



FÜHLEN

Zwischen Aggressivität und Hilflosigkeit

Dieser Film lief am 1. Juli im Polux in Paderborn und hat die Zuschauer bewegt. Auf die Frage, wie die Zuschauer den Film den empfunden hätten, kamen immer wieder dieselben Antworten: Nah, bewegend, emotional, intensiv, berührend, aber auch Mut machend!

Wir sprachen mit der „Macherin“ dieses Filmes, Dominika Tigges. Die 37-jährige lebt mit ihrer 17-jährigen Tochter und der 8-jährigen Labradoodle Hündin in Paderborn. Sie verbringt ihre Zeit gerne draußen, liebt den Sommer, die Musik und mag innovative Menschen.

Viele Paderborner Künstler unterstützen das Projekt und stellten Bilder und Skulpturen für eine Versteigerung zur Verfügung. Der Erlös kam Opfern sexueller, körperlicher und seelischer Gewalt zu Gute.

Wie ist es zur Idee für den Film gekommen?

Den eigenen Lebensweg kennenzulernen ist nur über das Hinterfragen eigener Bedürfnisse möglich. Unbefriedigende Bedürfnisse rufen gewisse Gefühle hervor, die beachtet werden wollen. Viele Menschen nehmen ihre Gefühle nicht mehr wahr oder versuchen sie durch Süchte, wie Alkohol, Zigaretten, Arbeit etc. zu kompensieren, so dass wahre Bedürfnisse häufig weiter verschwinden. Ich habe mich fünf Jahre intensiv mit dem Thema beschäftigt, nachdem ich selbsternannte Coaches kennengelernt hatte, welche Verzeihen, all-umfassende Liebe usw. lehren. Dieser ganze Hype um

positives Denken, Affirmationen usw. führt m.E. weiter zum Verdrängen der Gefühle. Unser Weltbild ist geprägt von Manipulation und Missbrauch, was zur Entfremdung der Persönlichkeiten und Fremdbestimmung gehen kann. Das Leben selbst ist ein guter Coach, wenn jeder aufmerksam und bewusst wird. Ich war schon immer ein sehr ideeller Mensch und wünsche mir, dass die Menschen den Mut entwickeln, ihre eigenen Gedanken zu denken, Gefühle zu fühlen, sich zu reflektieren. Das ist die Basis zwischenmenschlicher Beziehungen. Solange wir das Miteinander in Familie, Beruf usw. nicht human gestalten und körperlicher, sexueller, seelischer Missbrauch in Familien und Beruf den Alltag prägen, sind m.E. globale Herausforderungen nicht zu bewältigen.

Wie schwierig war es, Protagonisten zu finden?

Es war keineswegs schwierig. Eine Mitarbeiterin von mir hat einen Aufruf über soziale Netzwerke gemacht und es meldeten sich zahlreiche Protagonisten - insbesondere junge Männer.

Was glaubst Du, warum sich viele Männer gemeldet haben?

Männer definieren sich heute nach wie vor häufig über Leistung und Statussymbole. Sie reden untereinander nicht oft über Gefühle wie Frauen, suchen sich auch seltener Hilfe. Das bedeutet jedoch nicht, dass sie nicht das Bedürfnis haben, über Gefühle und Bedürfnisse zu sprechen. Wenn man Ihnen ein offenes und verständnisvolles Ohr schenkt, wissen sie das in der Regel sehr zu schätzen.

Wie aufwendig waren die Dreharbeiten?

Ein ideales Projekt kennt m.E. keinen Aufwand. Es geht einfach von der Hand, Hürden werden mühelos bewältigt. Zeit bringt man auf, ohne die Stunden zu berechnen. Ich habe das große Glück in meiner Selbständigkeit von überall aus arbeiten zu können. Den Großteil meiner Arbeit erledige ich über WhatsApp Korrespondenzen. Für alle weiteren Tätigkeiten habe ich meine Mitarbeiterinnen, die mich großartig unterstützen. Da es mir besonders wichtig war, den Personen in ihrer Authentizität zu begegnen, gab es kein szenisches Bühnenbild, kein Kostüm und kein Auswendiglernen von Texten. Wir haben die Personen dort besucht, wo sie leben. Die Fragen habe ich individuell gestellt.

Was hat sich im Miteinander im Laufe der Dreharbeiten verändert?

Obwohl ich die Personen vorher nicht kannte, hatten wir von Anfang an eine aufgeschlossene Beziehung. Alle Personen haben mir ihr Vertrauen geschenkt, was ich sehr zu schätzen weiß. Sie waren bereit über ihre Schwächen zu reden, was m.E. die größte Stärke ist. Es war und ist mir eine Ehre jeden Einzelnen begleiten zu dürfen. Wir haben zusammen bei mir im Garten gesessen, ich habe Patrick auf Konzerten besucht oder Larissa bei Modeauftritten zugeschaut.

Es ist eine sehr heterogene Gruppe, in der sich jeder Achtung und Respekt schenkt. Ich persönlich mag Heterogenität, da sich Gegensätze gut ergänzen. Voraussetzung sind Achtung und Respekt. Besonders gefreut haben mich natürlich auch individuelle Veränderungen und Entwicklungen der Protagonisten, die sich während der Zeit des Filmdrehs entwickelt haben und auch teilweise im Film aufgegriffen werden.

Welche neuen Erkenntnisse haben sich für dich persönlich ergeben?

Neue Erkenntnisse haben sich für mich durch den Film nicht ergeben; jedoch haben sich meine vorhandenen Erkenntnisse bekräftigt.

Wie fielen Reaktionen aus, wenn du erzählt hast, du machst einen Film über Gefühle?

Sehr positiv. Viele Personen sprechen mich seither darauf an, weil sie sich persönlich angesprochen fühlen von dem Thema.

Wie offen sind wir heute in der Gesellschaft über Gefühle zu sprechen?

In unserer Gesellschaft wird Erfolg an Leistung bemessen und Schwäche durch Macht missbraucht. Gefühle zeigen sich in unserer Gesellschaft vorrangig durch das Handeln. Terroranschläge, Mobbing, Manipulation spiegeln die Angst und Unsicherheit der Menschen wieder. Würden Bedürfnissen und Gefühlen mehr Aufmerksamkeit geschenkt, wäre dies sicherlich ein erster Schritt in die richtige Richtung.

Warum wird der Erlös der Auktion ausgerechnet Opfern sexueller, körperlicher und seelischer Gewalt gestiftet?

Seit über fast 20 Jahren beschäftige ich mich mit Missbrauchserfahrungen Täterstrategien und/oder arbeite mit Betroffenen, und habe ein themenspezifisches Buch geschrieben. Auffällig ist, dass

sich Personen mit Missbrauchserfahrungen und Traumaerlebnissen oftmals Hilfe holen, sich reflektieren und gewillt sind, sich zu verändern. Täter hingegen suchen selten Therapeuten auf, schieben das Schuldverhalten auf die Opfer, um einer Eigenreflektion zu entgehen. Ich kann mich hier nur der Aussage von Manfred Lutz anschließen, der sein Buch entsprechend benannt hat: „Hilfe, wir behandeln die Falschen. Die Normalen sind unser Problem!“

Ich möchte mit der Spende der Personengruppe, die Verantwortung für ihr Denken und Handeln übernimmt, sich reflektiert, meine Wertschätzung zeigen.

Wird es weitere Filme, Projekte in dieser Richtung geben?

Das Thema wird immer meinen Alltag begleiten. Ein weiterer Dokumentarfilm zu dem Thema ist nicht geplant. Andere Filmprojekte sind nicht ausgeschlossen. Aber jetzt sind erstmal andere Projekte vorrangig!

Was planst du als nächstes Projekt?

Ich entwickle seit einigen Jahren e-learning Module, denen ich mich nun wieder verstärkt zeitlich widmen kann.

Was motiviert dich zu Deinen Projekten?

Die Grundlage ist ein ideelles Bestreben. Ich bin Visionärin und Entrepreneurin. Das e-learning Projekt ergab sich schon vor langer Zeit. Ich war immer schon alleinerziehend und habe mich selbstständig gemacht, als meine Tochter 5 Jahre alt wurde. Dadurch hatte ich die Möglichkeit, von zu Hause aus zu arbeiten. Da ich unabhängig von Unterhaltszahlungen gelebt habe, musste ich zusehen Geld zu verdienen und konnte so auch abends und an Wochenenden aktiv sein. Ich habe meine beruflichen Tätigkeiten noch nie als Arbeit angesehen.

Wie sieht ein „normaler“ Alltag bei dir aus?

Ob mein Tag „normal“ ist, wird sicherlich subjektiv unterschiedlich definiert. Ich starte meinen Tag mit viel Espresso, meditiere täglich und gehe mit meinem Hund. Ich würde sagen, die Mischung aus Espresso, Natur, Meditation, meiner Tochter und Hund gibt mir in jedem Fall Kraft. Und da ich auch nur ein Mensch bin, gibt es in meinem Leben auch Hochs und Tiefs. Ich bin sehr dankbar, dass ich in schweren Zeiten immer wieder den Glauben und die innere Kraft in mir mobilisieren konnte.

**WIR FINDEN:
EIN STARKES UND
MUTIGES PROJEKT
EINER STARKEN
FRAU!**