



GOLDMANN
Lesen erleben

Buch

Ganz egal ob es um unglückliche Liebe, eine Affäre des Partners oder fehlenden Schwung in der Beziehung geht – für jedes Liebesthema hat *Der Kinotherapeut* die passende Behandlung parat. Manlio Castagna liefert 70 Filme für alle Liebeslagen mit genau abgestimmten Empfehlungen, inklusive Dosierung, Warnhinweisen und weiterführenden Therapiemöglichkeiten. Seine Filmapotheke ist nicht nur für akute Notfälle geeignet, sondern auch zur Vorbeugung oder einfach zum Vergnügen. Das perfekte Buch für Verliebte, Verlobte, Verheiratete, Unglücklich-Liierte, Liebeskummer-Geplagte und natürlich Filmfans.

Autor

Manlio Castagna, geboren 1974 in Salerno, hat im Fach Kommunikationswissenschaften promoviert und anschließend in den USA Film studiert. Seit 2007 ist er stellvertretender künstlerischer Leiter des Giffoni-Film-Festivals, einem der weltweit wichtigsten Festivals für Kinder- und Jugendfilme. Er ist Regisseur vielfach ausgezeichneter Kurzfilme, Dokumentationen, Video-clips sowie Drehbuchautor und Dozent.

Manlio Castagna

Der Kinotherapeut

70 Filme für alle Liebeslagen

Aus dem Italienischen
von Ingrid Exo

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier *Classic 95*
liefert Stora Enso, Finnland.

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe Juli 2014

Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 2014 der deutschsprachigen Ausgabe

Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 2012 der Originalausgabe Edizioni Il Punto d'Incontro

Originaltitel: Pronto soccorso cinematografico per cuori infranti

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: © Bettmann/CORBIS

Redaktion: Susanne Lötscher

Satz und Layout: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling / Kim Winzen

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

KW · Herstellung: IH

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-17453-9

www.goldmann-verlag.de

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



*Dieses Buch ist meiner Frau Simona gewidmet.
Ihre Liebe ist mein tägliches Heilmittel.
Die Idee zu Der Kinotherapeut stammt voll und ganz von ihr.
Danke, dass du da bist. Immer.*

Inhalt

10 gute Gründe, warum Sie dieses Buch lesen müssen . . .	11
Vorwort	13
Trennung	19
Einführung	19
Was, wenn ich ihn vergessen will?	22
Was, wenn ich ihn aus meinem Leben streichen will?	27
Was, wenn seine/ihre Liebe zu mir nur Einbildung war?	32
Was, wenn ich darunter leide, ihn zu verlassen?	38
Was, wenn ich immer wieder verlassen werde?	44
Was, wenn wir uns trotz Trennung noch lieben?	49
Was, wenn ich ihn verliere – wie soll ich die Trauer bewältigen?	55
Was, wenn ich eine filmische Schmerzanalyse suche?	58
Was, wenn ich nach vorne schauen will, ohne zu vergessen?	64
Was, wenn ich mehr über das Ende einer Beziehung wissen will?	69

Untreue	73
Einführung	73
Was, wenn mein Mann mich betrügt – wie soll ich da reagieren?	76
Was, wenn ich mich entschließe, den Seitensprung zu gestehen?	82
Was, wenn ein Verhältnis die Lösung für meine Beziehungsprobleme wäre?	90
Was, wenn ein Seitensprung gar nicht so schlimm wäre?	96
Was, wenn ein Seitensprung der Beziehung guttäte?	103
Was, wenn es ein rein erotischer Seitensprung ist?	111
Was, wenn Eifersucht zur Krankheit wird?	116
Pillen gegen Untreue	124
Ehe- und Beziehungsleben	127
Einführung	127
Was, wenn ich die tägliche Routine leid bin?	129
Was, wenn die Ehe mich erstickt?	134
Was, wenn ich durch eine Heirat alles verderbe?	140
Was, wenn die eheliche Treue in die Krise gerät?	145
Was, wenn die Ehe meine Träume zerstört?	152
Was, wenn er mich nicht mehr begehrt, weil ich älter werde?	158
Was, wenn mein Mann mich wegen einer anderen verlässt?	164

Was, wenn die finanzielle Krise zur Beziehungskrise wird?	170
Was, wenn ich beim Zusammenleben entdecke, dass er anders ist, als ich dachte?	176
Verzicht und Einsamkeit	183
Einführung	183
Was, wenn ich nicht gut genug bin?	185
Für Jugendliche	187
Für Frauen	190
Für reifere Frauen	195
Was, wenn ich Angst habe, mich neu zu verlieben?	199
Was, wenn ich das Vertrauen in die Liebe verloren habe?	204
Was, wenn die Liebe nichts für mich ist?	210
Was, wenn ich an nicht erwideter Liebe leide?	215
Was, wenn ich zu schüchtern bin, um mich auf die Liebe einzulassen?	221
Was, wenn ich für die Karriere auf die Liebe verzichte? . . .	226
Was, wenn ich den idealen Partner nicht finde?	233
Was, wenn ich alles aufgebe für die Liebe?	238
Was, wenn es für die Liebe zu spät ist?	245
Liebeswehwehchen	251
Einführung	251
Was, wenn ich mich immer zu schnell verliebe?	252

Was, wenn ich zwei Männer gleichzeitig liebe?	257
Was, wenn ich einen viel jüngeren Mann liebe?	265
Was, wenn ich ein Verhältnis mit einem verheirateten Mann habe?	270
Was, wenn ich einfach Angst habe, meinen Partner zu verlieren?	275
Was, wenn wir sexuell ein bisschen blockiert sind?	280
 Persönliche Heilmittel	 289
Liebesfilme, die man gesehen haben muss	289
 Dank	 309
Filmverzeichnis	311
Register	313

10 gute Gründe, warum Sie dieses Buch lesen müssen

1. Weil Sie sich mit diesem Buch bequem zu Hause auskurieren können: Es gibt für jede Art von Liebeskummer eine Diagnose und effektive Therapien.
2. Weil ein Film am Tag den Doktor ersetzt!
3. Weil ein Leitfaden mit sehenswerten Filmen immer nützlich ist.
4. Weil Sie entdecken werden, dass die Filme, die Sie immer schon gern gesehen haben, auch eine gute Arznei zur Selbstmedikation sind.
5. Weil diesem Buch nicht das Schicksal blühen wird, einsam und verlassen im Bücherregal zu verstauben. Sie können es im Lauf Ihres Lebens immer wieder zur Hand nehmen – immer dann, wenn Bedarf besteht.
6. Weil dieses Buch einfach zu lesen und zu verwenden ist. Schön zum Verschenken!
7. Weil Sie schon auf den ersten Seiten den Nutzen erkennen werden.
8. Weil Lesen zumindest nicht schadet.

9. Weil Sie bei Freunden oder Ihrem Partner Eindruck damit machen können, immer den richtigen Film für eine ganz bestimmte Situation zu finden.
10. Weil Sie damit die Möglichkeit bekommen, Filme kennenzulernen, von deren Existenz Sie nicht die geringste Ahnung hatten. Ein gutes Buch sollte einem immer die Gelegenheit geben, etwas Neues zu entdecken.

Liebe Leserin, lieber Leser,

statt Sie mit einer weitschweifigen Einführung in die Entstehung dieses Buches zu langweilen, **erzähle ich Ihnen eine Geschichte**. Eine absolut wahre Geschichte.

Vor ein paar Jahren wurde eine gute Freundin von mir von ihrem Freund verlassen. Das kommt vor. Aber nur, weil »so etwas vorkommt«, ist es nicht weniger schmerzhaft.

Wenn eine Liebe zerbricht, ist kein noch so geschickter Handwerker der Welt in der Lage, die Scherben zu kitten, die von der Beziehung übrig sind. Und keine Medizin vermag den Schmerz zu lindern, den der Verlassene erleidet. Zumindest dachte ich das bis zu diesem Zeitpunkt.

Meine Freundin war am Boden zerstört. Die Erinnerungen lasteten auf ihr, und sie glaubte, dass es keinen Ausweg aus ihrer furchtbaren Lage gab. Ich gab ihr die Möglichkeit, sich alles gründlich von der Seele zu reden, und nachdem ich sie davon überzeugt hatte, dass Selbstmord nicht die beste Lösung für diese Art Leiden ist, riet ich ihr, **zu einem bestimmten Film**. Ich habe Filme schon immer mit großer Selbstverständlichkeit zur Eigen-therapie genutzt. Ein wenig skeptisch befolgte sie meinen Rat.

In der Nacht rief sie mich an (für Freunde, die an Liebeskummer leiden, lasse ich mein Handy vierundzwanzig Stunden am Tag eingeschaltet) und erzählte mir mit entspannter Stimme, dass sie sich besser fühle.

Der Film hatte ihr gutgetan. Die Geschichte einer Frau, die ebenso leichtfüßig wie unbeholfen die Liebe findet und wieder verliert und mit engelsgleicher Unschuld auf das reagiert, was das Leben ihr bringt, hatte ihr einen neuen Blickwinkel auf ihr Leid eröffnet und ein Gefühl der Leichtigkeit geschenkt, das sie nicht für möglich gehalten hätte.

Meine Freundin hatte jenes Licht erblickt, das jeder Kranke (von der Liebe verursachte Erkrankungen sind genauso ernst zu nehmen wie von Viren hervorgerufene) am Ende des Tunnels erwartet: die Hoffnung oder schlicht eine Atempause im Leiden. Oder das Vertrauen in die Genesung. Oder zumindest die Gewissheit, dass der Schmerz nicht nur eine Laune des Schicksals ist, das Spaß daran hat, ausgerechnet mit einem selbst zu spielen, sondern ein gemeinsamer Nenner der menschlichen Existenz.

In dieser Nacht schlief sie endlich einigermaßen ruhig. Am Morgen war der Schmerz wieder da, aber das Entscheidende war, dass sie den ersten Schritt in die richtige Richtung gemacht hatte. **Wo die Worte der Freunde, der Trost der Eltern und alles Hirnzermartern vergeblich gewesen waren, triumphierte ein Kinofilm!**

Ich empfahl ihr für jeden Abend einen Film, und das über einige Wochen hinweg. Für die täglichen »Rezepte« schöpfte ich aus meinem Gedächtnis und meinem Filmwissen. Ich suchte nach Geschichten, die auf DVD, den gängigen Fernsehkanälen

oder über Video-on-Demand-Plattformen leicht zugänglich waren und am besten zur Diagnose meiner Freundin und Patientin passten. Und die Therapie funktionierte.

Sie fühlte sich weniger allein mit ihrem Schmerz. Sie erkannte, dass sie für ihren Kummer keine Exklusivität beanspruchen konnte. Das *Sich-Hineinversetzen*, das ein Film wie keine andere Form der Kunst oder des Theaters ermöglicht, half ihr nicht nur zu erkennen, dass Leid eine allgemeine Erfahrung ist, sondern auch, dass es überall Möglichkeiten zur Genesung gibt und es daher auch für sie einen Ausweg aus ihrer Krise geben würde.

Damit war ich endgültig von der Idee überzeugt, die ich insgeheim schon lange mit mir herumtrug: **dass Filme eine Form der Therapie sein können.** Abgesehen davon, dass sie uns zum Innehalten und Nachdenken bringen, erfüllen sie manchmal auch noch eine ganz besondere andere Funktion: Sie können uns gesund machen! Die Geschichten, die sich uns auf Leinwand oder Mattscheibe (egal wie groß oder klein) präsentieren, leisten uns in unserer Einsamkeit Gesellschaft und können fast alle unsere psychischen Beschwerden heilen.

Filme können wie Taschenlampen sein, die Licht in Ihr Gedanken- und Gefühlschaos bringen. Es kommt darauf an, die richtige »Taschenlampe« zu wählen, eine, die genau die richtige Stärke und Strahlkraft hat, um in Ihrem Inneren für Klarheit zu sorgen.

Was Sie in Händen halten, ist nicht bloß irgendein Buch. Es ist vielmehr ein Handbuch. Ein Leitfaden, um genau die richtige Medizin für Ihr jeweiliges kleines persönliches Drama zu finden, das Ihre Tage trübt.

Es ist die Psychologencouch, auf der jenes unerschöpfliche Repertoire von Menschentypen und Lebenserfahrungen, von denen ein Film erzählt, Ihren Entdeckergeist anregt, sich auf die Suche nach neuen Erfahrungen zu machen, sich Widerständen und Zweifeln zu stellen und eine Lösung zu finden. Schon der amerikanische Psychotherapeut Gary Solomon, Autor des wunderbaren Buches zur Filmtherapie *The Motion Picture Prescription*, hat festgestellt, **dass wir die besten und wirksamsten Empfehlungen fürs tägliche Leben dem Film entnehmen können.**

In den zwölf Jahren meiner Tätigkeit als Vizedirektor, Regisseur und Leiter des Giffoni-Film-Festivals (einem der wichtigsten Jugendfilmfeste weltweit) habe ich mit eigenen Augen sehen und unmittelbar erfahren dürfen, wie Filme unser Leben beeinflussen können, wie sehr sie Wegweiser auf unserem Lebensweg sind und uns dabei unterstützen können, uns mit ansonsten furchteinflößenden Schwierigkeiten auseinanderzusetzen.

Dies gilt für Jugendliche und erst recht für Erwachsene, die zu differenzierteren logischen Verbindungen und genauer artikulierten gedanklichen Verknüpfungen in der Lage sind.

Wissenschaftlich ausgedrückt: Der kognitive Effekt, den die Filmtherapie laut jüngeren Ergebnissen der Lern- und Kreativitätsforschung hat, lässt sich mit der Stimulation der sieben Arten unserer Intelligenz erklären. Je mehr wir von diesen sieben Arten der Intelligenz aktivieren, desto schneller lernen wir, weil wir auf verschiedene Methoden der Informationsverarbeitung zugreifen. Beim Anschauen eines Films können alle zum Einsatz kommen: die logische Intelligenz (Handlung), die linguistische (Dialoge), die räumlich-visuelle (Bilder, Farben, Symbole),

die musikalische (Klänge und Musik), die interpersonale (die Erzählung), die kinästhetische (die Bewegung) und die intrapersonelle (das mentale Leitbild).

Wie die Traumarbeit erlaubt uns die Filmtherapie, der tiefsten Schichten unseres Bewusstseins gewahr zu werden, neue Blickwinkel einzunehmen oder eine Verhaltensänderung zu erzielen, um letztlich – zum Beispiel in Form einer Heilung oder vielleicht richtiger: der »Reparatur« des eigenen beschädigten Selbst – davon zu profitieren.

Diese innere Arbeit ist eine Art moderner Schamanismus, durch den wir Zugang zu tiefreichenden Dynamiken bekommen und die Begrenzungen reiner Vernunft überwinden können. Genau wie bei Dichtung, Musik und Literatur stellt die Beschäftigung mit den zugrundeliegenden symbolischen Bedeutungen des Films eine Bereicherung für uns dar; sie hilft uns, Emotionen, Intuition und Logik zu integrieren und somit unsere rationalen und »irrationalen« Prozesse zusammenzuführen.

Manlio Castagna



Inhalt

Trennung

Un

Einführung

»jede Trennung gibt einen Vorgeschmack des Todes und jedes
Wiedersehen einen Vorgeschmack der Auferstehung.«

Arthur Schopenhauer

Liebesgeschichten haben ein Ende. Und das ist der Anfang vom Leid. Achtung, ich meine hier nicht die sanfte, einvernehmliche Trennung, bei der eine Beziehung ohne Hysterie, Geschrei und Selbstmordandrohungen auseinandergeht. Kurz und schmerzlos. Ohne Tränen und Blutvergießen(!).

Wenn ich vom Ende einer Liebe spreche, dann meine ich damit den furchtbaren Donnerhall, den das *Verlassenwerden* auslöst. Als ob eine Boeing 767 gegen die Twin Towers unserer Seele raste. Selbst wenn es Vorzeichen, Androhungen oder eine Vorahnung gegeben haben sollte, hat das Geschehene dennoch die verheerende Kraft eines Überraschungsschlages und die Dimension einer Katastrophe, aus der es kein Entrinnen mehr gibt.

Was nach solch einem Schlag übrig bleibt, ist ein Haufen Schutt. Es sind die Trümmer unserer eigenen Liebe, unserer Lebendigkeit, unseres Vertrauens in andere, unserer Fähigkeit,

Freude zu empfinden. Kurz gesagt: Was übrig bleibt, **sind die Trümmer unseres Glücks**. Und wir liegen lebendig darunter begraben.

Er verlässt uns, sie verlässt uns. Die Reise namens Liebe wird jäh unterbrochen. Unsere Wege trennen sich. Der verlassene Partner bleibt zurück. Zu Stein erstarrt auf jenem Weg, auf dem man gemeinsam unterwegs war – wie oft hören wir von Liebeskranken: »Ich weiß nicht, wie es weitergehen soll!«? –, wie aus heiterem Himmel vom Blitz getroffen (es gibt ja nicht nur jenen, der die Liebe bringt, so ein Blitz kann die Liebe auch vernichten). Von einem Menschen, der unter dem Schutt einer zerbrochenen Liebe liegt, heißt es fast immer, er oder sie sei »am Boden zerstört«. So wie ein zusammengestürztes Haus eben.

Auch die Biochemie ist gegen uns: Der Gehalt an **Phenylethylamin** – jenes Botenstoffes, der dafür sorgt, dass Verliebte keinen Appetit mehr haben, der wie ein Aufputzmittel wirkt und sie sich wie eine galoppierende Herde fühlen lässt – sinkt im Blut ins Bodenlose. Die **Endorphine** – jene Substanzen, die für das gute Gefühl in einer längerfristigen Beziehung verantwortlich sind und dafür sorgen, dass wir uns in einer funktionierenden Beziehung wohlfühlen und entspannt sind – verschwinden wie Sterne, die von unsichtbaren Wolken verschluckt werden. Fehlen sie unserem Hirn, öffnet das dem Liebeskummer Tür und Tor: dem Gefühl der Beklemmung, des Verlustes, der Frustration, der Apathie, der Leere.

Apropos Leere: Es ist, als würde der Verlust jener biochemischen Komplizen der Liebe unseren Lebenswillen austrocknen und ausbluten lassen.

Hier braucht man ein paar Filme. Filme können ein schmerzlinderndes Heilmittel sein, wenn man sie mit Bedacht auswählt und lernt, sie aus dem richtigen Blickwinkel zu betrachten. Machen Sie es sich bequem. Es geht los.

Was, wenn ich ihn vergessen will?

»Wer je geliebt hat, trägt eine Narbe.«

Alfred de Musset

Eine zerbrochene Liebe macht einen wehrlos. Sie lässt einen nackt und bloß zurück. Eine Strategie, um den Schutzschild und die eigene Stärke zurückzugewinnen, besteht darin, uns von der Person zu lösen, die uns verlassen und unsere Liebe wertlos gemacht hat. Wir vergessen sie sozusagen.

Ehrlich gesagt lässt sich kein Mensch ganz aus unserer Erinnerung löschen, erst recht nicht, wenn er mit uns wichtige Seiten unserer persönlichen Geschichte gefüllt hat.

Man kann der betreffenden Person jedoch jegliche emotionale Bedeutung entziehen, kann sie transparent und unwirklich werden lassen wie ein harmloses Gespenst; kann sie auf Abstand halten wie einen Brandherd, der, von ferne betrachtet, kaum mehr ist als ein Lagerfeuer, an dem man sich nicht mehr verbrennen kann. Leicht gesagt, aber wie macht man das?

Hier ein Film aus dem Erste-Hilfe-Koffer:

My Blueberry Nights

von Wong Kar-Wai

Mit Norah Jones, Jude Law, Natalie Portman und Rachel Weisz. Elizabeth, eine New Yorkerin um die dreißig, erlebt das schmerzvolle Ende ihrer Beziehung. Ihr Freund ist einer dieser Männer, die nicht mal den Anstand haben, dir in die Augen zu sehen, wenn sie Schluss machen, sondern lieber per Telefon aus deinem Leben verschwinden. Die Bar, die der attraktive Jeremy führt (auch er wurde in der Liebe von schweren Enttäuschungsschlägen getroffen), wird zum Ausgangspunkt der Reise, die Elizabeth quer durch Amerika antritt, eine Reise, die sie weit fortführt von ihrem Leben, ihrer Stadt und jener Trennung, die sie so verletzt hat.

Nach nur dreihundert Tagen – sich von einer gescheiterten Liebe zu befreien erfordert monatelange Verarbeitung, das sollte man nie vergessen –, in denen sie noch abgründigerer Einsamkeit begegnet ist und in die Tiefen des menschlichen Unglücks geblickt hat, nimmt sie ihr Leben wieder in die Hand, befreit vom Schmerz und bereit für einen Neubeginn.

- My Blueberry Nights**
- Regie:** Wong Kar-Wai
- Darsteller:** Norah Jones, Jude Law, David Strathairn, Natalie Portman, Rachel Weisz
- Originaltitel:** My Blueberry Nights
- Jahr:** 2007
- Filmproduktion:** Frankreich, China, Hong Kong
- Länge:** 95 Minuten
- Anmerkung:** Eröffnungsfilm der 60. Filmfestspiele in Cannes (2007)

My Blueberry Nights ist wirklich ein hilfreicher Film, wenn man bereit ist, sich dem hypnotischen Effekt seiner Erzählweise aus Klängen und Zeitlupenbewegungen, der sengenden Hitze und den Schauern zu überlassen, die einem unter die Haut gehen.

Bei dieser Reise geht es nicht darum, einfach nur räumlichen Abstand zu der Person zu gewinnen, die man vergessen will.

Es liegt auf der Hand, dass es nichts nützen würde. Der Schmerz begleitet einen, denn er hat sich tief in der Brust eingeknistert. Er ist ein unangenehmer, aufdringlicher Reisegenosse. Und heimtückisch. Abstand zu gewinnen muss also heißen, einen Weg zu sich selbst zu finden. Einem neuen Selbst. Und so steht auch am Ende von Elizabeths Reise eine Veränderung. Daher ist es kein Zufall, dass Jeremy, ihr Freund aus der Bar, bei ihrer Rückkehr nach New York feststellt: »Entweder bist du anders, oder wir beide haben uns verändert.«

Die Therapie, die ich mit diesem Film anbiete, ist effektiv und nachhaltig. Rückfälle ausgeschlossen. Denn wenn es einem gelingt, zur Essenz dieser Geschichte vorzudringen und sich Elizabeth in ihrer Entwicklung anzuschließen, wird man sehen, dass der Liebeskummer eine Chance darstellt.

Und was ist diese Essenz? *Sei nicht länger, wer du warst*. Kümmer dich nicht weiter um die Vergangenheit. Schau nach vorn. Setz dich in Bewegung. Wage einen Neuanfang. Am Ende wirst du garantiert mit einem hinreißenden, wohlverdienten Blaubeerkuss belohnt werden (wer den Film sieht, weiß, was damit gemeint ist).

Anwendungsempfehlung

Sehen Sie sich diesen Film allein an. Machen Sie es sich bequem. Sorgen Sie dafür, dass Sie zwei Stunden Zeit haben, um ihn sich in Ruhe und ohne Hast ansehen können (ich will damit nicht sagen, dass Sie Filme gewöhnlich im Schnellvorlauf anschauen, aber manchmal lässt man doch die Bilder an sich vorbeiziehen, ohne innezuhalten und darüber nachzudenken, was man da sieht, ohne sich ganz dem Film zu widmen und die restliche Welt außen vor zu lassen). Schalten Sie das Handy aus. Löschen Sie das Licht und gehen Sie auf Augenhöhe mit Elizabeth.

Weiterführende Therapie

Elizabeth landet in der Bar von Jeremy und probiert dort irgendwann den köstlichen Blueberry-Pie, den leider keiner will. »Es ist alles in Ordnung mit dem Blueberry-Pie, die Leute treffen nur eine andere Wahl. Der Blueberry-Pie kann nichts dafür. Es will ihn nur keiner.« Eine Metapher dafür, wie sich eine Person fühlen muss, die verlassen wurde. Allein, nicht erwünscht, im Stich gelassen.

Finden Sie den für Sie richtigen Zeitpunkt. Backen Sie Ihren eigenen »Blaubeerkuchen«. Geben Sie all Ihre Liebe hinein. Sehen Sie zu, wie Ihr Kuchen aufgeht. Und probieren Sie ein ordentliches Stück davon. Der Wohlgeruch, der sich im Haus verbreitet, das intensive, süße Aroma, die duftende Konsistenz des Gebäcks: Das ist genau der richtige Moment, um eine Entscheidung zu treffen. Um die Reise anzutreten, auf der Sie die Scherben Ihres gebrochenen Herzens wiederfinden werden.

Warnhinweise und Gegenanzeigen

Der Film ist nicht zu empfehlen für

- einen unbeteiligten Zuschauer, das heißt für jemanden, der oder die nur nach einer Ablenkung sucht und nicht in der Lage ist, sich auf die Atmosphäre einzulassen

Was, wenn ich ihn aus meinem Leben streichen will?

»Es gibt keine endgültige Trennung, solange es die Erinnerung gibt.«

Isabel Allende

Hand hoch, wer schon einmal davon geträumt hat, ein für alle Mal sämtliche Erinnerungen an eine Liebe löschen zu können, die ein schlechtes Ende genommen hat. Okay, ihr könnt sie wieder runternehmen!

Die nostalgische Sehnsucht ist ein gewichtiger Anker auf dem Grunde des Ozeans der Zeit. Er lässt uns nicht aus der Vergangenheit entkommen. Er zwingt uns die Erinnerungen auf und bringt uns schmerzhaft ins Gedächtnis, was nicht länger Bestand hat – der Schmerz besteht genau darin, das, was einmal war und sich nun immer weiter vom Heute entfernt, nicht mehr leben zu können.

Vergiss mein nicht!

von Michel Gondry

Dies ist der passende Film für Sie.

Joel – gespielt von Jim Carrey – ist ein sensibler, fügsamer Mann, den mit Clementine (der unübertrefflichen Kate Winslet) einst eine inten-

sive Liebesgeschichte verband. Leider haben Liebesgeschichten die hässliche Angewohnheit zu enden. Nicht immer, aber leider viel zu oft. Das bedeutet im schlimmsten Fall: Das Paar erstickt in Streitereien und gegenseitigen Anklagen.

Schlimm für die beiden ist nicht ihre Trennung, die ja an sich schon gravierend genug ist. Joel entdeckt vielmehr, dass Clementine sich an eine Firma (Lacuna INC.) gewendet hat, um alle Erinnerungen an ihn löschen zu lassen. Daher entschließt sich auch der geplagte Joel, der seine Ex immer noch liebt, dieselbe bizarre Einrichtung eines erfindungsreichen Wissenschaftlers zu nutzen. Doch es geht etwas schief, und Joels Hirn wehrt sich gegen die Neuformatierung seiner Erinnerungen. Es will Clementine nicht vergessen.

- Vergiss mein nicht!**
- Regie:** Michel Gondry
- Darsteller:** Jim Carrey, Kate Winslet, Elijah Wood, Mark Ruffalo, Kirsten Dunst
- Originaltitel:** Eternal Sunshine of the Spotless Mind
- Jahr:** 2004
- Filmproduktion:** USA
- Länge:** 108 Minuten
- Anmerkung:** Bekam 2005 den Oscar für das beste Originaldrehbuch (Charlie Kaufman, Michel Gondry, Pierre Bismuth)

Wir sind unser Gedächtnis. Oder um es mit Platon zu sagen: Wissen ist Erinnerung. Es würde nichts nützen, die Erinnerung an

die Person, die uns verlassen hat, zu löschen. Allenfalls können wir dadurch vorübergehend den Schmerz lindern, der uns so unerträglich erscheint.

Dieser Film macht uns klar – und darin besteht sein großer therapeutischer Wert –, dass wir uns unseren emotionalen Erinnerungen nicht entziehen dürfen, **so schmerzhaft und herzerreißend sie auch sein mögen, weil sie das kostbare Gut unserer Identität darstellen.** Im Sumpf des Leidens sind nämlich jene Edelsteine der Erfahrung versteckt, die wir brauchen, um die Zukunft zu gestalten und uns gereift den Entwicklungsstufen unseres Erwachsenenlebens zu stellen.

Am Ende der Geschichte haben Joel und Clementine genau das begriffen: Eine Partnerschaft ist ein Weg, für den es keine Abkürzungen gibt.

Es gibt einen Vers aus einem Gedicht von Dylan Thomas, der gut zu diesem Fall passt: »Wenn auch die Liebenden einander verlieren, die Liebe wird nicht verloren gehen.« Die eigenen Erinnerungen zu leben bedeutet, die Liebe nicht zu verlieren, jenes Gefühl also, das Individuen verbindet und sie zu etwas Einzigartigem macht. Es bedeutet, die ureigene Geschichte unseres Daseins in Trümmer zu schlagen.

Wenn eine Liebe endet und er oder sie uns Leid zugefügt hat, können wir nur auf die Zeit bauen, die alle Gesten, Blicke, Handlungen, Farben und Aromen von ihren schmerzlichen Bestandteilen und der nostalgischen Patina zu befreien vermag. Übrig bleiben einzig die Liebe, die pure, reine Erinnerung und jener Bilderbogen an Situationen, bei dessen Betrachtung wir spüren können, dass wir lebendig sind.

Vergiss mein nicht! ist noch in anderer Hinsicht von therapeutischem Wert. Denn wenn man ihn anschaut, geht es einem sofort besser. Weil er uns echte Hoffnung macht. Weil er uns den Glauben an die Poesie von Liebesbeziehungen erhält. Weil er uns lehrt, jene verworrene, komplizierte Welt, wie sie die Erinnerung an eine zerbrochene Liebe darstellt, in der Tiefe unseres Unbewussten auszuhalten (ja, zu bewahren).

Anwendungsempfehlung

Vergiss mein nicht! muss kontinuierlich verabreicht werden, und sei es einmal im halben Jahr. Er ist eines dieser wunderbaren Heilmittel, einer dieser nährenden Filme, die umso mehr Wirkung entfalten, je öfter man sie anschaut, denn jedes Mal entdeckt man neue wohltuende Aspekte. Er ist so komplex, gehaltvoll, surreal und dabei so reich an Bildern und Einfällen, dass er ein wahres Fest für Augen und Herz ist. Und letztendlich einfach wahr.

Weiterführende Therapie

In diesem Film hört der Protagonist häufig Audiokassetten (ich weiß, es scheint ewig lang her zu sein, dass Musik in solch sperriger Form gespeichert wurde), auf denen seine Stimme oder die von Clementine aufgenommen wurde. Vor allem gegen Ende sitzt Joel einmal verzweifelt auf dem Boden und hört sich selbst, wie er ein brillantes und treffsicheres Porträt Clementines zeichnet. Er spricht von ihren Schwächen, aber auch von ihren unleugbaren Vorzügen, derentwegen er sich in sie verliebt hat.

Versuchen Sie, es genauso zu machen. Es ist vielleicht schmerzlich und mit Sicherheit seltsam, aber probieren Sie es. Nehmen Sie sich auf. Porträtieren Sie die Person, von der Sie sich getrennt haben. Mit aller Wahrhaftigkeit. Sprechen Sie über das, was Sie an ihr mögen, und das, was Sie nicht mögen. Ohne Zurückhaltung. Weinen Sie, wenn Ihnen während der Aufnahme danach ist. Es muss niemand außer Ihnen hören. Dies ist eine äußerst effektive Methode, den anderen in den richtigen Dimensionen zu sehen. Denn bereits in dem Augenblick, in dem wir jemanden verlieren, beginnt unser Gehirn seltsamerweise, den Betroffenen oder die Betroffene in den Himmel zu heben und zu idealisieren. Hören Sie sich in besonders finsternen Momenten an, was Sie aufgenommen haben, es wird Ihnen helfen.

Warnhinweise und Gegenanzeigen

Dieser Film ist nicht geeignet für diejenigen,

- für die die Liebe bereits allen Zauber eingebüßt hat,
- für die ein Film linear sein muss und die nicht bereit sind, sich auf surreale Komponenten oder auf Fantasie und Vorstellungskraft einzulassen.



Manlio Castagna

Der Kinotherapeut

70 Filme für alle Liebeslagen

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Taschenbuch, Broschur, 320 Seiten, 12,5 x 18,3 cm

ISBN: 978-3-442-17453-9

Goldmann

Erscheinungstermin: Juni 2014

Wie Bridget Jones gebrochene Herzen heilt: Ganz egal ob es um unglückliche Liebe, eine Affäre des Partners oder fehlenden Schwung in der Beziehung geht – für jedes Liebesthema gibt es die passende Therapie. Alles was man braucht: Den richtigen Film für die jeweilige Situation. Manlio Castagnas Filmapotheke liefert genau abgestimmte Empfehlungen, inklusive Dosierung und Warnhinweisen. Ein wunderbares Buch zum Verschenken und selberlesen – nicht nur bei akuten Notfällen!