

PHILIPP HARTMANN

50



FILME
FÜR
EGAL WAS
KOMMT

dtv

Über das Buch

Der ultimative Filmkanon für ein besseres Leben

Liebeskummer, Langeweile, Einsamkeit – mit den seelischen Notlagen unserer Zeit stehen wir manches Mal allein da. Wie soll es gelingen, Liebe zu finden? Wie kann man erwachsen werden und seinen Weg finden? Die Antworten darauf liefert das Kino: Im rechten Licht sieht das Leben wieder ganz anders aus.

Mit diesem Filmkanon erhalten Sie eine Apotheke für die Seele – und ganz nebenbei sehen Sie grandiose Filme unserer Zeit.

Philipp Hartmann

**50 FILME
FÜR
EGAL WAS
KOMMT**

dtv

INHALT

PACKUNGSBEILAGE

LIEBE & BEZIEHUNGEN

(500) Days of Summer
Ich bin dein Mensch
Vergiss mein nicht!
Normal People
Fish Tank
Mr. & Mrs. Smith
Her
Die Liebesfälscher

BERUF & KARRIERE

La La Land
Toni Erdmann
Inside Llewyn Davis
Into The Wild
Sound Of Metal
Paterson

FAMILIE & ERWACHSENWERDEN

Marie Antoinette
Die Reifeprüfung
It Follows
Der Tintenfisch und der Wal
Die Müßiggänger

Boyhood
Come on, Come on
Die Unglaublichen

SEX & INTIMITÄT

Shame
Eyes Wide Shut
Take this Waltz
Körper und Seele
Porträt einer jungen Frau in Flammen
Under the Skin
Don Jon

TRAUER & VERLUST

Gravity
Liebe
After Life
Inception
Manchester By The Sea
Beginners

KÖRPER & GEIST

Alles steht Kopf
Melancholia
The Crown
Whiplash
Everything Everywhere All at Once
Höhere Gewalt
Neon Genesis Evangelion
Kung Fu Panda

LEBEN & SINN

Der Rausch

A Serious Man

Nomadland

Zeiten des Aufruhrs

Only Lovers Left Alive

The Master

Die Wand

FÜR NEUGIERIGE

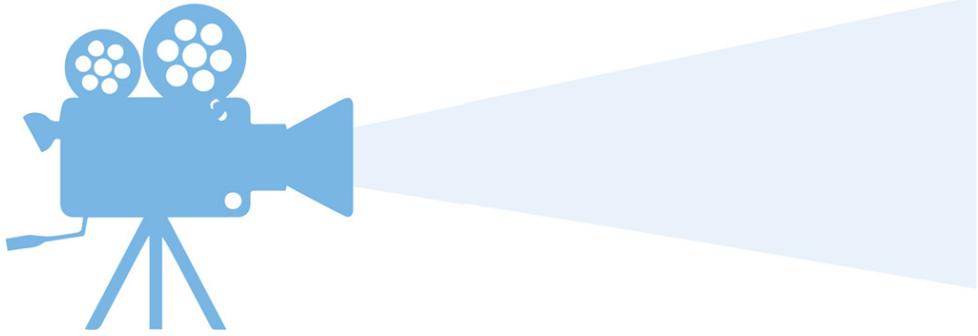
Filme

Bücher und mehr

Hilfsangebote und Triggerwarnungen

DANK

BILDVERZEICHNIS



PACKUNGSBEILAGE

EIN JUNGER MANN liegt auf einer Luftmatratze in einem Pool. Er treibt vor sich hin, ohne festen Boden unter den Füßen, plan- und ziellos – und ein wenig verloren. Dieser Mann ist Benjamin, die Hauptfigur aus dem Film ›Die Reifeprüfung‹. Ich sitze im Kino und sehe dieses Bild auf der Leinwand vor mir. Und obwohl das dem ersten Anschein nach eine total banale Szene ist, kommen mir die Tränen. Dieser Mann auf der Luftmatratze, denke ich, das bin ich. Auch ich schwimme in Ungewissheit, ohne eine Ahnung, ob ich meine Züge in die richtige Richtung mache und ob ich irgendwo wieder festen Boden unter den Füßen finden werde. Dieser Film fängt in diesem Moment mein Innenleben in einem einzigen Bild ein. Und auch wenn er mir nicht dabei hilft, an Land zu kommen, nimmt er mir doch meine Angst, unterzugehen. Denn, so wird mir klar, ich bin nicht der Einzige, der nicht weiß, wohin. Der überwältigt ist von der Fülle der Möglichkeiten und der Unmöglichkeit, die richtige Entscheidung zu treffen. Das, was ich erlebe, verstehe ich, ist normal, notwendig sogar, um mich auf mich selbst zu besinnen und herauszufinden, was mir wichtig ist. Zwar ändert das nichts an der Situation, in der ich gerade stecke, doch fühle ich mich durch die Erfahrung, dass es auch anderen so geht wie mir, getröstet.

DIE GRUNDIDEE DIESES BUCHES

Wir alle werden in unserem Leben mit Krisen konfrontiert. Uns treiben Zukunftsängste, Liebeskummer oder Sinnfragen um. Immer wieder fühlen wir kleinen und großen Schmerz. Das bedeutet nicht, dass wir alle eine Therapie brauchen – doch müssen wir diesen Kummer, der einfach zum Leben dazugehört, auch nicht allein durchstehen. Zum Glück sind wir nicht die Ersten, die vor solche emotionalen Herausforderungen gestellt werden.

Das Kloster St. Gallen in der Schweiz beherbergt eine über tausend Jahre alte Bibliothek. Dort reichen Holzregale bis unter die Decke, es riecht modrig, aber auf eine angenehme Weise, und der Boden knarzt, selbst wenn man ganz vorsichtig darübergeht. Über dem Eingang befindet sich eine griechische Inschrift in einem vergoldeten Rahmen: »Psychēs iatreion« steht dort, was sich ins Deutsche in etwa übersetzen lässt als »Apotheke für die Seele«.

Diese Inschrift ist genauso simpel wie faszinierend, denn sie gibt den Tausenden Büchern, die dort stehen, auf einmal eine ganz andere Bedeutung: Dort, in den Regalen, stehen nicht nur Bücher, sondern Arzneien. Hinter dem Glas der Vitrinen liegen aus Weisheit gewonnene Heilmittel. Und der Bibliothekar ist nicht nur dazu da, darauf zu achten, ob man die Leihfrist eingehalten hat, sondern auch ein Apotheker, der für jedes emotionale Wehwehchen ein Gegenmittel parat hat.

Diese Idee, dass Geschichten und Erzählungen nicht nur unterhalten oder faszinieren, sondern auch eine Art »Medizin« für unser Innenleben sein können, war das Motto dieser Bibliothek – und ist auch die Grundidee dieses Buches.

Für die Mönche im Kloster waren vielleicht die Erzählungen der Bibel Seelentröster und Quelle von Weisheit und Einsicht. Und so spannend die Idee einer Kirche, also eines Ortes, an dem man zusammenkommt, um gemeinsam über die großen Fragen des Lebens nachzudenken, auch ist, so

ist sie doch für immer weniger Menschen noch fester Bestandteil des Lebens. Wenn es nach diesem Buch geht, gibt es aber einen anderen Ort, an dem Geschichten uns Trost spenden und uns dabei helfen, über unser Leben zu reflektieren: Das Kino!

Dieses Buch ist eine Einladung, Filme (und auch Serien) neu zu entdecken – nicht über den Verstand, sondern über das Gefühl. Dabei sollen die Filme, die hier vorgeschlagen werden, eines ganz klar nicht tun: Eine Lösung bieten. Sie sind keine Anleitungen, wie man mit einem Problem umgeht. Vielmehr sollen sie Erfahrungen ähnlich der eingangs geschilderten ermöglichen: Ein Erlebnis, wie als würde man einen traurigen Song hören, wenn einem gerade das Herz gebrochen wurde. Ziel ist es, sich selbst in einer Geschichte wiederzufinden, um sich mit seinem Problem nicht allein, sondern verstanden und aufgehoben zu fühlen.

ZUR FILMAUSWAHL

Diese Auswahl von 50 Filmen ist ein buntes Sammelsurium, das Liebes-, Action- und Arthouse-Film gleichermaßen zusammenbringt. Sie beruht auf dem Blog FIRST AID FILMS, den ich seit 2021 auf Instagram betreibe. Jeder der Filme soll ein anderes Problem, vor das wir im Leben gestellt werden, behandeln. Zur besseren Übersicht gliedert sich die Auswahl in sieben Themenbereiche: Liebe & Beziehungen, Beruf & Karriere, Familie & Erwachsenwerden, Sex & Intimität, Trauer & Verlust, Körper & Geist und Leben & Sinn.

Der Fokus liegt dabei stärker auf Filmen als auf Serien und zwar aus einem ganz einfachen Grund: Erstens sind Filme kürzer – und so das schneller wirkende Antidot. Zweitens sind sie aber auch in sich abgeschlossene Erzählungen, die einen vollständigen inneren Entwicklungsprozess beschreiben. In Filmen geht es darum, dass wir uns

mit der Hauptfigur auf den Weg der Reifung, die sogenannte »Heldenreise«, begeben. In Serien wird diese Entwicklung möglichst lange hinausgezögert, die Hauptfigur immer wieder in unlösbare Dilemmata gesperrt, um die Spannung aufrechtzuerhalten. Deswegen befinden sich in dieser Auswahl vorzugsweise »Miniserien«, die bereits nach einer Staffel abgeschlossen sind, oder solche Serien, die geschlossene Geschichten in einzelnen Episoden oder der ersten von mehreren Staffeln erzählen.

WAS KINO KANN

Die Idee, dass Geschichten ein Spiegel eigener Gefühle sein können und uns im Umgang mit uns selbst zur Seite stehen, ist übrigens alles andere als neu. Bereits in der Antike bezeichnete der Begriff »Katharsis« eine ähnliche Erfahrung: Wörtlich übersetzt bedeutet er »Reinigung« und beschreibt das Phänomen, durch Geschichten psychologische Zustände auszuleben, um sie zu verarbeiten.

Bei der tieferen Auseinandersetzung mit Filmen, und Kunst im Allgemeinen, ist dieser Aspekt heute zugunsten einer anderen Vorstellung vielleicht etwas in den Hintergrund gerückt: Schulunterricht, Museen und Zeitungsartikel legen uns manchmal nahe, Zugang zu Kultur bestünde vordergründig im Verstehen eines Werkes. Man soll geschichtlich einordnen, vergleichen und analysieren. Und auch wenn diese Tätigkeit spannend und erfüllend ist, ist sie nicht die einzige Möglichkeit, sich mit Kunst auseinanderzusetzen – und kann den Blick auf sie auch verzerren. Auf gewisse Weise lassen wir uns nämlich den besten Teil der Kunst entgehen, wenn wir ihr uns nur über den Kopf nähern, statt uns von ihr berühren zu lassen.

Dieses Buch soll dazu ermutigen, im wahrsten Sinne des Wortes einen anderen Blick zu wagen. Einen, der sich der Welt der Filme und Serien nicht

über den Intellekt, sondern über die Intuition und Empathie nähert.

Das besondere am filmischen Erzählen ist schließlich, dass es nicht unbedingt Sprache braucht, um ein Gefühl zu fassen. In Bildern kann es Stimmungen, Momente oder Beziehungen manchmal besser beschreiben, als wir es mit Worten je könnten. Denn, so ist der feste Glaube dieses Buches, Filme sprechen zu jedem von uns – auch ohne viel Vorwissen. Wir alle können uns berühren lassen, egal ob eingeschwoener Filmfan oder Kinoneuling. Über das Gefühl können wir Klassiker neu kennenlernen, eine andere Perspektive auf unsere *guilty pleasures* entdecken oder einen Zugang zu Arthouse-Kino finden, der uns sonst vielleicht verwehrt bliebe.

RISIKEN UND NEBENWIRKUNGEN

Damit mit diesem emotionalen Verbandskasten von Filmen auch jeder seine richtige Behandlung erfährt, sei vorab noch auf ein paar Risiken und Nebenwirkungen eingegangen.

Dieses Buch ist ein Angebot, sich mit Filmen auf eine neue Weise auseinanderzusetzen. Es ist konzipiert als ein Begleiter durch den Alltag – und soll nicht mehr als das sein. Die einzige Grundlage sind meine Filmkenntnisse und meine persönliche Lebenserfahrung. Es bietet deswegen auch nur eine bestimmte Sichtweise auf die Welt, in der eine Vielzahl anderer Perspektiven und Erfahrungen fehlen. Nicht, weil diese nicht von Bedeutung wären, sondern weil ich mich nicht dazu befähigt sehe, zu jedem Thema gleichermaßen etwas beizutragen. So hat dieses Buch keinen Anspruch auf Vollständigkeit, hegt aber die Hoffnung, dass manche Themen so universell sind, dass sich in dem ein oder anderen Problem jeder wiederfinden kann.

Daran angeschlossen kann dieses Buch in keinsten Weise die Fähigkeiten eines Experten, eines Arztes oder Therapeuten ersetzen. Wer mit

schwerwiegenden Problemen zu kämpfen hat, sei an dieser Stelle ermutigt, sich professionelle Hilfe zu suchen. Die Filme wurden mit Einfühlsamkeit ausgesucht und sollten auch mit solcher gesehen werden, doch sie sind nicht immer frei von Szenen, die erschrecken können. Recherchieren Sie im Zweifelsfall vorab, ob Genre und Inhalt des Films wirklich etwas für Sie sind (Anlaufstellen für psychologische Hilfe sowie Triggerwarnungen finden sich am Ende dieses Buches).

Dass uns aber manche dieser Filme beim Anschauen durchaus treffen, in dem Sinne, dass sie uns berühren, vielleicht sogar zu Tränen rühren, ist keineswegs etwas Schlechtes. Vielmehr bedeutet es, dass dieses Buch seinen Zweck erfüllt und ich meinen Job richtig gemacht habe. Denn in diesem Moment dringt die Geschichte durch, bricht etwas auf, legt etwas frei. Die Stellen, an denen wir weinen, sind die, mit denen wir uns am meisten beschäftigen müssen.

Natürlich kann es aber ganz im Gegenteil auch geschehen, dass die Lektüre dieses Buches Anlass zu Zynismus gibt und der Impuls entsteht, sich zu verschließen. Zum Beispiel, wenn es so scheint, als würde ein großes Thema zu Unrecht verkürzt werden, als wäre ein Gedanke banal oder eine Aussage ein bloßes Klischee. Hier stimme ich zunächst einmal zu: Manche Einsichten erscheinen uns auf den ersten Blick vielleicht trivial und wurden so oft geäußert, dass sie kaum noch erträglich sind. Aber vielleicht wurden sie auch deswegen ständig wiederholt, weil sie eine Wahrheit in sich tragen – und essenziell für unser Leben sind. Es ist leicht, sie zu verstehen und vorschnell von der Hand zu weisen, doch umso schwerer, sie wirklich zu fühlen. Vielleicht finden wir aber gerade über Geschichten einen besseren Zugang zu Einsichten über das Leben: Indem sie uns nicht erklärt werden, sondern indem wir sie selbst erleben dürfen.

Schließlich: Die Auswahl der Filme in diesem Buch ist sehr verschieden. Es ist alles dabei: Romantische Komödien und Blockbuster, Animiertes und Experimentelles, Drama und Charakterstudie. Damit es nicht zur