



© Kinowelt

## LAUF UM DEIN LEBEN VOM JUNKIE ZUM IRONMAN

Deutschland | 2008  
 Filmlänge: 102 Minuten

Kinostart: 24.04.2008  
 Verleih: Kinowelt Filmverleih

<b>Regie</b>	Adnan G. Köse
<b>Drehbuch</b>	Adnan G. Köse, Fritjof Hohagen
<b>Kamera</b>	James Jacobs
<b>Schnitt</b>	Alexander Dittner
<b>Musik</b>	Patrick Buttman
<b>Darsteller</b>	Max Riemelt (Andreas) Jasmin Schwiers (Sabine) Uwe Ochsenknecht (Oscar) Axel Stein (Kurt)
<b>FSK-Freigabe:</b>	ab 12 Jahren
<b>Empfohlen:</b>	ab Klasse 8

*„Ich glaube mein erstes Leben macht mich heute stark, weil ich weiß, dass nichts Schlimmeres kommen kann als das, was ich schon erlebt habe.“*  
 Andreas Niedrig

### Fächerempfehlungen (fächerübergreifendes Arbeiten)

**Sozialkunde · Ethik/Religion/Lebensgestaltung · Sport · Psychologie · Philosophie · Medienkundlicher Fachunterricht**

### Thematische Anknüpfungspunkte

**Sucht · Drogen · Leistungssport · Biografischer Film · Motivation · Freundschaft · Selbstbestimmung · Verfilmbarkeit ‚wahrer Begebenheiten‘**

### Filmhandlung

Für Andreas (Max Riemelt) gehören der gelegentliche Joint und exzessives Feiern mit seinen drei besten Freunden zum Alltag. Er hat die Schule hinter sich und möchte jetzt möglichst unbeschwert das Hier und Jetzt genießen. Das bedeutet ein unbedarftes Leben im Ruhrpott der 1980er Jahre, aber auch den ständigen Kontakt zum kriminellen Milieu. Der Versuch, ein geregeltes Leben mit Frau und Kind aufzubauen, scheitert. Es folgt der Absturz in die Heroinsucht. Die Droge bestimmt nach kurzer Zeit Andreas' Leben. Erst als er kurz vor der Selbsterstörung steht, schöpft er die Kraft zum Entzug. Während nach und nach die Normalität wieder Einzug in Andreas' Alltag hält, beginnt er, intensiv Sport zu treiben. Angespornt durch seinen Coach Oscar (Uwe Ochsenknecht) bereitet er sich auf eine der größten Herausforderung vor, der sich ein Hochleistungssportler stellen kann: den Ironman-Wettkampf auf Hawaii.

### Hintergrundinformationen

Der Film basiert auf der Lebensgeschichte von Andreas Niedrig. In den 1980er Jahren war dieser heroinabhängig, ab 1997 bestritt er mehrfach die härteste Triathlon-Disziplin, den Ironman. Neben der Marathon-Laufdistanz von 42,195 Kilometern legen die Athleten hierbei 180 Kilometer auf dem Rad zurück und schwimmen eine Distanz von 3,8 Kilometern. Regisseur Adnan G. Köse inszeniert den Weg vom Junkie zum internationalen Spitzenathleten weder als reinen Sport- noch Drogenfilm. „Lauf um Dein Leben“ nutzt verschiedene Möglichkeiten filmischer Darstellung, um ein emotional nachvollziehbares Schicksalsportrait zu zeichnen. In der Hauptrolle ist Max Riemelt („Die Welle“) zu sehen. Wie auch Regisseur Adnan G. Köse hat er sich bereits in frühen Vorbereitungsphasen mit Andreas Niedrig getroffen.

## Filmische Umsetzung: Persönliche Erfahrung als Erzählung

Im Mittelpunkt von „Lauf um Dein Leben“ steht *eine* Person, Andreas. Der narrative Aufbau folgt den Ereignissen, die seinen außergewöhnlichen Lebensweg vom Drogenabhängigen zum Leistungssportler ausmachen. Die Narration ist an die Perspektive dieses Charakters gebunden und baut auf seinen Erlebnissen auf. Zunächst werden alltägliche Situationen inszeniert, die der Charakterisierung dienen. Das Umfeld des Protagonisten wird so nachvollziehbar und der Zuschauer erhält Informationen über seinen gegenwärtigen Zustand. In „Lauf um Dein Leben“ wird diese Form der Etablierung einer Situation durch ein klassisches narratives Mittel, den Voice-Over-Kommentar, noch verstärkt. In diesem Fall ist es Andreas selbst, der als Erzählinstanz aus dem Off den Bildinhalt um Erklärungen und subjektive Eindrücke ergänzt. Auffällig ist, dass die Geschichte nicht gänzlich in ihrer chronologischen Reihenfolge erzählt wird, sondern als lange Rückblende inszeniert ist. Die Eröffnungssequenz und der Schluss des Films bilden dabei eine Klammer. Zu Beginn erlebt der Zuschauer bereits den Start des Ironman-Wettkampfes, wobei Andreas im Off-Kommentar seine gegenwärtige Lage reflektiert und Bezug nimmt auf seinen bisherigen Werdegang. Diese innere Reflexion findet ausschließlich auf der Tonebene statt, die Bilder zeigen den Rad fahrenden Andreas. Dem Zuschauer wird vermittelt, dass dieser Moment mehr ist als eine sportliche Herausforderung. Dabei wird bereits angedeutet, dass es Andreas' Vergangenheit ist, die für das Verständnis seiner Situation von Bedeutung ist.

Es folgt ein Schnitt. Kleidung und Auftreten der Protagonisten legen nahe, dass ein zeitlicher Rückblick beginnt. Nun wird die Herkunft des Protagonisten vorgestellt, bevor die Darbietung einer Reihe von Ereignissen und Aktionen folgt, welche Schritt für Schritt in Andreas' Drogensucht überleitet.

Neben der Bildinszenierung und der Tonebene ist es vor allem der Schnitt, der die persönliche Erfahrung narrativ umsetzt. Bevor Andreas bei seinem ersten Wettkampf erschöpft zusammenbricht, werden in die Aufnahmen des laufenden Sportlers kurze Zwischenbilder geschnitten, die der Zuschauer bereits zuvor im Film gesehen hat. Diese traumatisch anmutenden Momentaufnahmen aus seiner Vergangenheit suggerieren, dass sein exzessives Rennen zunächst eine Flucht, ein Davonlaufen ist. Diese Erkenntnis leitet letztlich den inneren Wandel ein, der als Wendepunkt die Geschichte in eine neue Richtung führt und der den Weg vom Junkie zum Ironman so außergewöhnlich macht.

### Im Fokus:

#### Narration

Um eine Geschichte zu erzählen, müssen Informationen vermittelt werden. Im Film kann eine lineare Entwicklung ‚von...zu...‘ durch Bild und Ton begreifbar gemacht werden. Das Erzählen kann somit als Methode verstanden werden, Sinnzusammenhänge zu schaffen. Entscheidend ist, wann und wie die für das Verständnis relevanten Handlungselemente dargeboten werden. ‚Narration‘ beschreibt die Organisation des Erzählens.

### Analyseleitfaden

- Welche Funktion erfüllt der Sport im Film?
- Freundschaft ist ein zentrales Motiv des Films. Beschreiben Sie positive und negative Effekte der Beziehungen der Charaktere zueinander.

### Mise-en-Scène / Bildkomposition / Kamera / Schnitt

- Welche Unterschiede lassen sich in der Ausstattung (Farben, Setting,...) zwischen den verschiedenen Etappen in Andreas' Weg feststellen?
- Welche Nähe/Distanz-Positionen zu den Charakteren werden dem Zuschauer bei den verschiedenen Ereignissen zugewiesen?

### Empfehlungen für Sequenzanalysen

- Die Eröffnungssequenz  
(Welche ersten Eindrücke werden erweckt? Wie wird Andreas in dieser Sequenz charakterisiert? Welche Inhalte werden über die Tonebene vermittelt?)
- Der erste Wettkampf / Andreas' Zusammenbruch  
(Wie ist die Kamera zu Andreas positioniert? Welche Wirkung erzeugen die schnellen Zwischenschnitte? Welche Bilder werden zwischengeschnitten? Ist der Zusammenbruch eine Niederlage?)
- Auf dem Friedhof  
(Wer ist anwesend? Was erfährt der Zuschauer durch Kleidung, Haltung und Mimik über Kurt und Ismail?)

## Interview mit Regisseur Adnan G. Köse zu „Lauf um Dein Leben“

*Was kann man aus Ihrem Film „Lauf um Dein Leben“ lernen?*

Egal, wie schwierig etwas ist, wie aussichtslos etwas erscheint: Wenn Du stehen bleibst, dann ist es vorbei, dann geht nichts mehr. Und wenn Du Dich umdrehst, sowieso nicht. Also beweg Dich!

Der Sport ist eine Metapher. Der Ironman hat drei Disziplinen – das Leben ja noch viel mehr! Durch die musst Du durch, egal ob Du Erster bist. Ankommen, versuchen etwas daraus zu machen, darum geht es mir.

*Gerade in den letzten Jahren scheint Sport zum Selbstzweck geworden zu sein, um überhaupt Ziele zu haben, um sich Ziele zu setzen, die man an und für sich im Leben schon nicht mehr sieht.*

Wobei es ja nicht nur Sport sein muss. Es kann Sport sein, es kann Kunst sein, Literatur, Malerei... Sport ist greifbar. Wenn man hart trainiert, kann es eigentlich jeder schaffen. Und das bietet die Möglichkeit, eine Parabel zu kreieren. Sport als Verwandlung. Wie die Raupe, die sich in den Schmetterling verwandelt. Das war für mich der Grund zu sagen: Die Geschichte möchte ich machen und sie anschaulich erzählen. Dabei war mir die Poesie besonders wichtig. Nichts im Film ist improvisiert. Ich wollte von Anfang an nicht auf DV [Digital Video] drehen und wollte keinen dokumentarischen Stil. Ich wollte, dass jedes Bild erarbeitet ist: das Licht, wo das Licht herkommt, auch die Kadrierung. Mit diesen Mitteln etwas zu erzählen und damit Emotionen zu schaffen, war mir sehr wichtig.

*Einige Motive, die im Film vorkommen, bleiben beim Zuschauer unweigerlich ‚hängen‘, z.B. der Spruch „Das Handtuch kann man hinschmeißen, aber wichtig ist, dass man es wieder aufhebt“ oder das Prinzip des Langsamlaufens, um ein Ziel erreichen zu können. Sind das wirklich Leitsätze, die durch den Film vermittelt werden sollen?*

Ja. Und manchmal gab es auch den Gedanken: „Jetzt muss ich ein Klischee verwenden“. Unbedingt. Nicht nur um es zu nehmen und es zu halten, sondern weil es jetzt nichts Besseres gibt, als dieses Klischee in seiner Wahrheit zu verstehen.

*Sehen Sie Parallelen zwischen Andreas' Weg und Ihren eigenen Erfahrungen?*

Ja, definitiv. Vor allem das Motiv ‚nicht aufgeben!‘ Ich wollte immer zur Regie, aber ich wollte nicht auf die Filmhochschule gehen, da mir das zu theoretisch erschien. Ich wollte erstmal leben. [...] Und die Gefühle, die in dem Film vorkommen, die kennt man aus dem eigenen Leben, aus eigenen Erfahrungen. Durch Freundschaften, durch Beziehungen, durch Dies und Das – da steckt viel drin.

*(Das vollständige Interview mit Adnan G. Köse, Max Riemelt (Andreas) und Axel Stein (Kurt) finden Sie auf [www.bildungscnt.de](http://www.bildungscnt.de))*

## Nützliche Informationen

### Literaturempfehlungen:

Schmitt-Kilian, Jörg und Niedrig, Andreas: Vom Junkie zum Ironman. Heyne, München 2007.

### Einführungen Filmanalyse und -theorie

Hickethier, Knut: Film- und Fernsehanalyse. Metzler, Stuttgart 2007.

Monaco, James: Film verstehen. Rowohlt, Reinbek 2000.

### Schulvorstellungen

Bei Interesse an einer Schulvorstellung des Films wenden Sie sich bitte an die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter Ihres Kinos. Bei der Kontaktaufnahme sind wir Ihnen gerne behilflich.

---

## Learning by Viewing

*Learning by Viewing*, ein Kooperationsprogramm des BildungsCent e.V., der CinemaxX AG und der CineStar-Gruppe, stellt eine Schnittstelle zwischen Kino und Schule dar. Um das Medium Film und den Lernort Kino verstärkt in den Schulunterricht zu integrieren, bietet *Learning by Viewing* Lehrerinnen und Lehrern bundesweit an bis zu 90 Standorten die Möglichkeit, sich über ausgewählte aktuelle Filme in kostenfreien Lehrervorführungen im Kino zu informieren. Zu jedem Film stellt der BildungsCent e.V. Unterrichtsmaterial zur Verfügung. Die Materialien liegen im Kino aus und sind auf den Internetseiten des BildungsCent e.V. abrufbar.

Neben den regelmäßigen Vorführungen für Lehrerinnen und Lehrer veranstaltet der BildungsCent e.V. BildungsMatinéen, in welchen Filme von bildungspolitischer Relevanz gezeigt werden. Neben der Sichtung des Films findet eine thematische Einführung durch fachkompetente Paten statt. In den vergangenen Jahren wurden aktuelle Dokumentationen von Reinhard Kahl sowie der oscarprämierte Film „Eine unbequeme Wahrheit“ von Al Gore gezeigt, die auf große Resonanz beim Publikum stießen. Biologische Vielfalt und Artenschutz wurden bei den BildungsMatinéen der Filme „Königreich Arktis“ und „Unsere Erde“ unter der Schirmherrschaft von Bundesumweltminister Sigmar Gabriel thematisiert.

## BildungsCent e.V.

BildungsCent e.V. wurde 2003 auf Initiative der Herlitz PBS AG gegründet. Zweck des gemeinnützigen Vereins ist die Förderung der Lehr- und Lernkultur in Deutschland.

Neben dem Programm *Learning by Viewing* entwickelte der BildungsCent e.V. das erfolgreiche SchulCoach-Konzept. SchulCoaches sind qualifizierte Fachkräfte, die für einen begrenzten Zeitraum Schulen unterstützen und helfen, wichtige und aktuelle Themen wie Medienkompetenz, die Verbesserung der Ernährungsangebote oder aber die Themen Klimaschutz und Klimawandel tief im Schulalltag zu verankern. Bis heute wurden mehr als 230 Schulprojekte von den BildungsCent-SchulCoaches umgesetzt. BildungsCent e.V. versteht sich darüber hinaus als Plattform des gesellschaftlichen Engagements im Bildungsbereich. Neben dem Gründungsmitglied Herlitz PBS AG unterstützen u.a. die EDEKA, die KPMG Wirtschaftsprüfungsgesellschaft, die CinemaxX AG, die CineStar-Gruppe, die Fritz-Landmann-Stiftung, die ALBA AG und die Deutsche Bank die Arbeit des Vereins.

---

## Über Feedback, Anregungen und Kritik freuen wir uns!

Kontakt: Jan Gerken | BildungsCent e.V. | Am Borsigturm 100 | 13507 Berlin

Tel.: 030 – 4393 3998 | Fax: 030 – 4393 3077

Mail: [learningbyviewing@bildungscnt.de](mailto:learningbyviewing@bildungscnt.de) | Web: <http://www.bildungscnt.de>