

## SO DAMN EASY GOING | Verdammt lässig

Filmpädagogisches Begleitmaterial für den Unterricht

Autorin: Antje Knapp

### Einleitung

Mit den filmpädagogischen Begleitmaterialien möchten wir Räume eröffnen, in denen über Filme gesprochen und mit ihnen gearbeitet werden kann. Kinder und Jugendliche, Schüler:innen sollen frei assoziieren, fragen und erzählen können, ohne gedankliche Barrieren. Sie erleben Filme, je jünger sie sind, erlebnisorientierter, emotionaler, körperlicher, selektiver und unmittelbarer als es Erwachsene tun. Die Erfahrungen, die beim Filmschauen gemacht werden, können sehr unterschiedlich sein. Deshalb sind die Aufgaben und Ziele des folgenden Materials als Anregung und Anreiz dafür gedacht, mit dem gesehenen Film weiterzuarbeiten.

### Aufbau des Materials

Das Material ist aufgeteilt in vorbereitende Aufgaben, Aufgaben während der Filmsichtung und einen Teil zur Nachbearbeitung. Alle Materialien sind als Angebote und Denkanstöße zu verstehen, die einzelnen Aufgaben können Ihrem Unterricht entsprechend ausgewählt und bearbeitet werden. Da besonders offene Fragen von jeder Gruppe verschieden beantwortet werden können und sollen, haben wir davon abgesehen, Antwortmöglichkeiten vorzugeben. Die Aufgaben können in Kleingruppen, aber auch im Klassenverband bearbeitet werden. Bei SO DAMN EASY GOING finden sich folgende Aufgabenblöcke:

1. **Aufgaben vor dem Film**
2. **Aufgaben während der Filmsichtung**
3. **Aufgaben nach dem Film**
  - I – Figurenkonstellation
  - II – Was ist normal?
  - III – Selbstbewusstsein: sich seiner Selbst bewusst sein
  - IV – Filmische Umsetzung
  - V – Filmkritik

## SO DAMN EASY GOING | Verdammt lässig

Så jävla easy going. Schweden 2022. 90 Min.

Regie: Christoffer Sandler

Drehbuch: Christoffer Sandler, Lina Åström, Jessika Jankert, Linda-Maria Birbeck nach einem Roman von Jenny Jägerfeld

Sprachfassung: Schwedisch mit englischen Untertiteln

LUCAS-Filmfestival: Wettbewerbssektion 13+, empfohlen ab 14

**Themenstichworte:** Außenseiter:innen, Anerkennung, ADHS (Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Störung), Armut, Arbeitslosigkeit, Begegnung, Coming-of-Age, Frauen, Freiheit, Freundschaft, Homosexualität, Identität, Liebe, Selbstbewusstsein, Sexualität, Trauer

**Inhalt** Das Leben der 18-jährigen Joanna steht Kopf: Nach dem Tod der Mutter ist ihr Vater in eine tiefe Depression gefallen und sitzt arbeitslos zu Hause vor dem Fernseher. Der Kühlschrank ist leer und, was noch schlimmer ist, Joanna kann die Medikamente zur Behandlung ihrer ADHS nicht mehr bezahlen. Ohne diese Medikamente verwandelt sie sich in ein reizüberflutetes Nervenbündel, das sich selbst nicht aushält. Um Geld aufzutreiben, verkauft sie Kondompäckchen an ihrer Schule. Ausgerechnet dabei lernt sie die selbstbewusste Audrey kennen, deren freundliche Aufgeschlossenheit sie magisch anzieht. Es entspinnt sich eine leise Freundschaft, die in eine vorsichtige Liebesbeziehung der beiden mündet. Einziges Problem: Joannas Alltagschaos gefährdet das Vertrauen ihrer jungen Liebe. Doch mit Audrey lernt sich Joanna selbst kennen und schätzen und durch die neu aufkommende Ehrlichkeit lässt sich ihr Leben nach und nach entwirren.

**Umsetzung** SO DAMN EASY GOING ist ein *Dramedy* oder Comedy-Drama, das ohne die Schwere eines Schicksalsdramas aufzeigt, wie sehr die psychischen Störungen das Leben der Protagonistin beeinträchtigen. Trotz der Depression ihres Vaters, und ihren eigenen ADHS-Attacken erzählt der Film mit Witz und Charme, wie Joanna mit eigenwilligen Ideen diese verfahrenere Situation meistert. Die junge Hauptdarstellerin Nikki Hanseblad überzeugt dabei durch die feinen Nuancen in der Mimik, die ihrer Figur glaubhafte Tiefe verleihen. Entspannung findet Joanna beim Schwimmen, im Wasser vergisst sie den Rest der Welt. Konsequenter blendet Regisseur Christoffer Sandler in diesen Momenten alle Umweltreize aus und zeigt Joanna beinahe schwerelos, umgeben von tiefem Schwarz und sanfter Musik, gefilmt aus der Vogelperspektive. Im Kontrast dazu stehen die Stress-Situationen, in denen in Joanna eine Lichtorgel am Werk zu sein scheint. Die kleinsten Geräusche hämmern in ihrem Kopf nach und es überwältigt sie der ständige Drang sich zu bewegen. Die Psychologin und Schriftstellerin Jenny Jägerfeld, die mit ihrem Roman die Grundlage für das Drehbuch schuf, entwirft für Joannas Dilemma schließlich eine einfache und dabei doch oft so schwierige Auflösung: Als Joanna beginnt, sich selbst und ihre Eigenheiten zu akzeptieren und sogar zu schätzen, beginnen sich die Wogen ihres Lebens zu glätten.

## 1. Aufgaben vor dem Film

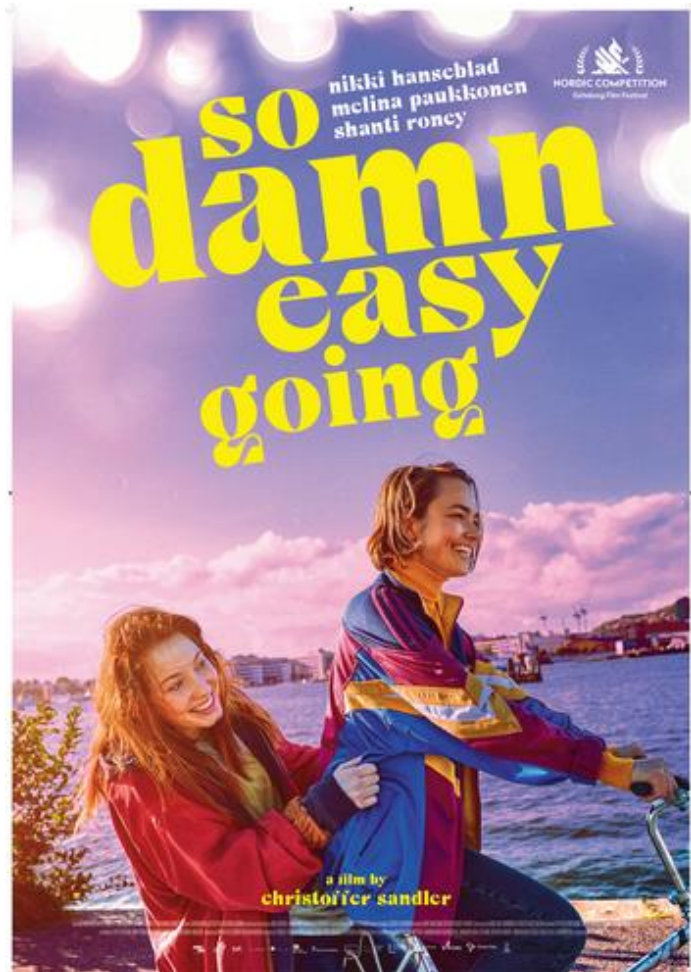
### a) Die *Synopsis* (Inhaltsangabe)

Lest euch die *Synopsis* zum Film SO DAMN EASY GOING vom Verleih „Trust Nordisk“ durch und übersetzt sie ins Deutsche.

*Joanna's mind is like a flashing amusement park at peak season. She is 18 years old and needs ADHD meds to keep her buzzy brain in order. With a depressed father whose sick pay is barely covering the rent, money runs out and Joanna can't afford her medication. To not become a disturbing and unfiltered version of herself, Joanna has to be creative in her hunt for money. In the midst of the chaos the charming and confident Audrey appears. Now Joanna's got both a bursting mind and an exploding heart to deal with.*

Welchem *Genre*, also welcher Gruppe von Filmen lässt sich der Film zuordnen, den ihr erwartet? (Mehrfachnennung möglich)

- Thriller
- Western
- Drama
- Science-Fiction
- Liebesfilm
- Action
- Fantasy
- Komödie



3

### b) Das Filmplakat

Seht euch nun auch das Filmplakat an. Wie unterstreicht das Plakat euren ersten Eindruck? Geht dabei auf folgende Gesichtspunkte ein: Verwendung von Farben, Statik – Dynamik, Körpersprache, Bildausschnitt.

### c) Vorwissen aktivieren!

Laut *Synopsis* leidet die *Protagonistin*, also Hauptfigur des Films, Joanna, unter ADHS. Was wisst ihr über die Bedeutung dieser vier Buchstaben? Recherchiert, was euch unklar ist.

Was ist ADHS? <https://adhs-muenchen.net/adhs-zentrum/adhs-bei-kindern-und-jugendlichen/>

---

---

Welche Folgen kann diese Störung für Betroffene haben?

---

---

---

## 2. Aufgaben während der Filmsichtung

Wenn wir einen Film sehen, sind wir meist ganz in die Handlung vertieft, lassen uns von der Geschichte, den Bildern und Tönen vollkommen vereinnahmen. Das ist gut so! Denn im Kino können wir Dinge mitverfolgen, die wir oft im wahren Leben in der Form nicht erleben können. Doch meist steckt ein Film so voller Details, dass wir manche Dinge übersehen können. Im Folgenden findet ihr eine Liste von Sichtungsaufgaben, die ihr euch jetzt durchlesen könnt, um die Fragen direkt nach dem Kinobesuch zu beantworten.

Wie wird Joannas innere Unruhe, eine Auswirkung der ADHS, für das Publikum sichtbar gemacht? Nenne mehrere Beobachtungen.

---

---

---

---

Wo findet Joanna Ruhe?

---

---

Mit welchen filmischen Mitteln unterstreicht dies der Regisseur? Achte dabei sowohl auf die Bild- als auch auf die Tonebene.

---

---

---

---

4

Wodurch erfahren wir vom Tod der Mutter, der in der nahen Vergangenheit liegt?

---

---

Mit welchen wiederkehrenden Bildern wird die Depression von Joannas Vater erzählt?

---

---

Welche Stimmung hinterlässt der Film bei dir?

---

---

---

---

### 3. Aufgaben nach dem Film – I. Figurenkonstellation

Beschreibe die Hauptfigur Joanna: Was sind ihre Stärken und ihre Schwächen? Wie würdest du die Beziehung von Joanna zu ihren beiden Kontaktpersonen Audrey und Matheus bezeichnen? Was sucht Joanna in diesen beiden Menschen?



**Joanna**  
Stärken:

---

---

---

Schwächen:

---

---

---

Beziehung zu Audrey:

---

---

Was sucht Joanna bei ihr?

---

---

---

Beziehung zu Matheus:

---

---

Was sucht Joanna bei ihm?

---

---

---

5



### 3. Aufgaben nach dem Film – II. Was ist normal?

#### a) Joanna fällt auf.

Vor allem wenn die Wirkung ihrer Medikamente nachlässt, weiß Joanna, dass ihre innere Nervosität anderen seltsam vorkommt. Deshalb versichert sie zum Beispiel Audrey mehrmals, dass dies nicht damit zusammenhänge, dass sie mit Drogen deale. Dabei interessiert sich Audrey gerade deshalb für Joanna, weil sie so besonders ist. Überlege, was an Joanna interessant ist, und welche besonderen Strategien sie entwickelt, um problematische Situationen zu meistern.



Denke zum Beispiel an folgende Situationen:

Schwimmbad – springt über Drehkreuz

Schule – verkauft Kondome

Meer – nächtliches Schwimmen

Ticketschalter im Kino – besucht Audrey mit Skiern und Saftpresse

6

#### b) Joanna ist ehrlich.

In vielen Momenten spricht Joanna ungefiltert genau das aus, was sie gerade denkt. Das ist der Fall, wenn sie bei Matheus ist, aber auch, wenn sie sich mit Audrey und den anderen Mädchen trifft. In vielen Situationen im Film können wir uns dabei selbst wiedererkennen: in peinlichen Momenten, in denen man nicht weiß, was man sagen soll, oder in Momenten, in denen man sich ertappt fühlt.

Welche Situationen, Verhaltensweisen oder Sätze aus dem Film fallen dir hierzu ein?

#### c) Joanna ist witzig.

Der Vertrieb des Films, TrustNordisk, bezeichnet *SO DAMN EASY GOING* als *Dramedy*, also als eine Zusammensetzung aus Drama und Comedy. Seht noch einmal auf der Seite <https://adhs-muenchen.net/adhs-zentrum/adhs-bei-kindern-und-jugendlichen/> nach und beschreibt, warum sich ADHS für eine Dramedy geradezu anbietet.

#### d) Ist Joanna normal?

Diskutiert in kleinen Gruppen über folgende Fragen:

Was bedeutet es, normal/ nicht normal/ anders/ besonders zu sein?

Wer bestimmt, was „die Norm“ ist?

Ist es wünschenswert, normal zu sein?

Welche Vorteile und Nachteile hat es, „normal“ bzw. „anders als normal“ zu sein?

Was wäre, wenn alle an „die Norm“ angepasst wären?

### 3. Aufgaben nach dem Film – III. Selbstbewusstsein: sich seiner Selbst bewusst sein



a) Dieses *Filmstill* stammt aus einer *Schlüsselszene* des Films. Joanna hat gerade Audrey in der Schulmensa gestanden, dass ihre Mutter tot und ihr Vater arbeitslos ist, dass sie selbst ADHS hat und seit ein paar Tagen ohne Medikamente ist. Überlegt in Partner:innenarbeit die Antworten auf folgende Fragen.

- Welchen der folgenden Aussagen stimmt ihr zu? Kreuzt an. Mehrfachnennungen sind möglich. Beschreibt euch gegenseitig, warum ihr einer Aussage zustimmt oder nicht.
  - Joanna ist peinlich.
  - Joanna ist bewundernswert.
  - Joanna ist verzweifelt.
  - Joanna ist mit sich selbst im Reinen.
  - Joanna ist selbstbewusst.
- Wie ist die Reaktion der Mädchen auf Joannas Ansprache?
- Warum kann dieser Moment als eine Schlüsselszene des Films bezeichnet werden?
- Beschreibt in einem Satz, um was es in SO DAMN EASY GOING geht!

---

---

Lest im Klassenplenum mehrere formulierte Sätze vor. Welcher trifft den Inhalt des Films am besten?

7

#### b) Ein Geschenk für dich selbst

Wir alle kennen unsere innere kritische Stimme sehr gut. Es gibt Tage, an denen hört sie gar nicht auf, an uns selbst herumzumeckern: du bist zu langsam, zu spät, nicht gut genug, nicht schön genug, nicht dünn genug, nicht beliebt genug usw. Das kommt daher, dass wir so oft gehört haben, was wir alles falsch machen und diese Kritik verinnerlicht haben. Doch wer immer an der Perfektion gemessen wird, hat es schwer, glücklich zu sein. Um uns etwas Gutes zu tun, ist es also wichtig, den Blick auf das zu richten, was wir alles können, haben und richtig machen. In SO DAMN EASY GOING ist es Audrey, die diesen positiven Blick auf Joanna richtet. Während sich Joanna damit abgefunden hat, dass sie ohne ihre Medikamente unausstehlich ist, ist genau dies der Zeitpunkt, an dem Audrey sie kennenlernt und sich in sie verliebt.

Nutze einen Moment, in dem du ungestört bist. Schreibe einen Brief an dich selbst, indem du dir sagst, was du alles an dir magst, was du gut kannst und warum du ein wertvoller Mensch bist. Was wünschst du dir für dich selbst? Wenn es dir schwerfällt, einen Brief an dich selbst zu formulieren, dann versuche, dich mit Audreys wohlwollenden Augen zu sehen und formuliere den Brief aus ihrer Sicht. Lass den Brief in einem verschlossenen Umschlag mindestens eine Woche bis einen Monat liegen und erfreue dich an deinen wohlwollenden Worten, in einem Moment, indem du sie brauchst.

### 3. Aufgaben nach dem Film – IV. Filmische Umsetzung

#### a) Lichtorgel

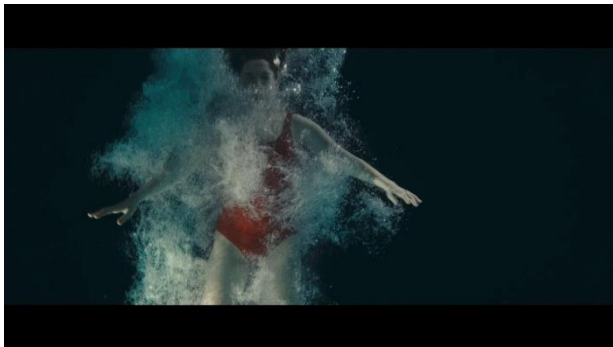


“Joanna's mind is like a flashing amusement park at peak season.”

Als Joanna die Medikamente ausgeben, wird sie zu „einer ungefilterten Version ihrer selbst“. Nervös zappeln ihre Beine und Füße, unruhig dreht sie an ihrem kleinen goldenen Armbändchen. Die Kamera ist auf Details fixiert: *Großaufnahmen* ihres Gesichts, der Kugelschreiber, der Schreibblock, wieder ihr

Gesicht. Auch das *Sounddesign* bleibt kleinteilig: einzelne Geräusche bestimmen den Vordergrund, überhöht, dumpf, hallig. Unterstrichen wird dieses mulmige Gefühl fehlenden Überblicks durch schnelle, unruhige *Schnitte*. Dazu kommen die Lichtblitze, die als Fremdkörper im Bild auftauchen.

#### b) Schwerelos



Joanna ist eine leidenschaftliche Schwimmerin. Im Wasser kann sie zur Ruhe kommen. Beschreibe, mit welchen filmischen Mitteln der Regisseur Christoffer Sandler dieses Gefühl umgesetzt hat. Nutze deine Notizen aus den Sichtungsaufgaben.

Bildausschnitt

---

---

Kameraperspektive

---

---

Farbigkeit

---

---

Hintergrund

---

---

Sounddesign/Musik

---

---



### 3. Aufgaben nach dem Film – IV. Filmische Umsetzung

#### c) Zusammen



Nachdem wir in der Aufgabe a) und b) beschrieben haben, wie der Regisseur Joannas Unruhe bzw. Ruhe in Bilder gefasst hat, schaut euch nun das Filmstill mit Joanna und Audrey an und überlegt euch Antworten zu den folgenden Fragen:

- Welches Gefühl vermittelt dieses Bild?
- Beschreibe die Beziehung der beiden jungen Frauen. Was findet Joanna bei Audrey, was sie bei Matheus nicht finden konnte?
- Warum scheint das Bett in dem schwarzen Umraum zu schweben? Wo ist der Rest des Zimmers / der Wohnung / der Welt?
- Warum zeigt der Regisseur die Umarmung der beiden aus der *Vogelperspektive* oder auch *Aufsicht* und nicht aus einer anderen Perspektive?
- SO DAMN EASY GOING zeigt die entstehende Liebe zwischen zwei jungen Frauen. Ist der Film eurer Meinung nach für ein lesbisches Publikum gemacht? Begründet eure Meinung!
- Welche Definition einer Liebesbeziehung könnte der Film beinhalten?

9

### 3. Aufgaben nach dem Film – V. Filmkritik

Schreibt eine Filmkritik zu SO DAMN EASY GOING. Diese sollte in der **Einleitung** zunächst folgende **Informationen** erhalten: Titel des Films, Filmgenre, Name des Regisseurs, Produktionsland, Erscheinungsdatum und Länge des Films. In der **ersten Hälfte des Hauptteils** solltet ihr die **Filmhandlung** beschreiben: Um was geht es in dem Film? Wie ist der Film aufgebaut? Wer sind die Protagonist:innen? Welche filmischen Mittel werden eingesetzt und was bewirken sie?

Die **zweite Hälfte des Hauptteils** enthält das Kernstück der Filmkritik: eure **Meinung** zum Film. Geht darauf ein, ob euch das Thema des Films interessiert und ob ihr die Umsetzung gelungen findet. Wichtig ist, dass ihr eure Meinung begründet. Welche Momente des Films haben euch berührt, beeindruckt oder verstört? Welche Fragen habt ihr an die Protagonist:innen oder den Regisseur? Was hat der Film bei euch bewirkt? Zum Schluss der Filmkritik sprecht ihr eure **Empfehlung** aus: wer sollte sich eurer Meinung nach den Film ansehen, wer eher nicht?