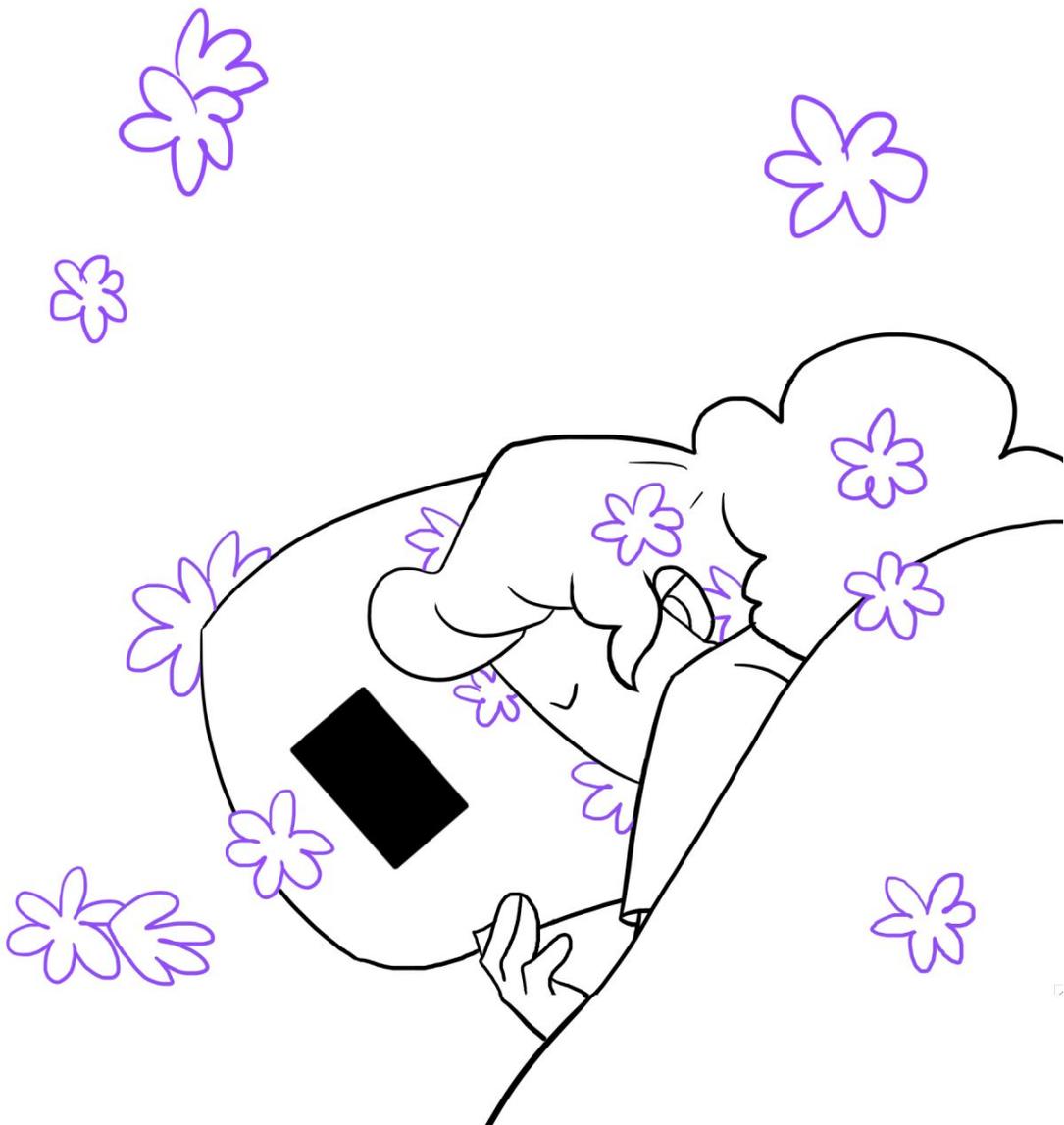


MindFull

Luna Luschnig

Animation, Experimentalfilm



Frame aus MindFull - Luna Luschnig

Inhaltsverzeichnis

Einleitung.....	2
Die Idee	3
Recherche Depression.....	6
Planung und Umsetzung.....	8
Fazit.....	12
Literaturverzeichnis und Quellenangaben.....	13

Einleitung

“Die depressiven Menschen sind eingeschlossen in einem Käfig aus Ohnmacht und Einsamkeit. Sie werden aufgrund ihrer depressiven Entwicklung und des Verbergens ihrer wirklichen Verfassung verzerrt und falsch wahrgenommen und in ihrer Eigenart und Befindlichkeit verkannt. Es gibt für sie keine Sprache, mit der sie sich verständlich machen können. (...) Und sie erleben sich so widersprüchlich und so verkannt, dass sie gar nicht erst anfangen, sich zu erklären.”¹

Mit dem Medium Animation habe ich es mir zur Aufgabe gemacht, Depression unter die Lupe zu nehmen, um dem Zustand eine Stimme zu geben und so greifbarer zu machen. In dem mit TVPaint geschaffenen Zeichentrick-Kurzfilm geht es um eine junge Frau, die im Kampf gegen die selbst angelegten Ketten in ihr Inneres geht, um sich aufzuraffen und den Weg der Genesung einzuschlagen.

Im Film findet man sich in einem etwas unordentlich, aber dennoch gewöhnlich aussehenden Raum wieder. Von der Außenwelt bekommt man wenig mit. In dem Raum schläft eine junge Frau, die von ihrem Handywecker geweckt wird. Sie erwägt, das Bett zu verlassen, doch sie wird umgehend von ihrer Decke zurück gezogen, und so schläft sie weiter. Langsam schlängeln sich rote Ranken in ihr Zimmer, binden sie und verwandeln den Raum in einen undurchdringlichen Dschungel. Eine Weile ist es vollkommen still, doch dann regt sich etwas - ihr inneres Ich steigt aus seiner sterblichen Hülle und versucht, das schlafende Selbst von den Fesseln zu befreien. Sie zieht und zerrt gewaltsam an den Ranken und merkt schließlich, dass es hoffnungslos ist. Doch sie findet eine andere Art, sich zu helfen. Sie schickt sich durch das Berühren ihres Handys selbst eine Nachricht, um mit sich selbst in Kontakt zu treten und zu reflektieren. Mit einem Mal verschwindet der Dschungel und langsam kann sie das Zimmer verlassen.

¹ Josef Giger-Bütler, *Depression ist keine Krankheit* (Beltz 2012), S. 19

Die Idee

Die erste Skizze des Storyboards entstand relativ spontan. Ich steckte schon seit einer Weile bei der Suche nach der Idee fest, bis ich einfach das zu zeichnen begann, was mich zu der Zeit sehr beschäftigte. Der Zustand, in dem sich die Protagonistin befindet, ist einer, mit dem viele von uns zu kämpfen haben und der mich selbst betrifft. Als ich dieses Jahr zum ersten Mal eine Therapie begann, wurde ich mit mittelgradiger Depression diagnostiziert. Da es für mich als Künstlerin interessant ist, mein Innenleben in das von mir gewählte Medium zu übertragen, war mir bald klar, das ich dieses Thema bearbeiten möchte.

Animation fasziniert mich seit dem Kindesalter. Da meine Geschichten für mich immer eine Art Zufluchtsort dargestellt haben, hat mich die Idee, diese zum Leben zu erwecken, begeistert. Beim Nachdenken über das Thema des Diplomfilms hatte ich zuerst Geschichten in Betracht gezogen, die mehr charakterbasiert und sehr komplex waren. Letzten Endes entschied ich mich, ein Thema zu bearbeiten, das mir wirklich wichtig ist. Animation bot sich als perfektes Medium an, um mein Innenleben zu teilen und war von Anfang an meine erste Wahl.

Konkrete Inspirationen gab es zwar nicht, doch als ich darüber nachdachte, fiel mir die Künstlerin Victoria Vincent² ein, die mit ihren obskuren Settings und ihrem „Kritzestil“ Filme und Zeichnungen anfertigt, die sich oft auf die menschliche Verfassung und die Psyche beziehen. Gleich wie in meinem Film wird in ihren Werken auch oft sehr sparsam mit Geräuschen umgegangen. Die Szenen sind in den meisten Fällen still und Dialog hört man kaum. Über die Künstlerin selbst ist wenig bekannt, da sie nicht viel über sich preisgibt, und selbst ihre Werke gar nicht bis stichwortartig kommentiert.

² <http://vewn.us/>



Abbildung: Victoria Vincent (@vewn)

Um den Fakt, dass mich das Thema selbst betrifft, führt kein Weg herum. Im Laufe der Arbeit musste ich in mich hinein gehen und mich mit dem beschäftigen, was mich am meisten bedrückt. Das half mir beim Visualisieren solch einer Situation. Aufgrund dieses persönlichen Bezugs merkte ich, dass sich das auf meine Entschlossenheit ausgewirkt hat - mit dem Thema zu arbeiten wurde so manchmal fast unangenehm. Menschen mit Depressionen sind oft gehemmt darüber zu reden, aus Angst vor den Auswirkungen auf ihr Umfeld und ihre Angehörigen. Das beschreibt ein Absatz aus "Depression ist keine Krankheit" sehr gut. "*Depressive sind es nicht gewohnt, über sich zu sprechen. Um sie selbst ging es nie in ihrem Leben. Von sich sprechen kann aber nur, wer sich wichtig nimmt, und das können depressive Menschen nicht. Sie überlassen anderen das Feld, sind aber gute Zuhörer, weil sie davon ausgehen, dass die anderen viel mehr und Wichtigeres und Interessanteres zu erzählen haben.*"³ Genau aus diesem Grund finde ich, dass es ist wichtig ist, darüber zu reden und Gleichgesinnten zu vermitteln, dass sie es wert sind, gehört zu werden.

Meine Intention ist es, zu zeigen, was Unzählige von uns Tag für Tag durchmachen. In vielen Fällen wissen die Menschen im Umfeld depressiver Leute nicht, was mit der Person passiert oder ihnen fehlt die nötigen Erfahrungen, um helfen zu können. Ich versuche also, die Zuschauer*innen einerseits ein wenig zum Nachdenken zu bringen, andererseits betroffenen Personen das Gefühl zu geben, verstanden und wahrgenommen zu sein.

³ Josef Giger-Bütler, *Depression ist keine Krankheit* (Beltz 2012), S. 18

Recherche Depression

Zunächst möchte ich das Thema, das die Grundlage der ganzen Arbeit bildet, etwas genauer beleuchten.

Depression war immer ein unglaublich missverstandenes Thema und die Definitionen und Behandlungsarten änderten sich ständig. Wenn man in der Vergangenheit nach Erklärungen von Depression sucht, stößt man auf die sogenannte “Säftelehre” Hippokrates’, die bis ins 18. Jahrhundert angewendet wurde.⁴ Bei der Säftelehre ging es darum, dass sich die “vier Säfte” in unserem Körper – Blut, Schleim, gelbe und schwarze Galle – im Gleichgewicht befinden müssten, um einen gesunden Zustand aufrecht zu erhalten. Um das zu erreichen, müsse man entweder Heilmittel zur Wiederherstellung der Balance einnehmen oder sich einen gesünderen Lebensstil aneignen. Ein Übermaß an schwarzer Galle (Melancholia), war also das, was wir heute unter Depression verstehen⁵ und beschreibt einen körperlich bedingten Gemütszustand.⁶ **“Melancholisch ist, wenn bei ihm die schwarze Galle überwiegt.”** *Dann hat der Mensch ein melancholisches Temperament, ist sehr einfühlsam und übt künstlerische Tätigkeiten aus.*⁷ Dabei ist wichtig anzumerken, dass dies heute keine wissenschaftlich anerkannte Methode ist.⁷

Wie man sieht, liegt hier der Anfang der Verbindung von Kunst und Depression, damals noch als “Melancholie” bekannt. Diese Sicht unterscheidet sich immens von der heutigen, denn man war sich sicher, dass man ohne Melancholie keiner kreativen oder intelligenten Arbeit fähig war. Dieses Statement wird noch heute verwendet und diskutiert, da künstlerisches Schaffen aller Art immer noch oft mit Depression verknüpft wird.⁸ Ich bin zwar der Meinung, dass Kunst in der Depression eine große Rolle spielen kann, da sich Kunst als Ventil eignet und uns erlaubt, Emotionen, die schwer zu beschreiben sind, zu bearbeiten und mit anderen

⁴ Heinz Böker, *Psychotherapie der Depression* (Hans Huber 2011), S. 51

⁵ Pierre Dinner, *Depression - 100 Fragen 100 Antworten* (Hogrefe 2019), S. 64

⁶ Heinz Böker, *Psychotherapie der Depression* (Hans Huber 2011), S. 43

⁷ gedankenwelt.de

⁸ Wenzel Müller, *Depressionen* (Verein für Konsumenteninformation 2009), S. 10

zu teilen. Dennoch würde es zu weit führen, wie damals zu behaupten, dass man die Depression braucht, um künstlerisch tätig bzw. erfolgreich zu sein.

Die Hauptfigur im Film leidet an einer Form der Depression. Das äussert sich darin, dass sie keine Motivation mehr hat aufzustehen. Sie wird zwar physisch von Ranken festgehalten, doch die Pflanzen stehen für ihre Unfähigkeit – die seelische Ermüdung –, die den Körper erschaffen lässt. Das Handy, das sie am Anfang daran erinnert aufzustehen, irritiert ihre Wahrnehmung bei dem Gedanken an Arbeit und füllt die Szene und den Raum mit hyperstimulierenden Effekten. Diese erhöhte Ermüdbarkeit ist bei allen drei der depressiven Episoden (leichten F32.0, mittelgradigen F32.1 und schweren F32.2 & F32.3) vorhanden und tritt oft nach nur kleinen Anstrengungen auf⁹, was das tägliche Leben stark beeinträchtigt.



Frame aus MindFull - Luna Luschnig

⁹ H. Dilling/W Mombour/M.H. Schmidt, *Internationale Klassifikation psychischer Störungen* (Hans Huber 1991)

Planung und Umsetzung

Als ich mit der Wahl und der Ausformulierung der Geschichte zufrieden war, erstellte ich einen Plan. Zuerst evaluierte ich die Computerprogramme, die sich für die Zeichentrickanimation und für den Film- und Tonschnitt eignen würden, und entschied mich für das Animationsprogramm "TVPaint" und das Schnittprogramm Adobe Premiere Pro. Danach stellte ich eine Art "Moodboard" zusammen, um ein Gefühl für den "Look" des Films zu bekommen. Ich zeichnete ein Storyboard auf Papier, digitalisierte es und fertigte mit dem digital gezeichneten Storyboard ein "Animatic", also einen Leitfaden für Kameraeinstellungen, Animation und Rhythmus – und arbeitete das Timing, die Dramaturgie und die Schlüsselbilder heraus.



Grobe Storyboard Skizze

Ich finde es faszinierend, dass wir jede Farbe mit etwas verbinden. Ich selbst habe sehr lange bestimmte Farben mit meinen eigenen Gefühlszuständen verbunden, und war überrascht, dass diese Farben, nachdem ich mich erkundigt habe, eins zu eins zu dem gepasst haben, was ich empfunden habe. Natürlich gibt es, abhängig von Kultur, viele verschiedene Bedeutungen der angesprochenen Farben, deswegen möchte ich darauf hinweisen, dass die meisten erwähnten Bedeutungen meiner, einer Westliche Sicht, entstammen. Die erste Farbe die auftaucht ist

violett. Violett bedeutet unter anderem: introvertiert, statisch, sehnsüchtig, und niederdrückend. Diese Farbe wird benutzt, wenn sich die Hauptfigur unwohl fühlt und sich zurückzieht. Dann sehen wir rot. Rot hat sehr widersprüchliche Bedeutungen. Das macht Sinn wenn man bedenkt, dass die roten Ranken es zwar gut meinen wenn sie die Protagonistin festhalten, aber natürlich nicht gesund sind. Man kann sich höchstens bei einer Sache einig sein - rot ist eine Alarmfarbe und sticht heraus.

Im Mittelteil des Films wird der Hintergrund blau. Hiermit kann man deprimierend, ernsthaft, kalt und fern assoziieren. Im Film überschwemmt es regelrecht das Zimmer und taucht es in eine überwältigende Tiefe. Ich finde vor allem interessant, was das mit dem dunklen Ausstellungsraum macht, der zuvor noch in steriles weiß getaucht war. Es verleiht ihm eine komplett neue Atmosphäre.

Und zuletzt kommt gelb vor. Es bedeutet erregend, warm, heiter, extrovertiert und optimistisch. Gelb ist zum einen der innere Teil der Protagonistin, der aus sich steigt und versucht, sich zu wecken. Andererseits sieht man es auch in den neuen Blumen, die eine Art Kranz um ihren Kopf bilden und für ihre neu gewonnene Hoffnung stehen.¹⁰

Neben den Farben spielen Pflanzen formal eine wichtige Rolle in meinem Film. Pflanzen erscheinen an unterschiedlichen Momenten in der Geschichte. Zum Beispiel am Anfang, wenn die Hauptfigur schläft und von Blüten umgeben ist. Hier ist auch die Farbe der Blumen wichtig - die violetten Blüten lassen sich immer dann blicken, wenn sie sich in einem niedergeschlagenen Zustand befindet. Zuerst wirken sie sogar romantisch - wie die alten Ideale der "Melancholie", doch der Schein trügt, weil sie auch die Lügen darstellen, die man sich selbst erzählt. "So schlimm ist es nicht.", "Ich schaffe es alleine" oder "ich erledige das morgen". Aber die Pflanzen werden nicht nur im negativen Sinn verwendet - denn wenn sich die Blüten gelb zeigen, steht das für das eigene Wachstum, für Veränderung und Zuversicht.

¹⁰ www.lernhelfer.de



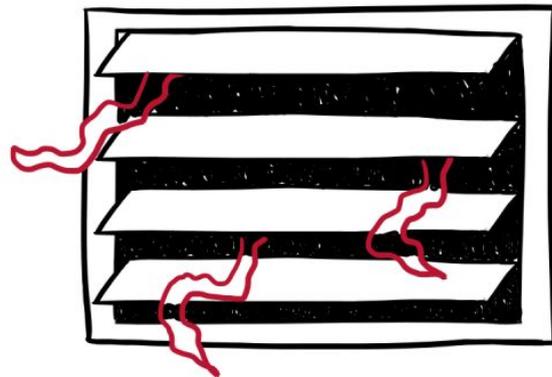
Frame aus MindFull - Luna Luschnig

Das Sounddesign ist mit Absicht störend und abrupt. Es sind Alltagsgeräusche, die einem plötzlich aufgedrängt werden. Diese Töne symbolisiert die Last, die depressive Menschen Tag für Tag mit sich herumtragen und von ihrer Eindringlichkeit durchbohrt werden. Es scheint keinen Ausweg für dieses nervig anhaltende Surren zu geben, ähnlich einem Tinnitus. Sobald es die Hauptfigur endlich schafft, sich zu befreien und neue Hoffnung zu schöpfen, verändert sich die Geräuschkulisse zu vorsichtigen, instrumentalen Klängen die zwar noch unbeholfen scheinen, jedoch den Beginn einer Harmonie erkennen lassen und fast eine Melodie sein könnten.

Eventuell könnte man meinen, die Protagonistin befreie sich selbst zu schnell - als wären ihre Probleme von einem Moment auf den anderen gelöst. Dem ist keinesfalls so, denn es gibt keine schnelle Lösung gegen Depression und auch kein Universalheilmittel. Die Ereignisse dieses Filmes stellen den Anfang der Genesung dar, die meist mit der Erkenntnis des Problems und der Selbstreflexion beginnt.

Der gewählte Gesamtstil ist sehr reduziert und wirkt fast “unfertig”. Zum Beispiel hat die Hauptfigur keinen Mund, um ihre Melancholie und Ausdruckslosigkeit zu unterstreichen. Nur an bestimmten Stellen setze ich Farbe ein. Am Prominentesten sind sie in der Mitte, wo die Protagonistin aus sich heraus steigt. Diese farbigen Szenen sollen “fertiger” wirken, im Vergleich zu dem “unfertig” aussehenden Linienstil, weil die Protagonistin die Situation zum ersten Mal richtig ernst nimmt

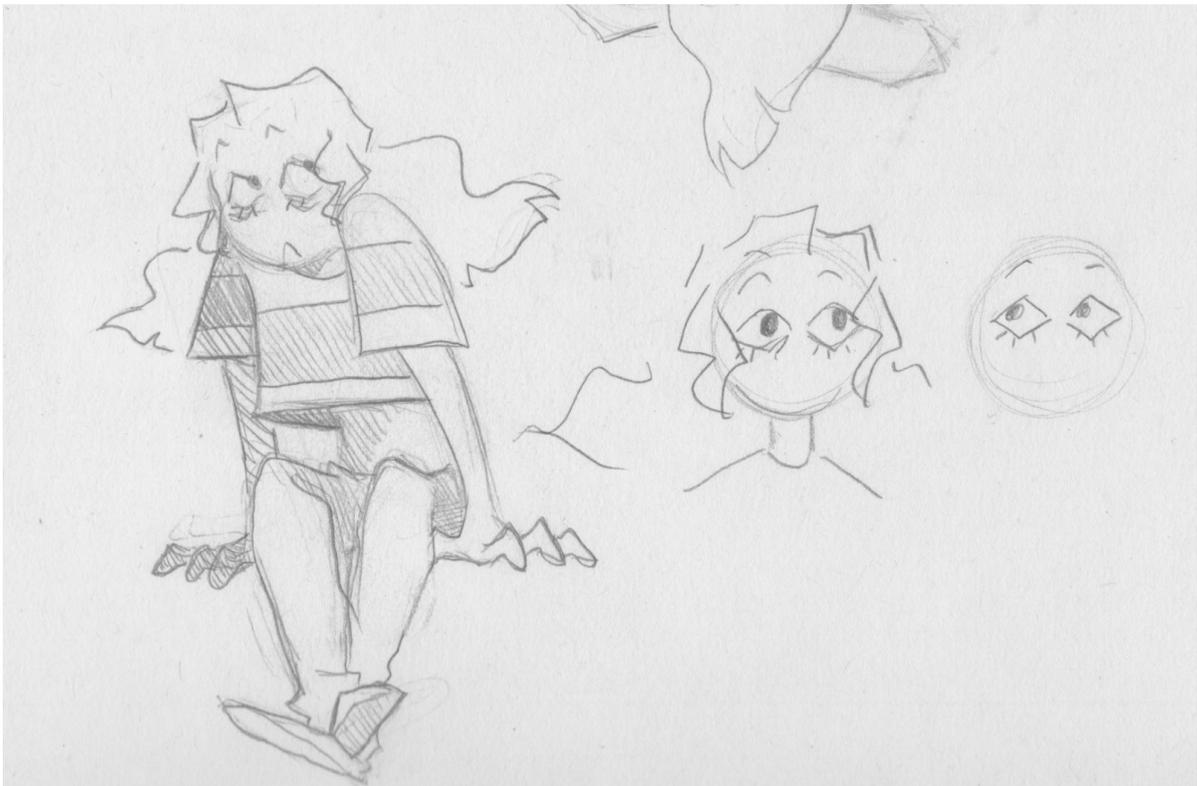
Ernste Fälle der Depression werden in der Regel nicht als “Traurigkeit” sondern als “Leere” beschrieben. Wenn jemand sein Unglück verbalisieren bzw. ausdrücken kann, ist das eigentlich eine gesunde Reaktion auf eine Situation. Viel mehr Sorgen sollte man sich demnach machen, wenn man nichts fühlt - genau diesen Zustand vermittele ich hiermit. Ich hatte mit diesem Stil auch eine bestimmte Phase meines Lebens im Sinn, in der ich viele dieser simplen, farblosen Zeichnungen schuf, um das zu visualisieren, was ich fühlte. In dem Film habe ich versucht, diesen alten Stil mit meinem jetzigen zu mischen. Tatsächlich merkte ich, dass diese Entscheidung alte Empfindungen hoch brachte, womit ich teilweise schwer umgehen konnte, was die Arbeit aber auch interessanter machte.



Frame aus MindFull - Luna Luschnig

Fazit

Lange hat mich der Gedanke, nicht dazuzugehören und nicht “normal” zu sein, bedrückt und mich davon abgehalten, diesen Zustand in das Medium zu übertragen, das mir am meisten Freude bereitet, doch die Arbeit an diesem Film brachte mich zu neuen Erkenntnissen und führte mir vor Augen, wie viele Menschen das Thema Depression wirklich betrifft. Meine Unwissenheit hat mich davon überzeugt, dass wir in unserer Gesellschaft, vor allem in der Jugend, immer noch nicht genug über diesen Gefühlszustand informiert werden, und deswegen nicht wissen, wie mit so etwas umzugehen ist. Infolgedessen sind sich viele nicht bewusst, dass es möglich ist, die seelischen Narben zu heilen. Die Aussage dieses Zeichentrickfilms ist, dass Selbstreflexion wichtig ist. Wir müssen auf unser Inneres hören um uns die Hilfe zu suchen, die wir brauchen, denn nur dann können wir uns von den metaphorischen Ketten lösen, lernen ein besseres Verhältnis zu uns selbst zu pflegen und beginnen, unseren Weg zu gehen.



Frühe Charakterskizze - Luna Luschnig

Literaturverzeichnis

Wenzel Müller, 1. Auflage 2009, Depressionen, Ort: Verein für Konsumenteninformation

Josef Giger-Bütler, 2. Auflage 2012, Depression ist keine Krankheit, Ort: Beltz

Pierre Dinner, 3. Auflage 2019, Depression - 100 Fragen 100 Antworten, Ort: hogrefe AG

H. Dilling & W. Mombour & M.H. Schmidt, 1. Auflage 1991, Internationale Klassifikation psychischer Störungen, Ort: Hans Huber

Heinz Böker, 1. Auflage 2011, Psychotherapie der Depression, Ort: Hans Huber

Internetquellen

<https://gedankenwelt.de/hippokrates-und-die-viersaeftelehre/>

<https://www.lernhelfer.de/schuelerlexikon/kunst/artikel/symbolik-der-farben#>

<http://vewn.us/>