

Dass der Film eines der emotionalsten und gleichzeitig politischsten Medien ist, die es gibt, wissen wir schon lange. Aber kann er auch Kranke wieder gesundwerden lassen? Pünktlich zum Weltgesundheitstag 2018 hat QUADRATAUGE über dieses Thema mit einem Filmtherapeuten gesprochen.

Für die meisten Filmfans können ein Fernsehabend oder ein Kinoticket Fortbildung und Ferien in einem sein. **Psychoanalytiker Dr. Otto Teischel** aus Klagenfurt am Wörthersee hingegen weiß, dass Film noch viel mehr kann. Der Autor der Bücher „Die Filmdeutung als Weg zum Selbst. Einführung in die Filmtherapie (2007)“ und „Trauerspiel – Einführung in die existentielle Filmtherapie (2017)“ heilt seine Patienten unter anderem mit Filmen.

Was für Psychoanalytiker Sigmund Freud **der Weg zum Unbewussten** ist, das ist für Teischel der Film. Im Interview mit QUADRATAUGE verrät er, für wen eine Filmtherapie infrage kommt, wie sie abläuft und wie man sich auch als gesunder Filmliebhaber die **heilenden Kräfte des Films** zunutze machen kann.



Der Psychoanalytiker und Philosoph Dr. Otto Teischel arbeitet u.a. als selbstständiger Filmtherapeut. © Dr. Otto Teischel

QUADRATAUGE: Herr Teischel, in den USA ist die sogenannte Cinema Therapy schon recht weit verbreitet. Hier in Deutschland hält sich das derzeit noch in Grenzen. Haben Sie das Gefühl, die Deutschen stehen einer solchen Form der Therapie zu kritisch gegenüber oder hat das andere Gründe?

Dr. Otto Teischel: Sicherlich ist Film in der amerikanischen Kultur mehr zu Hause, man ist dort insgesamt etwas filmaffiner. Bei uns sieht man dieses Medium noch vor allem als Unterhaltungsmedium. Gerade aus der Psychoanalyse weiß man allerdings, dass hier großes Potenzial herrscht, weil Filme häufig eine Verbindung zum Unbewussten herstellen. Da trifft Lebensgeschichte auf Lebensgeschichte.

QUADRATAUGE: Ist in dieser Richtung schon geforscht worden?

Dr. Otto Teischel: Das nimmt gerade erst Fahrt auf. Was klassische Studien angeht, lässt sich das eben von außen oft gar nicht ablesen, was da innerlich für komplexe Prozesse in Gang gesetzt werden. Dabei kann man zwar sehen, wie manche Szenen

den Blutdruck ansteigen lassen oder was eine passende Filmmusik auslösen kann. Mit klassischen wissenschaftlichen Methoden lässt sich jedoch nicht alles messen, genauso wenig, wie man jemandem einfach eine Pille bei psychischen Problemen verschreiben und dann davon ausgehen kann, dass jetzt alles gut wird. Dieses mechanistische Denken geht an der komplexen Lebenswirklichkeit des Menschen vorbei. Auch in Seminaren an der Uni werden fachübergreifend immer häufiger Filme eingesetzt. Der Stellenwert des Mediums Film steigt.

QUADRATAUGE: Woran merke ich, dass ich ein klassischer Fall für eine Sitzung bei Ihnen bin? Würden Sie behaupten, dass es einen typischen Patienten für Sie überhaupt gibt?

Dr. Otto Teischel: Er müsste dem Medium gegenüber zumindest aufgeschlossen sein. Bei Leuten, die sich für Filme gar nicht interessieren, wird es natürlich schwierig. Der eigentliche Prozess beginnt in dem Moment, wo ich stark auf eine Filmgeschichte reagiere. Mein Schlüsselerlebnis war der deutsch-französische Spielfilm *Paris, Texas* (1984). Den habe ich damals innerhalb kürzester Zeit sieben Mal geschaut. Ich habe mich gefragt: Was ist denn los mit mir? Warum will ich mir den immer wieder ansehen?



Teischels Schlüsselerlebnis: Nastassja Kinski und Harry Dean Stanton in Paris, Texas (1984). © Tamasa Distribution

QUADRATAUGE: Und warum wollten Sie?

Dr. Otto Teischel: Das hatte damals natürlich etwas mit der eigenen Situation zu tun. Die Inhalte des Films haben angedockt an meiner Lebensgeschichte, ich habe mich da gespiegelt gefühlt. Ich habe gedacht: Dieser Mann fühlt sich ähnlich verloren, der hat sich auch gerade getrennt – sowas können Schlüsselerlebnisse sein. Vor allem, wenn ein Film genau auf den fruchtbaren Boden meiner persönlichen Existenz trifft. Ich fühle mich zum Beispiel verstanden oder getröstet. Ich schaue, wie in einen Spiegel und dann kann ich das erforschen.

QUADRATAUGE: Wie läuft so eine Gesprächstherapie bei Ihnen ab? In der Gruppe, im Einzelgespräch? Schaut man die Filme mit Ihnen zusammen an oder allein zu Hause?

Dr. Otto Teischel: Beides ist möglich. Ich habe sieben Jahre lang in einer

psychosomatischen Klinik eine Gruppentherapie gemacht. Ich suchte Filme, die auf das Problem der Gruppenmitglieder anspielten, z.B. Depressionen oder eine Sucht. Dann schauten wir uns die geschnittene Version eines bestimmten Films an. Danach findet der Austausch statt. Dank der Figuren auf der Leinwand spricht man dabei schon über sich selbst. Gerade in der Gruppe gibt es einen schönen Effekt: Sobald sich eine Person öffnet, fällt es auch den anderen immer leichter, die eigenen Emotionen ernst zu nehmen. An die Reaktionen kann man dann andocken und nachfragen.

QUADRATAUGE: Inwiefern genau?

Dr. Otto Teischel: Wenn es starke Reaktionen gibt, zum Beispiel darauf, dass eine Figur lügt, dann spiegelt sich darin häufig schon die eigene Lebensgeschichte. Die Frage nach Lieblingsfilmen ist daher nicht nur eine Frage des Gefallens, sondern hat auch häufig viel mit der eigenen Lebensgeschichte zu tun – egal ob nun Science Fiction, eine Liebeskomödie oder ein Drama. Aber irgendwo habe ich dann als Zuschauer besonders stark angedockt. Es gibt so Filme, die man immer wieder schauen möchte, Serien, an denen man hängen bleibt.



„Serien, an denen man hängen bleibt“: Wo kreuzt sich dein emotionaler Lebensweg mit denen der Figuren aus Game of Thrones? © HBO

QUADRATAUGE: Das stimmt allerdings. Und wie funktioniert die Einzeltherapie?

Dr. Otto Teischel: Bei der Einzeltherapie komme ich nicht so schnell mit Filmen um die Ecke. Da muss mir der Patient zuerst mal seine Geschichte erzählen. Wenn es sich dann aus dem Prozess der Einzeltherapie ergibt, muss ich eine Idee für einen passenden Film haben. Den schaut er sich dann in Ruhe alleine an, damit er entscheiden kann, wann, wie und wo. Ganz oft erlebe ich dann, dass Patienten ganz perplex sind und fragen, woher ich wusste, dass der Film so viel mit ihnen zu tun hat.

QUADRATAUGE: Kann eine Filmtherapie bei Süchten oder Depressionen überhaupt als einzige Therapiemaßnahme ausreichen oder ist Sie, ähnlich wie eine Kunst- oder Bewegungstherapie, immer nur als zusätzliche Maßnahme einzusetzen?

Dr. Otto Teischel: In der Regel findet sie ergänzend statt. Dennoch treten innerhalb der Therapie häufig dramatische Dinge zu Tage. Als ich in einer Gruppensitzung war, in der wir *Das Fest* (1998) gesehen haben, gab es zum Beispiel heftige Reaktionen von jemandem, der jahrelang einen Missbrauch verdrängt hatte. Sowas muss dann natürlich auch noch anderweitig aufgefangen und begleitet werden. Wenn einer schon weiter ist in seinem psychologischen Prozess, dann kann Film das zusätzlich noch mal bewusster machen. Film ist eine gute Form, ans Unbewusste heranzukommen und ein echter emotionaler Öffner.



Das Missbrauchs drama Das Fest (1998) eignet sich laut Teischel gut für eine Filmtherapie.
© Universum

QUADRATAUGE: Worin genau liegen für Sie denn die heilenden Kräfte dieses hochemotionalen Mediums? Wie mobilisieren Sie sie in ihrer Therapie?

Dr. Otto Teischel: Die Therapie verleiht die Kompetenz, über das Medium auf sich selbst zu schließen, sodass ich sozusagen zu mir selbst ermächtigt werde. An der Produktion eines Films sind viele Menschen beteiligt und im Grunde reden sie von mir und zwar so, dass ich mich auf der Leinwand wiederfinden kann. Sobald diese Verbindung hergestellt ist, fangen die Leute an, sich selbst und ihre Geschichte ernster zu nehmen. Die „Heilung“ besteht dann darin, dass ich mich gewissermaßen fühle wie ein Regisseur, in dem ich mich später frage: Wenn ich einen Film über mein Leben machen würde, wie sollte der aussehen? Welche Menschen würde ich zum Beispiel dafür casten, welche würde ich ausschließen wollen und warum?

QUADRATAUGE: Natürlich muss jeder Film auf den Patienten zugeschnitten sein, aber gibt es trotzdem gewisse Klassiker, etwa für ein Suchtproblem oder einen großen Verlust?

Dr. Otto Teischel: Ja, auf jeden Fall! Ein schönes Beispiel ist da *Billy Elliott* (2000).

Den habe ich zum Beispiel bei Langzeitalkoholikern eingesetzt. Ich hielt diese Wahl zuerst für sehr gewagt, dachte, dass ich da auf große Ablehnung stoßen werde. Die haben dann aber schließlich mit Tränen in den Augen applaudiert. Unglaublich! Seitdem wende ich vieles an, was mich eben auch selbst tief berührt.

Das britische Tanzdrama Billy Elliott ist gleichzeitig auch eine Sozialstudie der britischen Arbeiterklasse und behandelt das Thema Alkoholismus. © Universal Pictures Germany GmbH

QUADRATAUGE: Was noch zum Beispiel?

Dr. Otto Teischel: Man fragt sich dabei stets, ob es sich um Inhalte handelt, die gut übertragbar sind. Auch ein Film wie die Tragikkömodie *Das Beste kommt zum Schluss* (2007) eignet sich gut. Jack Nicholson und Morgan Freeman sind beide in einer Grenzsituation, haben nicht mehr lange zu leben und wollen dann noch mal etwas aus diesem Rest machen.

QUADRATAUGE: Welche Stoffe funktionieren noch?

Dr. Otto Teischel: Vor allem Filme, die mit Leid und Tod zu tun haben bewegen etwas. Ein Film wie *Drei Farben: Blau* (1993) eignet sich häufig bei einem großen Verlust. Viele fühlen sich durch das Schicksal der Hauptfigur an ihre eigenen ungelebten Träume oder inneren Verletzungen erinnert. Mit Hilfe des Films fällt es einfacher, darüber zu sprechen. Dann gibt es da noch so etwas wie *Vincent will meer* (2010). Man bekommt diverse Süchte und Zwänge der unterschiedlichsten Figuren präsentiert und reichlich Andockmöglichkeiten. Jeder identifiziert sich mit einer anderen Figur, um dann von außen auf sich zu schauen.



Vincent will meer: In diesem Film gibt es kaum jemanden, der nicht mit Süchten, Zwängen oder Krankheiten zu kämpfen hat. © Constantin Film Verleih

QUADRATAUGE: Wie erkennen Sie Fortschritte der Heilung? Lassen die sich

überhaupt konkret belegen?

Dr. Otto Teischel: Ja, manche Patienten kommen dann zuerst in größeren Abständen zur Therapie, bis sie das Gefühl bekommen, das Problem endgültig bewältigt zu haben. In den Gesprächen kann man es auch ablesen, vor allem, wenn über Filme Inspiration zur Änderung der Situation erkannt wird. Das ist der Punkt, an dem der Patient nicht mehr über die Krankheit oder seine Symptome spricht, sondern über seine Sehnsüchte. Das ist ein sicheres Kriterium dafür, dass es dem Patienten deutlich besser geht.

QUADRATAUGE: Sie haben in einem Interview mit der Süddeutschen mal gesagt, dass man auch aus Abneigungen gegen bestimmte Schauspieler einiges ablesen kann. Wenn ich Ihnen verraten würde, dass ich eine starke Abneigung gegen Cameron Diaz habe?

Dr. Otto Teischel (lacht): ... dann würde ich Ihnen sagen, dass ich die teile. Dann würde ich genauer herausfinden wollen, was genau Sie an der stört. Und dann würden Sie mir vielleicht erzählen, dass Sie die sehr affektiert finden, dass sie kaum echte authentische Gefühle zeigt, klischeebeladene Blondinen spielt. Das lässt sich auch auf Filme übertragen: Bei einem James Bond bleibt nichts weiter hängen – die ganzen tollen Effekte lösen eben nichts Nachhaltiges aus – denkbar ungeeignet für eine Filmtherapie. Man will sich ernstgenommen fühlen mit der eigenen Lebensgeschichte. Bei einigen Filmen ist das der Fall ...

*Absolut ungeeignet für eine Filmtherapie: James Bond 007: Spectre (2015).
© 2015 Sony Pictures Releasing GmbH*

QUADRATAUGE: ... und bei anderen einfach nicht. Ähnlich ist das dann wohl auch mit den Schauspielern.

Dr. Otto Teischel: Ja, auch bei den Schauspielern gibt es, glaube ich, die große Kunst oder eben keine. Ich habe gerade noch im Kino Maria Magdalena mit Rooney Mara gesehen. Ich fand ihre Darstellung unglaublich stimmig – ein schönes Gegenbeispiel zu Cameron Diaz übrigens, die auch mit der nächsten Rolle wahrscheinlich wieder nur ein Klischee bedienen wird.

QUADRATAUGE: Kann ich mir auch als Filmfan, der nicht therapiebedürftig ist, die heilenden Kräfte des Films zunutze machen? Was zum Beispiel würden sie jemandem empfehlen, der sich Sinnfragen stellt, mit Stress oder Liebeskummer zu kämpfen hat?

Dr. Otto Teischel: Zuerst sollte man sich einen Film heraussuchen, wie es wohl jeder tut. Ein Thema, das mich innerlich bewegen und berühren könnte – allerdings in meiner aktuellen Lebenssituation. Ich brauche dafür keine große Theorie, ich muss nicht wissen, was der Regisseur dazu sagt. Jeder Zuschauer ist der emotionaler Experte des Films. Dann schaue ich ihn mir häufiger an und beobachte, wo ich besonders reagiere, was mich innerlich bewegt, mache mir vielleicht Notizen dazu. Wer einen Film wiederholt sieht, kann das zu seinem Handwerkszeug machen.



Wer mit einem Verlust zu kämpfen hat, kann sich mit Juliette Binoches Figur im Thriller Drei Farben: Blau (1993) auseinandersetzen. © Concorde

Wenn wir das erste Mal einen Film sehen, dann wollen wir vor allem wissen, was vordergründig passiert, wie er ausgeht. In der Wiederholung kann ich stärker reflektieren: Bei welcher Figur docke ich emotional an? Welches Gesicht berührt mich vielleicht besonders und an was erinnert mich das? Dann gilt es, sich über seine eigene Geschichte Gedanken zu machen, mit anderen darüber zu reden. Von da aus neue Inspirationen und Lösungen zu suchen.

QUADRATAUGE: Gibt es Leute, die Sie schräg anschauen, wenn Sie erzählen, dass Sie Filmtherapeut sind, die das Ganze für unseriös halten?

Dr. Otto Teischel: Das habe ich noch nicht erlebt. Es gibt welche, die anmerken, dass es in diese Richtung noch nicht ausreichend Studien gibt. Meine Patienten, Kollegen und ich wissen aber, was Filmtherapie auslösen und heilen kann. Ein Filmerlebnis ist eben etwas sehr Ganzheitliches. Während der Therapie wird vielen eines klar: Ein Film hat nicht nur mit meinen Symptomen zu tun, sondern mit meinem Leben.

Wer sich für Filmtherapie interessiert, der kann der Reihe Film und Gespräch in Kinos diverser deutscher Städte einen Besuch abstatten.

Paris, Texas (1984), Das Beste kommt zum Schluss (2007), Vincent will meer (2010), Drei Farben: Blau (1993) und Das Fest (1999) sind im Maxdome Store verfügbar. Billy Elliott (2000) James Bond 007: Spectre (2015) erhältst du über Amazon. Maria Magdalena (2018) läuft seit dem 15. März in den deutschen Kinos.

Autor(in): Janna Fund

Ob ihr's glaubt oder nicht: Ich bin ein echtes audiovisuelles Supergirl. Eine Wonderwoman der Worte und Videos sozusagen. Ich checke Fakten gewissenhafter als Rory, bin kreativer als Carrie und investigativer als Lois und Clark zusammen. Lasst uns die digitale Welt zusammen retten!