---



---



---

Angst wird häufig als etwas sehr Unangenehmes und Lästiges erlebt. Kannst Du Dir auf der anderen Seite vorstellen, dass Angst auch etwas Sinnvolles sein kann?

---



---



---

Wenn man Angst hat, passieren viele Dinge gleichzeitig. Überlege, wie sich Dein Körper anfühlt, wenn Du Angst hast. Schreibe außerdem auf, welche Gedanken Dir durch den Kopf gehen und was Du dann tust.

---



---



---

**M1.2** *Bewertung von Ängsten*

**Bearbeite die folgenden Fragen:**

Vor welchen Dingen und in welchen Situationen fürchtest Du Dich?

---



---



---

Was denkst Du, was dir da passieren könnte?

---



---



---

Wenn Du die Ängste alle wegzaubern könntest, würdest Du das machen? Oder bist Du bei manchen auch froh, dass Du sie hast?

---



---



---



**M1.4** *Angstbewältigung*

**Bearbeite die folgenden Fragen:**

Alle Menschen haben manchmal Angst. Und oft ist es nötig, bestimmte Dinge zu tun, obwohl man sich fürchtet. Was machst Du in solchen Situationen?

---



---



---



---

Diskutiere mit anderen, welche Strategien zum Umgang mit Angst sie haben. Was sind die verschiedenen Vor- und Nachteile?

---



---



---



---

**M1.5** **Konfrontation**

**Bearbeite die folgenden Fragen:**

Um seine Ängste vorm Aufzugfahren loszuwerden, übt Herr Buchmann das Fahren zuerst mit seiner Therapeutin Frau Dr. Kuhn und dann alleine. Hältst Du das für eine gute Idee?

---



---



---



---

Frau Dr. Kuhn hat Herrn Buchmann außerdem Atemübungen beigebracht. Wozu denkst Du, dass das gut ist?

---



---



---



---

**M2.1** *Beziehung zwischen Jonas und Herrn Buchmann*



**Diese beiden Bilder kommen im Film direkt nacheinander. Beantworte dazu folgende Fragen:**

Was glaubst Du, was Herrn Buchman durch den Kopf geht?

---



---



---

Was denkt sich wohl Jonas?

---



---



---

Im Film sprechen die beiden kein Wort miteinander, bis der Aufzug steckenbleibt. Denke Dir ein Gespräch zwischen den beiden aus, das vorher stattgefunden haben könnte.

---



---



---

Die Kameraperspektive zwischen Jonas' Beinen hindurch ist ungewöhnlich. Was soll im Film dadurch ausgedrückt werden?

---



---



---

**M2.2** *Jonas' und Herrn Buchmanns Handeln*



In diesem Bild haben Jonas und Herr Buchmann den ersten Teil ihrer gemeinsamen Aufzugfahrt hinter sich. Herr Buchmann hatte große Angst und Jonas hat mit dem Aufzug und mit Herrn Buchmanns Angst gespielt. Gleich danach versucht Herr Buchmann, die Aufzugtür schnell zuzumachen, und Jonas springt im letzten Moment wieder hinein.

**Beantworte dazu folgende Fragen:**

Was glaubst Du, warum Jonas wieder in den Aufzug springt?

---



---



---



---

Herr Buchmann hätte an dieser Stelle auch selbst aus dem Aufzug aussteigen können. Warum, denkst Du, dass er das nicht tut?

---



---



---



---

**M2.3** *Herr Buchmann und Frau Dr. Kuhn*



**Die beiden Bilder zeigen Herrn Buchmann und Frau Dr. Kuhn direkt bevor Herr Buchmann alleine Aufzug fährt. Beantworte dazu folgende Fragen:**

Wie würdest Du Frau Dr. Kuhn in der Beziehung zu Herrn Buchmann beschreiben?

---



---



---



---

Glaubst Du, dass Frau Dr. Kuhn immer sagt, was sie wirklich denkt?

---



---



---



---

Meinst Du, dass Frau Dr. Kuhn auch mit ihren Freunden oder ihrem Ehemann so spricht wie mit Herrn Buchmann? Wenn nein, woher glaubst Du, kommt der Unterschied?

---



---



---



---

**M2.4** *Kinder und Erwachsene*

**Beantworte die folgenden Fragen.**

Es gibt ein Sprichwort „Kinder und Narren sagen die Wahrheit“. Unausgesprochen wird hier auch angedeutet, dass andere Menschen das nicht immer tun. Warum denkst Du, ist das so?

---



---



---



---

Kannst Du Dir vorstellen, was das mit Frau Dr. Kuhn und Jonas in Beziehung zu Herrn Buchmann zu tun hat?

---



---



---



---

Jonas verhält sich im Film sehr provokativ und grenzüberschreitend. Wie denkst Du, wäre der Film weitergegangen, wenn er nett und still mit Herrn Buchmann im Aufzug nach oben gefahren wäre?

---



---



---



---

**M2.5 Benehmen und Umgangsformen**



Der folgende Text beschreibt die Erfahrung eines Studenten aus dem Ausland bei einer Party in Deutschland:

Tonio ist bei einem Mitstudenten eingeladen. Es ist seine erste Party in Deutschland. Als er den Gastgeber erblickt, geht er zielsicher auf ihn zu und umarmt ihn zur Begrüßung. Doch anstatt die Umarmung zu erwidern, schaut dieser irritiert. Tonio ist ratlos. „So etwas machen wir hier eher nicht“, klärt ihn ein anderer Gast auf.

Sowohl Jonas im Film als auch Tonio in der Geschichte machen etwas, was in der jeweiligen Situation nicht angemessen ist. Warum finden wir Jonas' Verhalten nicht richtig?

---



---



---

Wie verhält es sich mit dem Begrüßungsritual, dass Tonio aus seiner Heimat gewöhnt ist?

---



---



---

Wenn Du selbst die Regeln machen könntest, wie man sich in Aufzügen und auf Partys verhalten soll – was würdest Du vorschreiben? Warum?

---



---



---

**M3.1** *Umgang mit Gefühlen*



Die beiden Bilder zeigen, wie Herr Buchmann und Jonas unterschiedlich mit ihrer Angst umgehen. Wie würdest Du ihre beiden Strategien beschreiben?

---



---



---

Was siehst Du für Vor- und Nachteile von Jonas' und Herrn Buchmanns Umgang mit ihrer Angst?

---



---



---

Es leuchtet ein, warum man seine Angst in unterschiedlichem Maß zulassen und zeigen möchte. Wie ist es mit anderen Gefühlen wie Wut oder Freude – kennst Du Situationen, in denen auch andere Gefühle bewusst verändert oder nicht gezeigt werden?

---



---



---





**M3.4** **Symbole**

Jonas spricht im Film vom „Notch-Monster“, vor dem er große Angst hat. Herr Buchmann hat auch Angst, aber für ihn ist es nicht so einfach zu sagen wovor.

**Beantworte dazu die folgenden Fragen:**

Wer ist mit seiner Angst schlimmer dran, Jonas oder Herr Buchmann?

---



---



---

Wir wissen, dass es kein „Notch-Monster“ gibt. Angenommen, Jonas hätte das auch gewusst. Wie wäre es ihm dann im Aufzug wohl gegangen, als der steckenblieb und das Licht ausging?

---



---



---

Am Ende pusten Herr Buchmann und Jonas das „Notch-Monster“ gemeinsam weg. Dabei geht auch Herrn Buchmanns eigene Angst weg. Kannst Du Dir vorstellen, warum das so ist?

---



---



---

**M4.1** **Eis essen**



„Herr Buchmann, geht’s Ihnen wirklich gut?“ - „Frau Dr. Kuhn, ich glaube ich würde jetzt gerne nach oben fahren. Da ist ein Café mit Aussicht. Ich würde gerne ein Eis essen.“

**Beantworte folgende Fragen zu dem Gespräch zwischen Frau Dr. Kuhn und Herrn Buchmann am Ende des Films:**

Herr Buchmann antwortet nicht direkt auf Frau Dr. Kuhns Frage. Glaubst Du, dass es ihm wirklich gut geht?

---



---

Was, glaubst Du, hat ihm geholfen, sich besser zu fühlen?

---



---

Glaubst Du, dass er trotzdem noch Probleme hat?

---



---

Hast Du Ideen, warum ihm an dieser Stelle im Film auf einmal wichtig wird, einen Becher Eis zu essen?

---



---

**M4.2** *Keine Angst mehr*

„Du hast gesagt, Du hast auch Angst!“ – „Ja das stimmt, aber jetzt hab ich keine mehr.“

Dieser Ausschnitt aus dem Gespräch zwischen Jonas und Herr Buchmann markiert einen Wendepunkt der Geschichte. Wie, glaubst Du, dass es dazu kam?

---



---



Das Bild zeigt Herrn Buchmann am Ende selbst im Aufzug hüpfen. Was denkst Du, warum er das tut?

---



---



---

Hat sein Hüpfen etwas mit seiner verschwundenen Angst zu tun?

---



---



---



**Katholisches Filmwerk GmbH**

Ludwigstr. 33  
60327 Frankfurt a.M.

Telefon: +49-(0)69-97 14 36-0

Telefax: +49-(0)69-97 14 36-13

E-Mail: [info@filmwerk.de](mailto:info@filmwerk.de)

**kfw**

**[www.filmwerk.de](http://www.filmwerk.de)**

