

Filmliste

Hier eine kleine Liste mit hilfreichen Filmen. Ich habe diese Filme ausgewählt, weil sie eine regulierende Wirkung auf das Autonome Nervensystem haben. Mir ging es dabei um solche Filme, die implizit die Botschaft von Bindung transportieren. Es sind also entsprechende soziale Interaktionen und Beziehungsmuster zu sehen. Das betrachten dieser Filme kann hilfreich sein, das SES (Social Engagement System) wieder in Gang zu setzen wenn gerade *scheinbar* niemand verfügbar ist, z.B. in Zuständen von Shut-Down, Ohnmacht, Dissoziation, Einsamkeit und Hoffnungslosigkeit.

Besonders bei französischen Filmen findet man diese Elemente, die im Wesentlichen daraus bestehen, dass die Menschen irgendwie in Kontakt und Verbindung bleiben, egal wie schwierig das Gegenüber oder die Umstände sind. Desweiteren transportieren diese Filme gute Energie und sind praktisch gewaltfrei.

- * **Der grüne Planet**
- * **Monsieur Claude und seine Töchter**
- * **Die fabelhafte Welt der Amelie**
- * **Tatsächlich...Liebe**
- * **Und täglich grüßt das Murmeltier**
- * **Saint Jacques ... Pilgern auf Französisch**
- * **Before Sunrise**
- * **Drei Haselnüsse für Aschenbrödel**
- * **Frühstück bei Monsieur Henri**
- * **LOL - Laughing out Loud**
- * **Same Same But Different**
- * **Zusammen ist man weniger allein**
- * **7 Zwerge - Männer allein im Wald**
- * **Balduin der Geldschrankknacker**
- * **Chocolat**
- * **Willkommen bei den Sch'tis**
- * **Once**
- * ...

Wenn du weitere Vorschläge für Filme hast, dann sende mir gerne eine Email :-)

