

# Gesprächsimpulse zum Film

## „22 BAHNEN“

© Constantin Film Distribution



Die folgenden Gesprächsimpulse, Beobachtungsaufgaben und gestalterischen Anregungen dienen als Orientierung für die Vor- und Nachbereitung des Films und können je nach Lerngruppe, Altersstufe und zeitlichem Rahmen flexibel ausgewählt und angepasst werden.



### Einführung zum Film

- Seht euch das [Filmplakat](#) an. Beschreibt, was ihr seht. Was verrät euch das Filmplakat über den Film?
- Was könnten „22 Bahnen“ bedeuten? (Symbolik für Leben / Wege / Begrenzungen)
- Was bedeutet Verantwortung in Familien?
- Kann man gleichzeitig für sich selbst und für andere sorgen?
- Warum fällt es manchmal schwer, Hilfe anzunehmen?
- Welche Bedeutung können Orte haben, an denen man abschalten und zur Ruhe kommen kann?



### Beobachtungsaufgaben: Filmanalyse

- Das Schwimmbad ist für Tilda mehr als ein Ort zum Sporttreiben. Achtet darauf, wie die Szenen im und am Wasser gestaltet sind: Welche Rolle spielen Kameraführung, Geräusche, Musik, Licht und Farben? Wie unterscheiden sich diese Szenen von Tildas Alltag zu Hause oder bei der Arbeit? Was erfahren wir dadurch über die Bedeutung des Schwimmens für Tilda?
- Der Film erzählt nicht nur chronologisch, sondern wechselt zwischen Gegenwart und Erinnerungen an die Vergangenheit. Woran erkennt ihr diesen Wechsel? Achtet beispielsweise auf Schnitt, Farben, Ton oder Musik. Welche Wirkung haben die Rückblicke und was erfahren wir durch sie nach und nach über Tilda und ihre Vergangenheit?
- Tilda liebt Mathematik und Zahlen und schwimmt immer wieder dieselben 22 Bahnen. Achtet auf weitere Dinge, Abläufe oder Bilder, die sich im Film wiederholen. Welche Wirkung haben diese Wiederholungen? Inwiefern passen Zählen, Wiederholung und feste Abläufe zu Tildas Lebenssituation?
- Im Film tauchen immer wieder bestimmte Gegenstände und Bilder auf, zum Beispiel Idas Zeichnungen oder der Stoffbeutel mit den Pfandflaschen im Flur. Achtet darauf, wann solche Motive wiederkehren und ob sie sich im Laufe des Films verändern. Was erzählen sie über die Familie, ohne dass die Figuren darüber sprechen müssen?
- Tildas Gedanken sind teilweise als Stimme aus dem Off zu hören. Was erfahren wir dadurch über sie, das wir durch Dialoge und Bilder allein vielleicht nicht erfahren würden? Wie verändert die Off-Stimme eure Nähe zu Tilda?

# Gesprächsimpulse zum Film „22 BAHNEN“

© Constantin Film Distribution



- Achtet auf die Musik und die Geräusche des Films. Wann tritt Musik besonders in den Vordergrund und wann spielen Alltagsgeräusche oder Stille eine größere Rolle? Wie verändert die Tongestaltung die Wirkung einer Situation und Tildas Gefühle auf euch?
- Tilda muss im Alltag oft funktionieren und ihre eigenen Gefühle zurückstellen. Wie macht der Film Überforderung, Anspannung, aber auch Momente von Freiheit und Nähe sichtbar? Denkt dabei nicht nur an die Handlung, sondern beispielsweise an Bildausschnitte, Nähe und Distanz der Kamera, Bewegung, Licht, Musik und Ton.
- Vergleicht die Räume, in denen Tilda sich bewegt: zu Hause, Supermarkt, Universität und Schwimmbad. Wie werden diese Orte jeweils dargestellt? Wo wirkt Tilda eingeeengt, wo selbstbestimmt oder frei? Welche filmischen Gestaltungsmittel erzeugen diesen Eindruck?
- Falls ihr den Roman kennt: Tildas Gedanken und Gefühle werden im Buch mit Sprache vermittelt. Welche Möglichkeiten nutzt der Film stattdessen – etwa Bilder, Musik, Geräusche, Schauspiel oder Tildas Stimme aus dem Off? Gibt es etwas, das der Film dadurch anders vermittelt als der Roman?

Das [interaktive Filmplakat „Filmsprache“](#) gibt einen guten Überblick und Orientierung zur Filmanalyse und filmgestalterischen Elementen.



## Erste Eindrücke

- Welche Szene ist euch besonders in Erinnerung geblieben?
- Mit welcher Figur konntet ihr euch am besten identifizieren?
- Welche Emotionen hat der Film bei euch ausgelöst?
- Gab es Momente, die euch überrascht oder irritiert haben?
- Welche Botschaft könnte der Film vermitteln wollen?

# Gesprächsimpulse zum Film „22 BAHNEN“

© Constantin Film Distribution



## Fragen zur Filmhandlung

- Wie wird das Leben von Tilda zu Beginn des Films dargestellt?
- Welche Probleme gibt es in ihrer Familie?
- Welche Bedeutung hat die kleine Schwester Ida für Tilda?
- Wie entwickelt sich die Beziehung zwischen Tilda, Ida und ihrer Mutter?
- Beobachtet, welche Verantwortung Tilda übernimmt und wie sie damit umgeht. Warum übernimmt Tilda so viel Verantwortung?
- Welche Rolle spielt Viktor für Tilda?
- Achtet auf die Gefühle und Konflikte, die Tilda erlebt. Wann wirkt Tilda überfordert? Welche Situationen geben ihr Halt und Hoffnung? Wie werden Ängste, Wünsche und Konflikte sichtbar?
- Welche Bedeutung hat das Schwimmbad für Tilda?
- Mathematik spielt eine wichtige Rolle in Tildas Leben. Was bedeutet „Zählen“ oder „Strukturieren“ für sie?
- Warum ist das Angebot des Dozenten für die Promotion in Berlin so wichtig für Tilda?
- Wie entwickelt sich Tildas Sicht auf ihre eigene Zukunft?
- Welche Rolle spielt das Motiv des Schwimmens im Film?
- Welche Konflikte entstehen im Laufe der Handlung – und wie werden sie gelöst?
- Welche Entscheidungen trifft Tilda im Verlauf des Films – und warum?
- Gibt es einen Wendepunkt im Film? Woran erkennt man ihn?
- Welche Entscheidung muss sie am Ende treffen?
- Wie würdet ihr das Ende interpretieren?



## Thematischer Input: Alkoholabhängigkeit, Co-Abhängigkeit, Sucht, Geschwister, Sport, Verliebtsein, Freundschaft, Zukunft, Erwachsenwerden

- Tilda übernimmt viel Verantwortung für ihre Schwester und ihre Mutter. Musstet ihr schon einmal Verantwortung übernehmen, obwohl ihr eigentlich lieber etwas anderes gemacht hättet?
- Gibt es Situationen, in denen ihr das Gefühl habt, dass andere sich auf euch verlassen? Wie geht ihr damit um?
- Im Film müssen Tilda und Ida oft mit den Folgen der Suchterkrankung ihrer Mutter umgehen. Warum kann es wichtig sein, mit anderen über solche Belastungen zu sprechen?
- Wann ist es wichtig, anderen zu helfen, und wann sollte man auch auf die eigenen Bedürfnisse achten? Was hätte Tilda im Film helfen können?
- Im Film sind Freundschaften wichtig, aber auch kompliziert. Was macht für euch eine gute Freundschaft aus – und findet ihr das im Film wieder?
- Tilda muss entscheiden, ob sie ihre eigenen Ziele verfolgen oder bei ihrer Familie bleiben soll. Musstet ihr schon einmal zwischen euren Wünschen und den Erwartungen anderer wählen? Gibt es einen Traum oder ein Ziel, der oder das euch besonders wichtig ist?

# Gesprächsimpulse zum Film „22 BAHNEN“

© Constantin Film Distribution



- Habt ihr Geschwister oder enge Bezugspersonen? Was verbindet euch besonders?
- Tilda steht oft unter Druck. Woran merkt ihr selbst, dass euch etwas zu viel wird? Was tut ihr, um mit Stress oder schwierigen Situationen umzugehen?
- Das Schwimmen ist für Tilda ein wichtiger Rückzugsort. Welche Orte oder Aktivitäten helfen euch, abzuschalten?
- Welche „22 Bahnen“ habt ihr in eurem Leben, also etwas, das euch Ruhe, Sicherheit oder neue Energie gibt?
- Im Film spielen Schuldgefühle eine wichtige Rolle. Kennt ihr das Gefühl, etwas im Nachhinein anders gemacht haben zu wollen? Warum fällt es Menschen manchmal schwer, sich selbst oder anderen zu verzeihen?
- Gab es eine Situation im Film, die euch an euer eigenes Leben erinnert hat?
- Welche Botschaft aus „22 Bahnen“ nehmt ihr für euch persönlich mit?



## Gestalterische Aufgaben

- Kurzfilm „Meine Kraftquelle“: Produziert einen ein- bis zweiminütigen Kurzfilm über einen Ort oder eine Tätigkeit, der oder die euch Kraft gibt. Anschließend können die Filme mit Tildas Schwimmbad verglichen werden.
- Das Motiv „Wasser/Schwimmen“ spielt im Film eine wichtige Rolle. Entwickelt ein kurzes Video (max. eine Minute), das ein Gefühl oder Thema des Films nur über Bilder darstellt (z. B. Überforderung, Freiheit, Kontrolle). Nutzt bewusst: Licht (hell/dunkel), Bewegung (ruhig/unruhig), Bildausschnitte.
- Storyboard erstellen: Plant eine eigene kurze Szene (z. B. ein Gespräch oder Konflikt) als Storyboard. Zeichnet sechs bis acht Einstellungen. Notiert zu jeder Einstellung: Kameraperspektive, Bildausschnitt, Ton (Dialog, Musik, Geräusche).



## Konkrete Methoden und Arbeitsmaterialien für den Unterricht

Eine Übersicht zu konkreten Methoden für den Unterricht finden Sie auf der [LMZ-Website](#) und bei [Vision Kino](#).

Eine [tiefergehende Auseinandersetzung mit den Themen des Films und der filmischen Umsetzung](#) steht Ihnen ebenfalls über Vision Kino zur Verfügung.