

Filmliste (nicht nur) für Männer

Aufgeführt sind hier Filme, die uns auf dem Weg zu uns selbst unterstützen können. Im Idealfall schaust du dir einen Film gemeinsam mit Freunden an und tauschst dich anschließend darüber aus. Du kannst dir auch einen Film gleich zweimal anschauen und dabei die Perspektive wechseln, d.h. einmal aus Sicht des Protagonisten den Film ansehen und dann aus der Perspektive des Antagonisten oder eines Nebendarstellers. Stell dir dabei Fragen wie: „Was sind die Beweggründe für deren Handeln?“, „Was für ein Veränderungsprozess tritt ein?“, „Wie fühlst du dich dabei?“.

Ich freue mich über jedes Feedback und natürlich sind auch Filmvorschläge sehr willkommen!

Viel Spaß

Steffen

„Die Wutprobe“ (Anger Management) mit Jack Nicholson und Adam Sandler von 2003

Wie verändert sich deine Energie, wenn du mit deiner Wut in Kontakt stehst und wie wirst du von deiner Umwelt dadurch wahrgenommen? Adam Sandler in einer der zwar üblichen amerikanischen Komödien, aber dafür mit erstaunlich kraftvoller Botschaft.

„Ganz oder gar nicht“ (The Full Monty) mit Robert Carlyle von 1997

Ein Mann, der eine Vision hat und das Unmögliche möglich macht. Eine britische Komödie mit Tiefgang, wunderbar authentisch und ein echter Klassiker. Und ganz bestimmt ein Film, den man(n) gesehen haben sollte. Wer die Möglichkeit hat, dem empfehle ich den englischen O-Ton.

„Ballroom Dancing“ (Marilyn Hotchkiss' Ballroom Dancing and Charm School) mit Robert Carlyle und John Goodman von 2005

Verwitwete Männer treffen sich in einer Selbsthilfegruppe, um ihren Verlust zu verarbeiten. Einer von ihnen, Frank (Robert Carlyle) trifft bei einem Autounfall auf Steve Mills (John Goodman). Eine Begegnung die sein Leben von Grund auf verändert. Großartiger Film, wie man(n) seinem Leben wieder eine neue Richtung und Zuversicht geben kann, aber auch, wie sich verschiedene Leben gegenseitig beeinflussen können.

„Rush – Alles für den Sieg“ (Rush) mit Daniel Brühl und Chris Hemsworth von 2013

Keine Doku, aber ein atemberaubender Film über den Rennfahrer Niki Lauda. Ein Mann mit einer schier unmenschlichen Willenskraft. Ansehen und atmen nicht vergessen.

„Wackersdorf“ mit Johannes Zeiler von 2018

80er Jahre in der BRD. Die bayerische Staatsregierung plant den Bau einer nuklearen Wiederaufarbeitungsanlage. Ein Film von Willkür, Widerstand, Gehorsam und Zivilcourage. Ein Film über einem Mann mit klaren Werten und dem Mut seinem Gewissen zu folgen.

„Green Book – Eine besondere Freundschaft“ (Green Book) mit Viggo Mortensen und Mahershala Ali von 2018

Ein Film über eine Männerfreundschaft und Rassismus. Ein schwieriges Thema wunderbar verpackt mit großartigen Schauspielern.

„Der Junge muss an die frische Luft“ mit Julius Weckauf von 2018

Ein Junge entwickelt sein humoristisches Talent, um seine depressive Mutter zum Lachen zu bringen. Wer sich je mit Familientherapie beschäftigt hat, erkennt schnell die Tragik und die Tiefe des Films.

„Don't Worry, he won't run away“ mit Joaquin Phoenix von 2018

Eine Filmbiografie über den Cartoonisten John Callahan, seines Zeichens Alkoholiker und Querschnittsgelähmter. Ein großartiger und kraftvoller Film, der sich im Wesentlichen an dem 12 Schritte Programm der Anonymen Alkoholiker orientiert. Ich kenne bislang keinen vergleichbaren Film, der das Potential dieses Programms, welches das Herzstück vieler Selbsthilfegruppen darstellt, so gut und unterhaltsam wiedergibt. Eine spannende Lebensgeschichte.

„Ziemlich beste Freunde“ mit Francois Cluzet und Omar Sy von 2011

Was gibt es über diesen Film noch zu sagen? Ein Film über Lebensfreude und Freundschaft, wie es nur das Leben schreiben kann.

„The Swimming Men“ mit Rob Brydon von 2018

Wer den Film „Ganz oder gar nicht“ kennt, wird hier viele Parallelen finden. Trotzdem absolut sehenswert, da auch hier Männer an der Umsetzung einer quasi unmöglichen Vision arbeiten und das ganze auch noch einen wahren Hintergrund hat.

„The Man from Earth“ mit David Lee Smith von 2007

Ein Film bzw. fast schon ein Kammerspiel über einen Mann, der von sich behauptet 14.000 Jahre alt zu sein. Ein Film mit Tiefe, der viele philosophischen Fragen aufwirft. Ansehen und wirken lassen...

„Das erstaunliche Leben des Walter Mitty“ mit Ben Stiller von 2013

Das Erwachen eines Mannes, der erwacht nachdem er sein Leben bisher im Halbschlaf verbracht hat. Großartiger Film mit viel Witz und Tiefgang.

„Alles eine Frage der Zeit“ mit Domhnall Gleeson von 2013

Alle männlichen Mitglieder einer Familie können durch die Zeit reisen. Das erfährt der 21-jährige Tim Lake an seinem Geburtstag von seinem Vater. Ein Film über die Zusammenhänge im Leben, vor allem jedoch ein Film darüber, dass man jeden Tag wie seinen letzten genießen darf. Eine Komödie mit Tiefgang.