



UNTERRICHTSMATERIAL ZUM FILM

THE OUTRUN

0000 KINOKULTUR
CINECULTURE
CINECULTURA

IMPRESSUM

Herausgeber

Kinokultur – Cineculture – Cinecultura
Untere Steingrabenstrasse 19
4500 Solothurn | Tel. 032 623 57 07
info@kinokultur.ch | kinokultur.ch

Redaktion

Ruth Köppl, Sarah Lüdi

Unterrichtsmaterial zu vielen weiteren Filmen kann auf der Webseite kostenlos heruntergeladen werden.

Anfragen für Kinobesuche von Schulklassen und Filmgespräche:
Tel. 032 623 57 07, info@kinokultur.ch

Der Verein wird finanziell unterstützt von: Bundesamt für Kultur, Schweizerische Kulturstiftung für Audiovision (Swiss Perform), Egon-und Ingrid-Hug-Stiftung, SWISSLOS Kanton Aargau, SWISSLOS/ Kultur Kanton Bern, Kanton Zürich, Kanton Thurgau, Kanton Appenzell AR, Kanton St. Gallen, Kanton Solothurn, Kanton Schaffhausen, Kanton Zug, Kanton Graubünden, Kanton Basel-Landschaft, Kanton Wallis, Lehrerinnen und Lehrer Schweiz (LCH)

Partnerinstitutionen: Kultur macht Schule und Kinomagie Kanton Aargau, Schule&Kultur Kanton Zürich, Schulkultur Stadt Zürich, Kultur und Schule Kanton Bern, klick – Kulturvermittlung Ostschweiz, Kulturfunk Kanton Wallis, Kultur & Schule Kanton Freiburg, Zug Kultur, InCine Kanton Basel-Landschaft, Solothurner Filmtage



kinokultur.ch

CREDITS

Regie Nora Fingscheidt

Sprachen Englisch (Originalversion) mit deutschen Untertiteln oder Deutsch synchronisiert

Genre Spielfilm (UK 2024)

Spielzeit 118 Minuten

Co-Verleih Cineworx GmbH, info@cineworx.ch, cineworx.ch, Tel. 061 261 63 70 und Filmcoopi Zürich AG, info@filmcoopi.ch, filmcoopi.ch Tel. 044 448 44 22

SYNOPSIS

Rona kehrt nach einem schwierigen Kampf gegen die Alkoholabhängigkeit und persönlichen Krisen während ihrer Londoner Studienzeit in ihre Heimat auf die Orkney-Inseln zurück. Sie steht nun vor der Herausforderung, ihr Leben neu zu ordnen. Die raue, unberührte Landschaft ihrer Heimat wird zum Spiegel ihrer inneren Reise – voller Schmerz, Erinnerung, aber auch neuer Hoffnung. Auf der Insel, die gleichzeitig Rückzugsort und Konfrontation bedeutet, findet Rona allmählich zurück zu sich selbst und muss sich dabei den Dämonen ihrer Vergangenheit stellen.

Basierend auf dem gleichnamigen, autobiografischen Roman von Amy Liptrot, beleuchtet *The Outrun* die Themen Sucht, Vergangenheitsbewältigung und Genesung.

THEMENSCHWERPUNKTE

Sucht, Identität, Genesung, Vergangenheitsbewältigung, Natur, Familie

DIDAKTISCHE HINWEISE

Der Film und das Dossier richtet sich an Schülerinnen und Schüler der **Sekundarstufen 1 (ab 9. Klasse) und 2.**

Das Unterrichtsmaterial ist als **Fundus zur Auswahl** gedacht.

Das Dossier beinhaltet Aufgaben und Übungen für die Unterrichtsphasen **vor und nach dem Film.**

Das Material ist **fächerübergreifend** sowie **handlungs- und situationsorientiert** konzipiert.

INHALTSÜBERSICHT

ZUR VORBEREITUNG DES FILMS3

ZUR NACHBEREITUNG DES FILMS

ALLGEMEINE FRAGEN UND AUFGABEN ZUM FILM5

DIE HAUPTFIGUR RONA UND IHRE INNERE REISE6

ERZÄHLEBENEN9

SUCHT11

NATUR UND LANDSCHAFT14



ZUR VORBEREITUNG DES FILMS

1) Schaut euch das Filmplakat auf Seite 4 und den Trailer an und besprecht im Plenum:

- Welche Erwartungen an den Film habt ihr aufgrund des Plakats und des Trailers?
- Welche Themen stehen im Zentrum des Films?
- Welche Aspekte der Natur könnten im Film eine Rolle spielen?
- Welche Bedeutung könnten die Haarfarbe der Hauptfigur haben?



The Outrun | Official Trailer

<https://www.youtube.com/watch?v=s47mAoFz5pY>

2) Der Film spielt zu grossen Teilen auf den Orkney-Inseln, einem sehr abgelegenen Inselarchipel Schottlands. Erstellt in Gruppen ein Informationsblatt über die Orkney-Inseln: ihre Landschaft, Geschichte, Bevölkerung, Kultur und Legenden. Besprecht anschliessend im Plenum:

- Wie könnte diese Umgebung die Identität und das Leben der Menschen prägen?

3) Achtet euch auf folgende Aspekte während des Films und macht euch nach dem Film Notizen:

<p>Landschaft und Natur – Wie wird die Landschaft der Orkney-Inseln gezeigt? Welche Emotionen ruft sie hervor?</p>	
<p>Charakterentwicklung – Welche Veränderungen erlebt Rona im Laufe des Films? Welche Faktoren beeinflussen ihre Entwicklung?</p>	
<p>Symbole – Achtet auf wiederkehrende Dinge im Film und welche symbolische Bedeutung sie haben.</p>	
<p>Beziehungen – Wie ist das Verhältnis von Rona zu ihrer Familie und zu ihrer Umwelt? Wie beeinflussen diese Beziehungen sie?</p>	
<p>Erzählebenen – Wie wird die Geschichte erzählt und welche verschiedenen Zeitebenen gibt es?</p>	

ZUR NACHBEREITUNG DES FILMS

ALLGEMEINE FRAGEN UND AUFGABEN ZUM FILM

1) Besprecht im Plenum:

- Wie hat euch der Film gefallen?
- Welche persönlichen Eindrücke hinterlässt der Film und welche Emotionen hat er ausgelöst?
- Was sind die zentralen Themen?
- Mit welchen Problemen sieht sich die Hauptfigur konfrontiert?

2) Das englische Verb «to outrun» hat mehrere Bedeutungen: entkommen, überschreiten, davonlaufen, überholen. Welche dieser Bedeutungen trifft für die Geschichte und die Hauptfigur, eurer Meinung nach, am ehesten zu?

3) Wählt eines der folgenden Bilder, das für euch persönlich am meisten die Stimmung und Wirkung des Films widerspiegelt. Stellt eure Wahl dem Plenum vor und begründet sie.



- 4) Teilt euch je nach Interesse in verschiedene Gruppen zu den unten aufgeführten Themen. Jede Gruppe recherchiert und erstellt ein Plakat mit Bildern, Filmzitatzen oder eigene Texten. Das Plakat soll deutlich machen, wie das Thema im Film gezeigt wird und welche Botschaft dazu vermittelt wird.

Familie und Vergangenheit

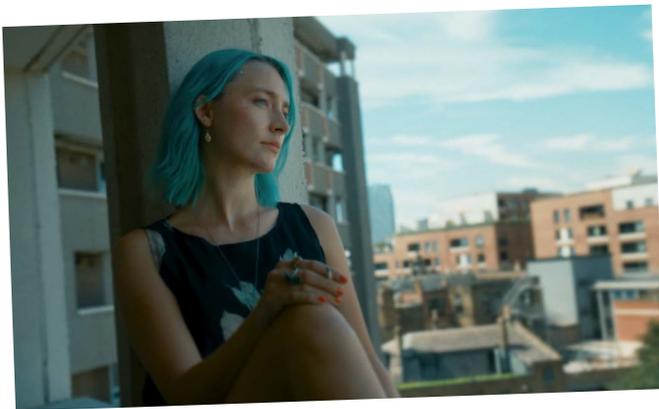
Sucht und Genesung

Identität und Selbstfindung

DIE HAUPTFIGUR UND IHRE INNERE REISE

- 1) Schaut euch folgende Bilder von Rona an und besprecht zu zweit:

- In welchen Phasen ihres Lebens befindet sie sich?
- Was sagt ihre Haarfarbe darüber aus?



2) Notiert, welche Beziehung Rona zu den verschiedenen Personen hat und von welchen vergangenen und gegenwärtigen Problemen sie geprägt sind. Wie wirken sich diese Beziehungen auf ihre persönliche Entwicklung aus?



Mutter



Vater



Ex-Freund



Einwohner der Insel Papay

3) Besprecht im Plenum:

- Warum kehrt Rona nach Hause zurück? Was erhofft sie sich?
- Welche Rolle spielen Erinnerungen und die Vergangenheit in ihrem Heilungsprozess?
- Mit welchen familiären Schwierigkeiten muss sich Rona auseinandersetzen?
- Ab welchem Punkt beginnt sich Ronas Verfassung zu bessern und welche Zeichen für Hoffnung, dass sie es aus der Sucht schafft, gibt es?

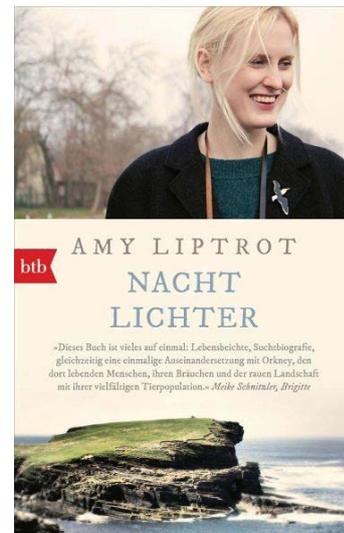
4a) Wie interpretiert ihr folgendes Zitat aus dem Film in Bezug auf Rona und ihre Geschichte?

«Die Vergangenheit folgt uns. Energie vergeht nie. Die Energie, die von Wellen über den Ozean getragen wird, verwandelt sich in Geräusche, Hitze und Vibration, die das Land in sich aufnimmt und über Generationen weitergibt. Wellen brechen, wenn die Wellenhöhe mehr als ein Siebtel der Wellenlänge beträgt. Auch wenn sie ganz unterschiedlich in sich zusammenfallen, kann jede Welle nur eine bestimmte Höhe halten, bevor sie schliesslich zerbricht.»

b) Vergleicht das Zitat mit dem unten abgebildeten Textauszug der autobiografischen Romanvorlage und besprecht:

- Was wurde im Filmzitat weggelassen oder verändert?
- Welche Wirkung hat das?
- Welcher Text ist konkreter und deutlicher?

Das Rütteln an den Grundfesten meines Lebens durch die psychische Erkrankung meines Vaters, wurde verstärkt durch die extreme Religiosität meiner Mutter und durch die Landschaft, in die ich hineingeboren worden war, das unaufhörliche, spürbare Anbränden des Meeres an seine Ränder. Ich habe vom Shoaling-Effekt gelesen, bei dem die Wellen sich immer höher aufbauen und schließlich brechen, wenn sie das flache Wasser in der Nähe des Ufers erreichen. Energie geht niemals verloren. Die über das Meer transportierte Energie der Wellen verwandelt sich in Lärm, Hitze und Erschütterungen, die vom Land aufgenommen und über Generationen weitergegeben werden.



5) Schaut euch das Video Making-of 1 (Englisch gesprochen ohne Untertitel) mit der Hauptdarstellerin Saoirse Ronan und dem Schauspieler Paapa Essiedu an und besprecht:

- Warum war Saoirse Ronan und Paapa Essiedu die Arbeit an diesem Film wichtig?
- Was interessierte sie an ihren Rollen?
- Wie bereiteten sie sich vor und arbeiteten zusammen?



The Outrun | Making-of 1
<https://www.nanoo.tv/link/v/MyDQcDsN>

ERZÄHLEBENEN

1 a) Zeichnet in Gruppen ein Schema, in welchem die verschiedenen Zeiten und Orte der Geschichte des Films chronologisch abgebildet sind. Tauscht euch über eure Skizzen im Plenum aus und besprecht:

- Was erfahren wir über die Zeit in London? Über welchen Zeitraum erstreckt sie sich? Was passiert?
- Wann geht Rona zurück in ihrer Heimat auf die Orkney-Inseln? Was erlebt sie dort?
- Was hilft uns zu erkennen, zu welchem Zeitpunkt die Szenen spielen?
- Welche Funktion und Bedeutung hat die Erzählstimme im Film? Worüber spricht diese Stimme aus dem Off?

b) Vergleicht eure Überlegungen mit den unten aufgeführten Aussagen der Regisseurin und schaut das Video Making-of 2 (Englisch gesprochen ohne Untertitel) an:



The Outrun | Making-of 2
<https://www.nano.tv/link/v/RTBNBmPZ>

«Der Film wird in drei Ebenen erzählt, die frei miteinander verwoben sind: Die Orkney-Ebene ist Ronas Hier und Jetzt. Sie ist mit ihren getrennten Eltern auf der schottischen Insel Orkney Mainland gestrandet. Sie ist nüchtern, aber einsam, und hat keine Pläne für ihre Zukunft. Wir drehten hauptsächlich an den Originalschauplätzen, die in Amys Leben eine Rolle spielten, und haben so viele Einheimische wie möglich einbezogen, um einen fast dokumentarischen Eindruck zu vermitteln. Als alles hoffnungslos erscheint, sucht Rona die totale Isolation in einem winzigen Vogelwärterhaus namens Rose Cottage auf der abgelegenen Insel Papa Westray (Papay). Nur dort kann sie sich endlich mit den Geistern ihrer Vergangenheit auseinandersetzen. Es war ein ganz besonderer Drehort, denn dort verbrachte Amy zwei Winter allein, um ihr Buch „Nachtlichter“ zu schreiben.

Die zweite Ebene ist die London-Ebene, die farbenfrohe und traumartige Erinnerungen an ihre besten Zeiten zeigt, als sie sich in Daynin verliebte und völlig frei war. Aber sie enthält auch immer mehr verzerrte und verstörende Erinnerungen an Exzesse und Gewalt und schliesslich die Strenge, mit der sich Rona in eine institutionelle Rehabilitationsgruppe begibt. Anfangs stehen die Bilder aus London in einem warmen und leuchtenden Kontrast zu der Kälte und dem Blau von den Orkneys. Doch je mehr sie sich mit den Geschehnissen in London auseinandersetzt und mit dem, was sie in die Entzugsklinik geführt hat, desto hässlicher und chaotischer werden ihre Erinnerungen.

Die dritte Schicht ist die geistige Ebene. Sie ist der intimste Einblick in Ronas Kopf und ihre Wahrnehmung der Welt. Wir hören und sehen ihre Gedanken und Beobachtungen. Wissenschaftliche Forschung mischt sich mit extremen Kindheitserinnerungen. Form und Stil sind frei und experimentell, von Dokumentar- und Archivaufnahmen bis hin zu Animationen, um die Fülle an Kreativität, Neugier und Wissen in Ronas Kopf zum Ausdruck zu bringen.

In der ersten Hälfte des Films werden die drei Ebenen auf sehr lebendige Weise miteinander verbunden, indem sie durch die Zeit springen, denn Rona ist buchstäblich überall unterwegs. Durch diesen chaotischen Eindruck brechen ihre Erinnerungen durch und nehmen überhand. Sie kann sich nicht konzentrieren, sie ist hin- und hergerissen zwischen ihrer bewegten Vergangenheit und ihrer Unverbundenheit in der Gegenwart.»

2a) Der Film wird in vielen Rückblenden erzählt. Besprecht:

- War euch immer klar, dass es sich um eine Szene aus der Vergangenheit handelt?
- Woran konntet ihr erkennen, dass eine Szene zu einem früheren Zeitpunkt spielt?
- Sind euch in dem Film gemeinsame Merkmale bei den sogenannten Rückblenden in die Vergangenheit aufgefallen?
- Wie würdet ihr den Begriff «Rückblende» beschreiben?

b) Lest folgende Erklärung und notiert euch, an welche dieser möglichen Formen von Rückblenden ihr euch erinnert und welche Funktion sie im Film gehabt haben könnten:

Rückblende (engl. Flashback)

Filmsegment, das Ereignisse zeigt, die zeitlich vor der Handlungsgegenwart liegen. Eine Rückblende wird inhaltlich meist durch die subjektive Erinnerung / Erzählung einer Figur motiviert. Rückblenden werden dabei oft optisch sowie auch akustisch von der restlichen Handlung abgesetzt, etwa durch das Einsetzen einer bestimmten Hintergrundmusik oder den Wechsel in eine Erzählsituation aus Sicht und mit der Stimme einer Handlungsfigur (Voice Over). Auch ändern sich die Farben des Films in der Rückblende oft zu Schwarz und Weiss oder Sepiatönen. Markierungen können aber auch ausbleiben, die Grenzen können sogar gezielt verwischt werden.

Rückblenden haben oft aufklärerische Funktion, können z.B. einen Tathergang klären oder die psychische Disposition einer Figur begründen. Die Verwendung reicht in die frühe Filmgeschichte zurück. Dabei gibt es keine lineare Entwicklung von einfachen zu immer komplexeren Formen.

Andererseits kann eine von den Standards abweichende Form beim Zuschauer noch heute für Irritation sorgen. Im klassischen Erzählkino wird in Rückblenden trotz subjektiver Rahmung meist genauso ‚objektiv‘ erzählt wie im restlichen Film – das Dargestellte übertrifft also Wissen und Wahrnehmungsmöglichkeiten der Figur. Dies gestattet dem Zuschauer, die Rückblenden gleichzeitig in ihrer narrativen Funktion als subjektive Erinnerung zu verstehen und ihren Inhalt dennoch für eine neutrale, wahrheitsgemässe Darstellung von Geschehnissen zu halten.



SUCHT

1) Lest die unten aufgeführten Zitate und schaut euch die Bilder aus dem Film an.

Besprecht anschliessend im Plenum:

- Was bedeutet der Alkohol für Rona?
- Wie verhält sich Rona gegenüber Leuten, ihrem Freund und ihrer Mutter, wenn sie betrunken ist?
- Warum ist es so schwierig, von der Sucht wegzukommen?
- Was richtet Alkoholsucht in Beziehungen an?
- Welche Aussagen vermitteln uns Ronas Geschichte über Sucht und darüber, wie man sie überwinden kann?

«Für die zur Sucht Neigenden unter uns, wird Alkohol schnell zur Standardlösung, um Ängste zu bekämpfen oder mit stressigen Situationen umzugehen. Regelmässiger Alkoholkonsum sorgt für tiefgreifende Veränderungen unserer Nervenbahnen, die nicht mehr umkehrbar sind.»

«Ich werde nüchtern nie glücklich sein.»



«Der Drang zu trinken kann aus dem Nichts kommen. Du denkst, alles wäre okay. Und auf einmal willst du nichts mehr als einen Drink.»

«Ich vermisse es [das Trinken]. Ich vermisse, wie gut ich mich dabei gefühlt habe.»



«Anfangs war es ein Tag nach dem anderen. Nach 12 Jahren und 4 Monaten ist es immer noch so. Anders geht's nicht. [...] Es wird nie einfach. Es wird nur weniger schwierig.»



2) Lest den Artikel zur Neurobiologie der Sucht auf der nachfolgenden Seite und beantwortet im Anschluss schriftlich folgende Fragen:

- Wie beeinflusst der Konsum von Drogen das Belohnungssystem in unserem Hirn?
- Warum führt das schnell zur Abhängigkeit?
- Wie verändern sich dabei die Prozesse im Gehirn?
- Warum verstärkt sich das impulsive Verhalten durch Drogenkonsum?

NEUROBIOLOGIE DER SUCHT

Wer an einer Suchterkrankung leidet, dessen Gehirn hat sich verändert. Sein Belohnungssystem folgt nicht mehr dem evolutionär durchaus sinnvollen Zweck, sondern wurde zweckentfremdet: Es hat die Sucht gelernt.

Wissenschaftliche Betreuung: Prof. Dr. Oliver von Bohlen und Halbach | 08.09.2020

Lernen, sich anstrengen, arbeiten – was uns antreibt, ist unser ständiges Verlangen nach Belohnung: Durch eine gute Note, ein höheres Gehalt oder mehr Anerkennung. Auslöser dafür ist unser Belohnungssystem. Entwickelt hat es sich, um uns zur Selbsterhaltung und zur Erhaltung der Art zu motivieren, indem wir Nahrung suchen und uns fortpflanzen. Doch uns moderne Menschen führt das Belohnungssystem auch dazu, dass wir von manchen Dingen gar nicht genug bekommen können.

Besonders gefährlich wird es, wenn Menschen eine Art Abkürzung auf dem Weg zur neuronalen Belohnung nehmen: über Zigaretten, Alkohol oder eine Dosis Kokain – also jegliche Art von Drogen. Drogen wirken durch unterschiedliche Mechanismen und auf verschiedene Rezeptoren im Gehirn. Gemein ist aber allen, dass sie das Belohnungssystem mithilfe des Botenstoffs Dopamin aktivieren. Und das deutlich stärker, als alle natürlichen Belohnungen, die wir kennen. Amphetamine beispielsweise setzen bei Versuchstieren zehnmal mehr Dopamin frei als Nahrungsaufnahme oder Sex. Alkohol, Glücksspiel oder Cannabis kommen auf immerhin doppelt so viel.

Die Sucht als Lernprozess

Doch das Schlimme: Das Gehirn merkt sich, welche Stoffe zu einer besonderen Belohnung geführt haben. Das Verlangen nach den belohnenden Substanzen wird dadurch stärker, komplexe neuronale Anpassungsprozesse setzen ein und diese Adaptation verändert das Gehirn nachhaltig. Die enge Interaktion von Reizverarbeitung, Kognition, Gedächtnis und Emotion bedingen so ein Suchtverhalten, das nach und nach erlernt wird und schliesslich in ein nahezu automatisiertes Handlungsmuster mündet.

Professor Falk Kiefer forscht an der Universität Heidelberg zur Neurobiologie der Sucht und leitet die Klinik für Abhängiges Verhalten und Suchtmedizin am Zentralinstitut für Seelische Gesundheit in Mannheim (ZI). Er vergleicht das Suchtverhalten gerne mit den Eigenschaften eines Klavierspielers, der ganz intuitiv auf ein vor ihm liegendes Notenblatt mit Empfindungen und Fingerbewegungen reagiert, ohne dies bewusst zu steuern. „Suchtverhalten kann auch nach langer Abstinenz abgerufen werden, so wie auch ein Klavierspieler trotz jahrelanger Pause nicht neu lernen muss, sondern an die gelernten Fähigkeiten anknüpft“, erklärt der Forscher.

Die Macht der Gewohnheit

Auf dem Weg zur Sucht sind mehrere Schritte besonders bedeutsam. Zunächst kommt es zu einer Gewöhnung an das durch die Substanzen ausgelöste Gefühl der Leichtigkeit und Euphorie. Diese Gewöhnung wird im Fachjargon als Habituation bezeichnet.

Gleichzeitig wird der Suchtkranke immer sensibler für Reize, die mit der Aufnahme des Suchtstoffes in Verbindung stehen, zum Beispiel der Anblick eines Bierglases. Immer wird er an das schöne Gefühl bei Konsum der Droge erinnert und möchte dem Verlangen nach der Substanz nachgeben, was als Sensitivierung (Habit-Bildung) bezeichnet wird. Da gleichzeitig eine Toleranzentwicklung einsetzt, reicht dem Suchtkranken die letztmalige Dosis nicht mehr aus, um das gleiche Gefühl zu entwickeln – und er muss immer mehr konsumieren.

Neurowissenschaftlerin Sabine Vollstädt-Klein forscht am ZI an den Veränderungen im Gehirn, die bei diesem Prozess auftreten: Entscheidend für die Ausbildung einer Suchterkrankung ist das Zusammenspiel von Netzwerken des präfrontalen Cortex mit denen des mesolimbischen Systems.

Abnehmende kognitive Kontrolle

Während diese Teile des präfrontalen Cortex dafür verantwortlich sind, dass wir in unterschiedlichen Situationen zielgerichtet handeln können, entstehen unsere Emotionen, insbesondere Freude, vor allem im mesolimbischen System. Auch das Belohnungssystem ist hier lokalisiert. Der präfrontale Cortex interagiert intensiv mit diesen Netzwerken.

„Bei Personen, die zu Abhängigkeit neigen, kann der präfrontale Cortex von vornherein eine Dysfunktion aufweisen“, erklärt Sabine Vollstädt-Klein. „Durch den anhaltenden Substanzkonsum wird dies noch verstärkt. Die kognitive Kontrolle nimmt dann ab!“ Diese kognitive Kontrolle über impulsives Verhalten und Automatismen wird auch als Top-Down-Hemmung bezeichnet. Umgekehrt sprechen die Wissenschaftler von Bottom-Up-Prozessen, wenn Reize wahrgenommen werden, in tieferen Hirnregionen verarbeitet und dann an höhere Hirnregionen wie den präfrontalen Cortex weitergeleitet werden. „Bei Suchtpatienten kann das mesolimbische System durch diese Bottom-Up-Prozesse den präfrontalen Cortex sozusagen ‚kidnapen‘“, sagt Sabine Vollstädt-Klein. Reflexe, Gewohnheiten und drängendes Verlangen nehmen dann überhand.

Quelle
<https://www.dasgehirn.info/krankheiten/sucht/die-neurobiologie-der-sucht?amp%3Blanguage=de>

3a) Lest die unten aufgeführten Angaben zum Alkoholkonsum in der Schweiz und diskutiert:

- Findet ihr den Alkoholkonsum in der Schweiz generell problematisch?
- Müsste dagegen etwas getan werden?
- Welche Massnahmen zur Prävention von Alkoholsucht wären besonders bei Jugendlichen wirksam?

Alkoholkonsum in der Schweiz: Zahlen und Fakten

- 2022 trinken 16.4 % der Menschen in der Schweiz Alkohol missbräuchlich; das heisst, sie trinken regelmässig zu viel, zu oft oder zur falschen Zeit alkoholhaltige Getränke. Dieser Anteil hat gegenüber 2017 (18.1 %) leicht abgenommen.
- Fast 4 % der Bevölkerung trinken chronisch risikoreich, d.h. zu häufig zu viel (bei Frauen 2 und bei Männern 4 Standardgläser pro Tag). Ein chronisch risikoreicher Alkoholkonsum erhöht das Risiko für alkoholbedingte Krankheiten wie Krebs, Organschädigungen, Herzinfarkt und psychische Krankheiten sowie die Gefahr eine Abhängigkeit zu entwickeln.
- Bei fast 15 % der Bevölkerung (18.9 % bei den Männern, 10.7 % bei den Frauen) ist dies ein punktuell risikoreicher Konsum, mit 4 und mehr (Frauen) bzw. 5 und mehr (Männer) Standardgläsern bei einer Gelegenheit mindestens einmal im Monat. Dies führt zu akuten Verletzungen, zu Unfällen und Gewalt.
- Geschätzte 250 000 bis 300 000 Personen in der Schweiz sind alkoholabhängig.
- Ca. jede dritte Person in der Schweiz hat mindestens eine Person mit Alkoholproblemen in ihrem Umfeld.
- Männer trinken generell risikoreicher als Frauen, die Frauen holen aber tendenziell auf.

Der Alkoholkonsum von Jugendlichen bis 15 Jahren hat in den letzten Jahren abgenommen. Zwischen 15 und 24 Jahren nimmt der Konsum dann aber stark zu. 2022 geben 22 % der Jugendlichen zwischen 15 und 19 Jahren, mindestens 1x pro Monat zu viel Alkohol zu konsumieren (episodisch risikoreicher Konsum). Bei den 20- bis 24-Jährigen sind es rund 30 %. Der Alkoholkonsum findet in diesen beiden Altersgruppen vor allem am Wochenende statt.

b) Vergleicht eure Überlegungen mit dem folgenden Artikel «Reduzierung des Alkoholkonsums nach nordischem Vorbild» über die Alkoholregulierung in den nordischen Ländern Europas:



Reduzierung des Alkoholkonsums nach nordischem Vorbild | Artikel

<https://www.who.int/europe/de/news/item/30-06-2023-reducing-alcohol-consumption--the-nordic-way--alcohol-monopolies--marketing-bans-and-higher-taxation>

NATUR UND LANDSCHAFT

1) Besprecht in Gruppen folgende Fragen:

- Was bedeutet euch persönlich die Natur? Gibt es Momente, in denen ihr euch durch die Umgebung positiv beeinflusst fühlt?
- Welche Rolle spielt die Natur für Rona und ihrem Prozess bei der Verarbeitung ihrer Alkoholsucht?
- Wie wird Rona häufig in der Landschaft der Orkney-Inseln gezeigt? Ist sie dabei eher gross im Bild zu sehen und erscheint sie eher klein in der Landschaft? Welche Wirkung hat das?
- Welche symbolische Bedeutung haben dabei das Meer, die Algen, die Landschaft und Tiere wie der Seehund oder der Wachtelkönig bei Ronas Entwicklung? Wie würdet ihr diese Dinge folgenden Begriffen zuordnen: Neuanfang, Überwindung, Lebensfreude, Hoffnung, Identität?
- Wie deutet ihr einer der letzten Szenen im Film, als Rona das Meer und die Wellen dirigiert?

2) Schreibt einen Text (ca. eine A4-Seite) zum Thema «Selbstfindung und die Rolle der Natur im Film *The Outrun*», in dem ihr reflektiert, was Natur und Rückzug für die Entwicklung der Hauptfigur Rona bedeutet.

3a) Verbringt alleine mindestens eine halbe Stunde in der freien Natur bspw. im Wald, an einem Fluss, See oder in einem Park, wo es möglichst wenig Häuser, Strassen und Lärm hat.

- Notiert euch vorher, wie ihr euch gerade fühlt, ob es euch gut geht, ob ihr etwas gestresst seid und ob euch etwas beschäftigt.
- Wenn ihr der Natur unterwegs seid, nehmt bewusst die Bäume und Pflanzen wahr, betrachtet den Himmel, beobachtet Tiere wie Vögel oder Insekten.

b) Notiert nach eurem Erlebnis der Natur, wie ihr euch jetzt fühlt. Hat euer Aufenthalt in der Natur etwas verändert oder bewirkt?

- Vergleicht eure Erfahrungen mit den anderen und tauscht euch aus.

