DOK.fest
MÜNCHEN 2026
OFFICIAL SELECTION
COMPETITION

STERBEN für ANFÄNGER

Ein Film von Kurt Langbein

Kamera Christian Roth
Kamera-Assistenz Nino Pfaffenbichler
Marc Rockenschaub
Ton Armin Koch
Arthur Tsal-Tsalko
Montage Harald Aue
Redaktion Elisabeth Tschachler
Musik Thomas Thurnher-Hohl
Sounddesign Bernhard Köper / Soundfeiler
Postproduktion Uli Grimm / av-design
Herstellungsleitung Brigitte Ortner
Produktionsleitung Daniel Langbein
Dramaturgische Beratung Florian Puchert
Eva Maria Fahmüller
Franziska Benz
Assistenz Mira Kögel

Eine Produktion von
LANGBEIN & PARTNER

Im Vertrieb von FILMladen

Mit Unterstützung von ÖFI | ÖFI, FILM FONDS WIEN, ORF

STERBEN FÜR ANFÄNGER

Ö 2026, 92 Minuten

CREDITS

Regie:	Kurt Langbein
Kamera:	Christian Roth
Kameraassistenz:	Nino Pfaffenbichler, Marc Rockenschaub
Ton:	Armin Koch, Arthur Tsal-Tsalko
Montage:	Harald Aue
Redaktion:	Elisabeth Tschachler
Musik:	Thomas Thurnher-Hohl
Sounddesign:	Bernhard Köper (Soundfeiler)
Postproduktion:	Uli Grimm (av-design)
Herstellungsleitung:	Brigitte Ortner
Produktionsleitung:	Daniel Langbein
Dramaturgische Beratung:	Florian Puchert, Eva Maria Fahmüller, Franziska Benz
Assistenz:	Mira Kögel
Green Filming Consultant:	Michael Fuhs
Gefördert von:	ÖFI – Österreichisches Filminstitut, FFW – Filmfonds Wien, Land Niederösterreich Kultur, ORF (Film-/Fernsehabkommen)

Mit:

Brigitte Ortner, Daniel Langbein, Stephanie Neuhold, Jürgen in der Schmitten, Kelly Turner, Sean Chun, Herbert Pietschmann, Johannes Grillari, Wolfgang Pirker, Andreas Pühringer, Ingrid Geringer, Eva Katharina Masel, Helga Schallagruber († 30. November 2025) Marica Djuric († 30. November 2025), Jens Dreier, Paul Madreiter, Godehard Brüntrup, Christine Stein, Pim van Lommel

Premiere am DOK.fest München 2026
Österreichischer Kinostart: 6. November 2026
Deutscher Kinostart: Jänner 2027

SYNOPSIS

Konfrontiert mit einer Diagnose »Krebs im Endstadium« begibt sich der Wissenschaftsjournalist und Dokumentarfilmer Kurt Langbein auf eine persönliche und globale Recherche über das Sterben – und entdeckt zwischen Intensivstation, Palliativmedizin, spirituellen Traditionen und Nahtoderfahrungen eine überraschende Wahrheit: Sterben kann man lernen.

PRESSETEXT

Wir alle wissen, dass wir sterben werden. Und doch leben wir, als ginge uns diese Gewissheit nichts an. Wir verdrängen, vertagen, überlassen das Sterben den Krankenhäusern, den Expert:innen, den anderen. Erst wenn Krankheit, Verlust oder die eigene Diagnose ins Leben brechen, wird aus einer abstrakten Wahrheit eine persönliche Frage. Mit »Sterben für Anfänger« widmet sich der vielfach ausgezeichnete Wissenschaftsjournalist und Dokumentarfilmer Kurt Langbein einem Thema, das uns alle betrifft – und über das trotzdem kaum gesprochen wird: dem Sterben. Der Film beginnt mit seiner eigenen Krebserkrankung und wird damit zu einer sehr persönlichen Suche nach Orientierung, Wissen und Halt. Aus dem Reporter wird ein Betroffener, aus der Recherche ein existenzieller Selbstversuch.

Langbein besucht Intensiv- und Palliativstationen, spricht mit Ärzt:innen, Philosoph:innen, Forscher:innen und Sterbebegleiter:innen. Er begleitet Menschen, die sich mit ihrem nahenden Tod auseinandersetzen, und trifft auf Überlebende von Nahtoderfahrungen, die ebenso von Momenten tiefster Angst erzählen wie von Frieden, Licht und radikaler Veränderung. So entfaltet der Film ein weites Panorama zwischen Hightechmedizin, ethischen Grenzfragen, persönlicher Trauer, spiritueller Sehnsucht und der Hoffnung auf ein selbstbestimmtes Lebensende.

Dabei geht es nie um einfache Antworten. »Sterben für Anfänger« ist weder ein medizinischer Ratgeber noch eine spirituelle Bekenntniserzählung. Vielmehr ist der Film eine offene, kluge und berührende Annäherung an die letzte große Frage des Lebens. Was bedeutet Würde am Lebensende? Wann wird Behandlung zur Belastung? Wie gehen Angehörige mit dem Loslassen um? Und kann die Auseinandersetzung mit dem Tod unser Leben verändern?

Gerade weil der Film so persönlich erzählt ist, gewinnt er eine große Allgemeingültigkeit. Langbein zeigt, dass Sterben nicht nur ein biologisches Ereignis ist, sondern ein sozialer, emotionaler, kultureller und philosophischer Prozess. Er verknüpft wissenschaftliche Erkenntnis mit persönlichen Erfahrungen und macht aus einem Tabuthema ein Gesprächsangebot – ernsthaft, zugewandt und überraschend lebensnah.

»Sterben für Anfänger« ist ein Film über Endlichkeit, aber kein düsterer Film. Er erzählt von Angst und Schmerz, von Kontrollverlust und Abschied. Vor allem aber erzählt er von Liebe, Nähe, Berührung, Trost und der Möglichkeit, dem Unausweichlichen nicht nur mit Furcht, sondern auch mit Bewusstheit zu begegnen. Ein Dokumentarfilm, der den Blick auf das

Lebensende verändert – und gerade dadurch den Blick auf das Leben schärft.

„Wir haben den Tod aus unserem Leben verbannt.“

Kurt Langbein im Gespräch mit Karin Schiefer

Die Auseinandersetzung mit Krankheit, Heilung und Gesundheitssystemen beschäftigt den Filmemacher und Wissenschaftsjournalisten Kurt Langbein seit Jahrzehnten. 2012 teilte er in der TV-Doku *Wunder Heilung s*einen eigenen erfolgreichen Umgang mit einer Krebsdiagnose; in der sehr persönlichen Kino-Dokumentarfilm **STERBEN FÜR ANFÄNGER** erzählt er von der Rückkehr seiner Krankheit und der eigenen Konfrontation mit der Endlichkeit, vor allem appelliert er angesichts heutiger High-Tech Medizin auch an eine Sicht aufs Leben, die den Tod als Teil des Menschseins wieder akzeptiert.

Wie geht es Ihnen zurzeit?

KURT LANGBEIN: Ganz passabel und immer noch besser als meinen Befunden. So soll es auch bleiben.

In Ihrem TV-Film *Wunder Heilung* aus dem Jahr 2012 thematisieren und dokumentieren Sie Ihre Krebsdiagnose aus dem Jahr 2009 und auch Ihre Heilung. Mit Bildern aus diesem Film eröffnen Sie nun Ihren aktuellen Kinodokumentarfilm STERBEN FÜR ANFÄNGER. Die Krankheit ist vor einigen Jahren wieder zurückgekommen. Welche Fragestellungen haben Sie bewegt, mit diesem neuen Film zu vorangegangen Arbeiten wie Wunder Heilung oder auch Trotzdem gesund (2015) eine größere Klammer zu spannen und diese sehr persönliche Erfahrung filmisch zu begleiten?

KURT LANGBEIN: Unmittelbar nach meiner ersten massiven Diagnose habe ich nicht nurbegonnen, mich intensiv damit auseinanderzusetzen, ich habe auch etwas gemacht, was ich zuvor nie getan hatte: nämlich Tagebuch geführt. Menschen, die meine Aufzeichnungen

gelesen haben, haben mich dazu ermutigt, mehr daraus zu machen. Das hat in mir einen Schalter umgelegt. Bis dahin hatte ich in meinen eigenen Publikationen und Filmen das allzu Persönliche ganz bewusst vermieden. In diesem Lernprozess ist mir bewusst geworden, dass es durchaus auch meine Aufgabe als Publizist und Filmemacher ist, so wesentliche Auseinandersetzungen, deren Prozesse für viele Menschen ähnlich verlaufen, an die Öffentlichkeit zu bringen und zum Thema zu machen. Damals war ich noch von der Hoffnung beseelt, meine Lebensumstände so weit zu verändern, dass mein Immunsystem in die Lage kommt, mit diesem Krebs fertig zu werden – denn Krebs ist eine Krankheit, die selbst bei erfolgreicher Therapie meist in Spuren zurückbleibt. Fünf Jahre nach der ersten Diagnose galt ich als geheilt. Das habe ich nicht nur mit Freude zur Kenntnis genommen, sondern wollte es auch erzählen. Durch meine Filme und Bücher, die ich rund um die Themen Heilung und Krankheit geschrieben hatte, war ich eine Art öffentliche Person; das habe ich als Impuls betrachtet, mein Leben zu ändern. Ich habe auch viel in meinem Leben verändert.
Allein deswegen auch nachhaltig gesund zu werden, das hat sich leider als Illusion erwiesen. Es gibt bessere oder schlechtere Voraussetzungen. Man kann seinen kleinen Beitrag leisten, das Ticket für eine dauerhafte Heilung kann man aber nirgends lösen. Nach der ersten Heilung hat die Krankheit schrittweise wieder den Weg in mich gefunden. Sie ist ein Teil von mir und ist es geblieben. Über zehn Jahre konnten die Ärzte die Metastasen klein halten, besonders mit Medizin-Technik. Unabhängig von meiner eigenen Sterblichkeit habe ich mich damals schon mit dem Gedanken an ein Filmprojekt zum Thema Sterben und Tod auseinandergesetzt. Zunächst ging mein Filmvorschlag an Kolleg:innen. Ende 2023 hat die Thematik einen starken persönlichen Impuls erhalten, als mir von den Ärzt:innen mitgeteilt wurde, dass die Krankheit zwar noch gebremst, aber nicht mehr nachhaltig zurückgedrängt werden könne. Das war wie ein Donnerschlag. Von da an habe ich mich nicht mehr nur als gesellschaftspolitisch interessierter Filmemacher und Wissenschaftsjournalist mit dem Thema Sterblichkeit beschäftigt, sondern auch als Kurt Langbein selbst. Das Ergebnis liegt nun in Form dieses Films vor.

Bleiben wir kurz noch bei der konkreten Umsetzung des Films, vor allem im Schnitt: Elemente aus früheren Filmen von Ihnen unterstreichen mit welcher Kontinuität und in welcher Vielfalt im Zugang Sie sich mit dem Thema Krankheit beschäftigt haben. Mit welchen Akzenten und Prämissen haben Sie bestehendes Material neu kontextualisiert und neues Material zusammengeführt?

KURT LANGBEIN: Die Teile aus 2010 und 2014 sind Rückblicke auf die Konfrontation mit der Diagnose Krebs und auf meine Suche nach den Bedingungen, die gegen Krebs etwas bewirken. Ich bin damals als Filmemacher um die Welt gereist um ganzheitliche Therapiemethoden kennen zu lernen. Im Film sind das jetzt Rückblicke auf meine Suche nach der Formel für das Leben.
Der Hauptteil des Filmes zeigt dann meine Annäherung an den Tod als Teil des Lebens. Es istwichtig, den Tod wieder ins Leben zu holen. Das hat auch meinen Blick geändert. Ich hoffe, die Kinobesucher können diesen Wandel nacherleben.

Als Wissenschaftsjournalist haben Sie mit Ihren Filmen und Büchern ein sehr breites Publikum erreicht. Sie haben diesem Film den Titel Sterben für Anfänger gegeben, was ihm

einen im positiven Sinne populärwissenschaftlichen, breiten Zugang verleiht, und zusätzlich auch einen Lernprozess impliziert. Ist Sterben etwas, das man lernen kann? Sollte? Sind wir in diesem Zusammenhang alle Anfänger, weil wir das Thema lieber verdrängen?

KURT LANGBEIN: Wir haben in den letzten Jahrzehnten mehr als es in unserer Gesellschaft ohnehin immanent ist, verlernt, mit dem Sterben zu leben, weil wir das Sterben und den Tod aus unserem Leben verbannt haben. Die Menschen, die von uns gehen, verschwinden sofort aus unseren Augen und werden in Kühlhäuser verbannt; beim Begräbnis, das oft erst zwei, drei Wochen später stattfindet, nehmen wir dann nochmals Abschied. Und dann brauchen wir Trauerseminare, weil wir den natürlichen Umgang mit unserer Vergänglichkeit verlernt haben. Meine Schwiegermutter haben wir noch zu Hause gepflegt und konnten sie noch aufbahren, auch wenn das im Dorf damals bereits auf Widerstände gestoßen ist. Das gibt es heute nicht mehr. Wir sind gut beraten, wenn wir uns im Bezug aufs Thema Sterben unseres Anfängertums bewusst sind. Man kann in der Auseinandersetzung Vieles lernen, Vieles von anderen beziehen und vor allem, wenn man sich den eigenen Ängsten stellt, lässt sich eine große Nähe zum Thema finden, die auch ent-ängstigend ist. Es war ein durchaus schmerzhafter, aber sehr wichtiger und wertvoller Prozess. Dass durch diesen Film möglichst viele Menschen den Impuls aufnehmen, ist meine Hoffnung, denn früher oder später ist jeder von uns mit dem Thema konfrontiert.

Sie gehen zu Beginn des Films sehr grundlegenden Fragen nach wie u.a. jener der Definition von Krankheit bzw. Gesundheit, die sich in der westlichen Medizin über die Erfüllung von Messwerten innerhalb eines Normbereichs festlegt. Halten Sie diese Sichtweise nach all ihren Erfahrungen und Recherchen für zu eng gegriffen?

KURT LANGBEIN: Ohne Zweifel. Ich habe in Filmen wie in Büchern darauf hingewiesen, dass alle hohen menschlichen Zivilisationen ein ganzheitliches Bild von Gesundheit und Krankheit entwickelt hatten. Es gibt – neben der bekannten Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) – ja auch eine Traditionelle Europäische Medizin, die diese Inhalte hochhält. Im Zuge des technischen Fortschritts wurde aber das Kind mit dem Bade ausgeschüttet. In der Begeisterung, das Mechanische endlich zu verstehen, setzte sich die Überzeugung durch, dass das mechanistische Denken das einzige für das Leben bedeutsame Denken ist. Das ist ein Irrtum. Es gibt inzwischen vernünftige Mediziner:innen, die das anders sehen. Schade nur, dass wir im Wieder-Erringen eines ganzheitlichen Verständnisses einen so mühevollen Weg zurücklegen müssen.

Sie thematisieren auch medizinethische Fragen, u.a. die Problematik der Intensivmedizin, die laut einer Intensivmedizinerin eine schmerzhafte, oft unangenehme Medizin ist, die zum Einsatz kommt, weil die Lebensverlängerung von der Gesellschaft gewollt ist, auch wenn sie nicht unbedingt im Sinne der Betroffenen ist.

KURT LANGBEIN: Dieser Aspekt hat mich unabhängig von meiner eigenen Problematik viele

Jahre lang beschäftigt, weil mir sehr nahestehende Menschen nach längerer Zeit auf der Intensivstation gestorben sind. Es ist eine Ausgeburt des mechanistischen Denkens, wo die hochausgebildeten „Mechaniker“ – und man sieht im Film, wie einfühlsam die Teams auf den Intensivstationen mit den Patient:innen umgehen – mit ihrem Latein am Ende sind. Sie können den Anforderungen der Gesellschaft, die viel zu viele Menschen in die Intensivpflege schickt, um sie noch einmal und noch einmal wiederzubeleben, nicht gerecht werden. Sie sehen ohnmächtig diesem Treiben zu. In Deutschland und Österreich stirbt jeder zehnte Mensch an den Beatmungsschläuchen der Intensivstationen. Niemand will das, dennoch passiert es.

Sie bringen noch eine zweite ethische Frage ins Spiel, nämlich die der Definition von Leben und Tod. Wann ist bzw. gilt der menschliche Körper (als) tot? Was wird von der heutigen Medizin als der tatsächliche Tod betrachtet. Welche Grenzbewegungen haben Sie da ausgelotet?

KURT LANGBEIN: Ich halte es für unser Verständnis vom Leben für sehr wesentlich, dass es aufgrund der heutigen technischen Möglichkeiten realisierbar ist, den Tod umzudefinieren, damit Organe für Transplantationen entnommen werden können. Dieser Punkt beschäftigt mich als Medizinjournalist seit dreißig Jahren. Es ist für viele Menschen erfreulich, wenn sie von anderen, die nicht mehr leben können, Organe erhalten, um damit weiterzuleben. Das ist ein Fortschritt, aber ein zwiespältiger Fortschritt, weil er letztlich auf Kosten der Ethik geht.

Parallel zur wissenschaftlichen Recherche-Ebene hat der Film eine persönliche, möglicherweise auch fiktionale Ebene. Der Film enthält Szenen einer Beerdigung, die eines Freundes, die sich aber auch als Projektionen Ihres Alter Egos lesen lassen. Sind dies für Sie Szenen, die in Ihrer sachlichen Auseinandersetzung mit dem Sterben auch der emotionalen Komponente der Trauer ihren Raum geben?

KURT LANGBEIN: Franz steht für einen guten Freund von mir, der tatsächlich unter diesen Bedingungen gestorben ist. Die Ausgestaltung seiner Figur geht über eine reine Nacherzählung hinaus. Die Sequenzen im Film enthalten auch fiktionale Elemente, da ich Szenen schon geschrieben hatte, bevor Franz gestorben ist. Erst durch seinen Tod haben sie an Plastizität und Authentizität gewonnen. Und ja, es sind auch ein Stück weit Projektionen auf mich, da der Weg, den er gehen musste, eng mit dem Weg verwandt ist, den auch ich gehen muss. Was ich mit ihm rund um seinen Tod erlebt habe, hat mich persönlich sehrbewegt. Bei mir ist die Angst vor dem Sterben und auch vor dem Tod weitgehend gewichen. Was bleibt, ist die Trauer über den unvermeidlichen Verlust meiner Liebsten. In den Begräbnisszenen habe ich versucht auch meinen Schmerz nachvollziehbar und nacherlebbar zu machen.

In einer dieser Szenen wird in der Kapelle gebetet und es ist klar sichtbar, dass Sie nicht mitbeten und nicht im christlichen Sinne gläubig sind. Was bedeutete es für die

Auseinandersetzung mit der Endlichkeit, wenn Religion keine Hilfestellung leistet?

KURT LANGBEIN: Am Ende des Films sage ich: „Ich glaube nicht an Gott, aber manchmal vermisse ich ihn". Religiöse Menschen haben ein geschlossenes System von Spiritualität, was es leichter macht, sich aufgehoben zu fühlen. Mein Prozess, der im Film zu sehen ist, ist notwendigerweise komplexer, endet aber dennoch mit dem Entdecken eines übergeordneten Prinzips des universellen, nicht-lokalen Bewusstseins, für dessen Existenz es viele Hinweise und Beweise gibt, sei es in der Quantenphysik, sei es durch Erzählungen von Nahtoderlebnissen. Das gibt mir eine innere Zuversicht und einen anderen Blick aufs Leben. Ich konnte, ohne auf eine Religion zurückgreifen zu können, einen Weg zur Spiritualität finden, der mir viel bedeutet und der mir eine Haltung zu und einen Blick auf Leben und Tod ermöglicht.

In einer dritten Ebene nähern Sie sich im Film Menschen, die Ihnen auf einer mentalen Ebene Hilfe und Wissen vermitteln: eine Sterbeamme, ein Protagonist, der assistierten Selbstmord in Erwägung zieht, und Menschen mit Nahtoderfahrungen. Geht es in diesem letzten Teil in erster Linie um die philosophische Auseinandersetzung mit dem Thema?

KURT LANGBEIN: Der Weg, den ich im Film beschreibe, folgt auch meinem persönlichen Weg. Er führt zur Erkenntnis, dass es universelle Systeme, ein universelles Bewusstsein gibt, von dem abgeleitet, ich nur für eine Zeitlang in meiner persönlichen Form des Bewusstseins lebe. Das ist in gewissem Sinne auch tröstlich und bestärkend und erfüllt die Voraussetzungen, die auch alle Religionen in sich haben.
Nahtoderlebnisse sind in allen Kulturen nachweislich vorhanden. Es ist etwas, das weit über uns und das, was wir als Identität begreifen, hinausgeht. Ich habe mich schon vor etwa 25 Jahren mit dem Thema beschäftigt. Da hatte es noch den Nimbus der Spinnerei und wurde auch so behandelt. Mittlerweile sind diese Phänomene wissenschaftlich erwiesen. Wie sie herbeigeführt werden, dafür gibt es verschiedene Erklärungsansätze. Manche davon sind neurowissenschaftlich. Die Menschen, die sich ein Leben lang damit beschäftigen, meinen, dass diese Phänomene religionsbegründend waren. Es gab immer wieder Menschen, die kurzzeitig klinisch tot waren. Deren Bilder und Erfahrungen, die sie in dieser kurzen Zeit gemacht haben – seien es Formen der Wiedergeburt im ostasiatischen Raum, sei es bei uns das Ziehen in den Himmel und ins ewige Leben – haben wesentliche Impulse für die Ausformung von Religionen gegeben.

War es auf der wissenschaftlichen, im Besonderen der medizinischen Ebene Ihren Gesprächspartner:innen wichtig, ein größeres Forum zu finden, um Tagesrealitäten zu vermitteln, von denen eine breitere Öffentlichkeit relativ wenig weiß?

KURT LANGBEIN: Die Ärzt:innen und Wissenschaftler:innen, die sich bereit erklärt haben, im Film mitzuwirken, denen war es wie mir ein großes Anliegen, diese Prozesse rund ums Sterben und die Auseinandersetzung mit unserer Sterblichkeit transparenter zu machen und die Prozesse sichtbar zu machen, die uns daran hindern, Humanität walten zu lassen, obwohl

wir es uns eigentlich wünschen; Mechanismen bewusst zu machen, die uns in immer mehr Technik hineintreiben, besonders dort, wo Menschlichkeit am gefragtesten wäre.
Es ist sehr schwierig, hier die richtige Gratwanderung zu leisten. Ich erlebe es auch bei meinen Ärzten, die darum ringen zu entscheiden, welche Therapie noch angezeigt ist oder welche mir so viel Schönheit am Leben nehmen würde, dass sie nicht mehr angezeigt ist. Manche vergessen im Wunsch, alles zu tun, was möglich ist, zu beachten, was notwendig ist: nämlich die Menschlichkeit als Grundprinzip an die oberste Stelle zu rücken. Palliativmedizin bedeutet ja, ein Mäntelchen um einen Menschen zu legen. Eigentlich sollte die gesamte Medizin wie Palliativmedizin sein, das ist sie leider noch gar nicht.

Worin sehen Sie Prioritäten in unserer aktuellen medizinischen Versorgung?

KURT LANGBEIN: Wir sollten den Umgang mit dem Sterben wieder lernen. Wir sollten Offenheit lernen, Räume für Trauer schaffen, Nähe zum Tod zulassen und ihn nicht wegsperren. Denn damit wird auch Trauer verunmöglicht und Trauer ist ein elementarer Prozess, der sich nicht punktuell ereignet, sondern der über längere Zeit verlaufen muss. Nur so kann er funktionieren. Es hat sich in der Medizin schon sehr viel Gutes getan, aber sie muss noch besser verstehen, dass die Lebensqualität wichtiger ist als gewonnene Monate oder Wochen. Dieser Gedanke muss Verbreitung finden und vor allem muss der Mut gefasst werden, die Dinge so zu betrachten. Denn gewonnene Wochen sind oft die verlängerte Lebenszeit nicht wert …weiß man meist im Nachhinein.

Sie widmen einen ausführlichen Teil den Nahtoderfahrungen, begegnen drei Menschen, die sie gemacht haben und einem Wissenschaftler. Welcher Erkenntnis sind Sie in diesen Begegnungen nahegekommen?

KURT LANGBEIN: Ich habe diese Begegnungen als wunderbares Glück empfunden. Diese Erzählungen haben mein Denken und Fühlen sehr positiv beeinflusst. Diese Menschen und ihre Erlebnisse sind dazu geeignet, einem die panische Angst vor Sterben und Tod zu nehmen und einen freundlichen und hoffnungsvollen Blick in diese Richtung werfen zu lassen. Sie vermitteln ein erweiterndes Wissen, weiter als das, was uns bisher Physiologie und Neurophysiologie vermittelt haben; ein Wissen, das letztlich in der Quantenphysik einen Niederschlag findet und ermöglicht, dass unser gesamtes Verständnis von Leben und Materie fundamental neu gedacht werden kann und dass es gut ist, wenn das passiert. Pim van Lommel, der niederländische Mediziner, den ich im Film interviewe, konnte seine Forschungsergebnisse in der angesehensten wissenschaftlichen Zeitschrift publizieren. In der Kollegenschaft hat er heute noch mit einem Anerkennungsproblem zu leben, auch wenn er weltweit zu einer der Schlüsselfiguren für die vernünftige und erweiterte Auseinandersetzung mit dem Phänomen des Nahtoderlebnisses gilt. Es zeigt nicht nur, dass ein universelles Bewusstsein die Materie formt, sondern dass es auch unser Leben wesentlich mitformt.

Menschen, die Nahtoderlebnisse hatten, erzählen, dass sie außerhalb ihres Körpers waren

und von außen auf sich geschaut haben. Als Filmemacher haben Sie auch die Möglichkeit, die eigene Sicht mit einem Blick von außen auf sich zu vereinen. In STERBEN FÜR ANFÄNGER verbinden Sie einen Kamerablick mit Ihrem inneren Erleben. War das Arbeiten an diesem Film ein hilfreicher Prozess?

KURT LANGBEIN: Es war für mich ein wichtiger, manchmal auch schmerzhafter und mit eigenen Widerständen verbundener Prozess. Es haben mich erfreulicherweise Kolleg:innen und Freund:innen immer wieder geschubst und mich ermutigt, gerade an diesen Punkten weiterzugehen. Es gibt mindestens fünf Fassungen des Filmkonzepts, die immer persönlicher und tiefer gehend geworden sind. Ich hoffe sehr, dass man beim Sehen dieses Films spürt, wie wichtig dieser Prozess für mich gewesen ist.

Interview: Karin Schiefer
April 2026

ZUR VERWENDUNG DES SCHULMATERIALS

Kernkonzept des Films:
Kurt Langbein nähert sich nach einer Krebsdiagnose persönlich und recherchebasiert der Frage der eigenen Endlichkeit. Der Film beleuchtet Palliativmedizin, Selbstbestimmung, Trauerkultur und – nicht zuletzt - das Weiterleben.

Die Jugendmedienkommission hat den Film ab 12 Jahren freigegeben. Der Film hat das Prädikat „Wertvoll“ erhalten.

Wir empfehlen den Film zur pädagogischen Auseinandersetzung ab 14 Jahren. Er eignet sich gut als Ausgangsposition und Grundlage für das Thema Sterben, Tod, Krankheit. Das vorliegende Schulmaterial ist primär für die Altersgruppe der Sek II ab 14 Jahren gedacht. Es bietet **Arbeitsimpulse zur Vorbereitung auf den Film**, die zugrunde liegenden Themen sowie zur Weiterarbeit nach dem Film. Die Aufgaben können angepasst werden und helfen dabei mit den teils schwierigen Themen des Films umzugehen und das Gesehene einzuordnen. Wählen Sie die passenden Aufgaben für Ihre Schulklasse aus und variieren Sie nach eigenem Ermessen.

Die weiterführenden Links ergänzen die Arbeit mit den Impulsen, dienen der Recherche und öffnen den Umgang mit einem gesellschaftlich wichtigen aber teilweise trotzdem tabuisierten Thema.

Wir finden es wichtig, den Film mit einem **HINWEIS** zu versehen:
STERBEN FÜR ANFÄNGER zeigt in seiner Auseinandersetzung mit dem Sterben auch explizite Darstellungen medizinischer Eingriffe, intensivmedizinischer Therapie und palliativer Betreuung.

Das Thema Tod & Krankheit kann bei Schüler:innen eigene Betroffenheiten berühren. Wichtig sind hier die Freiwilligkeit von Äußerungen und Raum für Gefühle.

Wir negieren nicht die Personalsituation an den Schulen, wenn wir darauf hinweisen, dass es sinnvoll sein kann, die Schulpsychologie einzuladen oder an entsprechende Kontaktdaten und Erreichbarkeiten zu erinnern!

Je nach Alter der Schüler:innen ist es nützlich, die Eltern über das Projekt-Thema zu informieren. Das kann respektvoll vorbereitend sein, überdies kann das Thema zuhause aufgegriffen und begleitet werden.

Unterrichtsfächer: Ethik, Religion, Psychologie, Philosophie, Deutsch, Soziales Lernen

VOR DEM FILM

Die Vorbereitung zum Film dient zur Sensibilisierung auf die Themen und den Abbau von Berührungsängsten.

Einstieg und Spurensuche im Alltag

1. Notiere Stichworte oder Symbole zu der Frage: - Einzelarbeit & Partner-Austausch
Wo begegnet uns das Thema Sterben oder Abschied im Alltag?
Denke z.B. an Medien, Natur, Musik, Familie, Haustiere

2. Tauscht euch zu zweit aus: Warum sprechen Menschen oft ungern über den Tod?

3. Im Interview sagt Kurt Langbein: *„(…) ich habe auch etwas gemacht, was ich zuvor nie getan hatte: nämlich Tagebuch geführt.“*
Tauscht euch als Klasse aus: Warum meinst du, hat er sich dazu entschlossen? Was kann ein Tagebuch bewirken? Schreibst du Tagebuch?

4. Schreibe eine Tagebuchseite über ein Erlebnis. Dieses darf echt oder erfunden sein, traurig, schön oder lustig! Über Länge und Gestaltung der Seite entscheidest du.

Begriffs-Klärung und Erwartungen

1. Wortwolke: Sammelt Begriffe rund um *Palliativmedizin*, *Hospiz*, *Trauer*, *Abschied*
Was bedeuten diese Worte? Was verbindet ihr damit?

2. Persönliche Erwartung: Vervollständige diesen Satz:
Wenn ich an einen Film über das Sterben denke, erwarte ich …

3. Der Filmtitel STERBEN FÜR ANFÄNGER
Welche Gedanken oder Gefühle löst dieser Titel bei dir aus?

Formuliere frei oder kreuze an:
irritierend humorvoll respektlos ehrlich befreiend unangenehm

4. Zitate-Check
„Es ist unsere Aufgabe, das Leben so zu leben, dass wir ein Gespür für seine Endlichkeit haben.“ (Anselm Grün)

Wie bewertet Ihr diese Aussage? Was denkst du - kann das Bewusstsein über die Endlichkeit des Lebens oder das Sterben die Lebensfreude erhöhen?

WÄHREND DER FILMSICHTUNG

Es handelt sich hier um Beobachtungsaufträge, die häufig auch die Konzentration während des Films fördern. Notizen im dunklen Kinosaal sind dabei nicht nötig.

Vier Beobachtungsgruppen
Gruppe 1 – Perspektive der Betroffenen: Achtet auf Kurt Langbein und weitere Erkrankte und Angehörige. Welche Gefühle, Ängste und Hoffnungen äußern sie?

Gruppe 2 – Medizin & Begleitung: Achte auf Ärzt:innen, Pflegekräfte und Palliativ-Mitarbeitende. Wie wird die Arbeit vermittelt? Welche Berufe sind dir neu?

Gruppe 3 – Filmsprache & Atmosphäre: Wie setzt der Regisseur Musik, Licht und Einstellungen ein. Wann wirkt der Film für dich tröstlich, wann bedrückend?

Gruppe 4 – Das Weiterleben: Welche Rolle spielen Angehörige, Freundschaften und menschliche Nähe im Leben / am Lebensende?

>> Die Ergebnisse können zur Weiterarbeit benutzt werden oder unmittelbar nach dem Film einfließen.

UNMITTELBAR NACH DEM FILM

Tipp: Fragen Sie gleich bei der Buchung im Kino nach, ob Sie nach dem Film noch 10-15 Minuten im Saal bleiben dürfen – meist ist das kein Problem, vor allem bei einer Vorstellung am Vormittag.

Blitzlicht - Emotionale Entlastung

Nach einer optionalen Pause bekommen alle Schüler:innen Raum zur Äußerung. Jede:r sagt 1-2 Sätze oder darf auch passen. Keine Aussage wird beurteilt, es handelt sich um eine reine Gefühls- und Stimmungsabfrage, die dazu dient, die Gefühle unmittelbar nach dem Film zu formulieren. Mit dieser Methode erinnert man sich auch später leichter wieder an das Gefühlte.

Mögliche Impulse: Was hat dich besonders überrascht/berührt? Was ist dir besonders im Kopf geblieben? Welche Frage(n) hast du nach dem Film?

Um Druck zu nehmen, helfen vorgegebene Satzanfänge:
„Mich hat überrascht, dass…“
„Ein Bild/Moment, das/der mir im Kopf geblieben ist, ist…“
„Ich fühle mich gerade…“

Alternativ können die Schüler:innen ihre unmittelbaren Gedanken auch einfach notieren, diese Notizen können gesammelt und anonymisiert besprochen werden oder es gibt eine **Murmelrunde**, in der zu zweit über das Gesehene gesprochen werden kann.

ZUR WEITERARBEIT IN DER KLASSE

1. Recherche
Nutzt unterschiedliche Quellen und Suchmaschinen, um zu einigen Themen des Films zu recherchieren: Palliativmedizin, Nahtod-Erfahrung, Spontan-Heilung, Sterbebegleitung, Trauer-Arbeit
Achtet dabei besonders auf die Quellen, die ihr nutzt, und auf die Wissenschaftlichkeit eurer Ergebnisse. Präsentiert das Erforschte in der Klasse.

2. Selbstbestimmung & Würde
Was bedeutet es, Menschen am Lebensende „Würde“ zu schenken?
Notiert fünf Dinge, die euch hier passend erscheinen zB Hand halten, Wünsche respektieren, Musik, Schmerzlinderung…
Was fällt dir noch dazu ein?

3. Umgang mit Trauer & Trost
Manchmal wissen wir nicht, wie wir reagieren sollen, wenn jemand in unserem Umfeld trauert.

Was kann man tun oder sagen, wenn ein Freund oder eine Freundin / jemand in deinem persönlichen Umfeld trauert?

Das Trost-Kärtchen: Gestaltet eine Karte mit Text, Gemaltem, Gedicht, das Trost spenden kann!
Überlegt: Was hilft? Was sollte man vermeiden?
Wie möchtest Du gerne getröstet werden?

4. Der Positiv-Fokus - das Weiterleben

Reflexionsaufgabe – Was lernen wir für das Leben?
Kurt Langbein zeigt in seinem Film, dass die Beschäftigung mit der Endlichkeit auch den Blick auf das eigene Leben verändern kann.

Beantworte in 3–5 Sätzen: Was macht für dich ein schönes und erfülltes Leben aus? Welche Dinge sind dir im Alltag wirklich wichtig?

Welche Menschen oder Momente im Film haben Mut gemacht?
Wo ist trotz der Schwere Zusammenhalt und Hoffnung zu sehen?

5. Filmanalyse

Filmkritik – Kurt Langbein wählt eine sehr persönliche Perspektive: Analysiert, wie der Film das Tabu aufbricht. Schreibt eine Filmkritik (rd. 300 Wörter) für eine Schüler:innen-Zeitung.

Um die Unterrichtsstunde oder das Gruppentreffen positiv abzuschließen, eignet sich **Grounding-Rituale:**

Ressourcen-Frage
„Welche Sache, die dir heute guttut (z.B. Lieblingsmusik hören, Sport machen, mit Freunden sprechen), nimmst du dir für den heutigen Nachmittag vor?“

Abschließen
Das Begleitmaterial, die Notizen oder die Post-its bewusst zusammenlegen oder in den Ordner heften – das signalisiert dem Gehirn: *Das Thema ist für heute gut aufgehoben und abgeschlossen.*

WEITERFÜHRENDE LINKS

Kurt Langbein in der Ö1 Sendung Punkt Eins, 23.10.
https://oe1.orf.at/programm/20261023/846544/Auch-Sterben-kann-man-lernen

Kurt Langbein im Interview mit Karin Schiefer für Austrian Films:
https://www.austrianfilms.com/interview/kurt_langbein/sterben_fuer_anfaenger_DE

Sterben und Tod in der Schule
www.srf.ch/kultur/gesellschaft-religion/sterben-und-tod-als-schulfach-schule-bereitet-uns-aufs-leben-vor-aber-was-ist-mit-dem-tod

Verein Death Positiv www.deathpositiv.at
ÖPG – Österreichische Palliativgesellschaftwww.palliativ.at/die-opg
Grabredenwettbewerb www.grabredenwettbewerb.at

Andere Trauersitten in anderen Ländern
https://aufdasleben.de/andere-laender-andere-sitten-trauer-in-anderen-kulturen/

BEITRÄGE ZUM THEMA für Schulen aufbereitet:

PLANET SCHULE
https://www.planet-schule.de/schwerpunkt/mission-magisches-tagebuch/trauer-und-tod-abschied-fuer-immer-23-unterricht-100.html

ZDF goes Schule
https://schule.zdf.de/kategorie/ethik-religion/tod-trauer

Nicht nur für die Jüngeren geeignet – die älteren Schüler:innen kennen die Checker-Reihe seit Ihrer Kindheit:

Der Friedhof-Check | Reportage für Kinder | Checkerin Marina | BR
www.youtube.com/watch?v=MalZV32Icqo

Der Leben- und Sterben-Check | Reportage für Kinder | Checker Tobi
https://www.youtube.com/watch?v=xA2L0IsC940

Filmladen Filmverleih (Hg:.)
Niederhofstrasse 37/4.2
1120 Wien
office@filmladen.at

Text & Konzeption:
Kino macht Schule
Theresa Pachucki
schulkino@filmladen.at