



Grains *of* Sand

Community Building Workshop
Projektinformation



Grains of Sand

WORKSHOP-INFORMATIONEN

Film. Diskussion. Kunst.

Das Altern als Inspirationsquelle. Verbindung schaffen durch künstlerisches Wirken. Werden Sie Teil unseres Workshops, mit dem wir die Kraft von Freundschaft und Kreativität im Alter erleben.

Dauer

- 2,5 Stunden zzgl. Pausen (oder optional in 2 Teilen)
- Filmvorführung: 85 Minuten
- Diskussion: 20 Minuten
- Collage-Workshop: 45 Minuten

Teilnehmerzahl

- 15–30 empfohlen (individuell anpassbar)

Zielgruppe

- Ältere Menschen und ihre Betreuenden
- Intergenerationelle Gruppen (z. B. Arbeitsplatz oder Kirche)
- Schüler:innen und Studierende

Ziel des Workshops

- Brücken bauen zwischen den Generationen – Empathie stärken durch gemeinsame Erfahrungen
- Altersdiskriminierung entgegenwirken
- Lust an der Kunst fördern

Workshop-Leitung

- Sarah Gross, Filmemacherin
- Sophie Diernberger, Medienpädagogin
- Kunstschaaffende aus dem Berliner Raum

Notwendiges für den Workshop

- Vorführraum / Beamer & Lautsprecher
- Tische für die künstlerische Arbeit
- Collage-Materialien (können von der Workshop-Leitung bereitgestellt werden)
- Optional: Möglichkeit zur Präsentation der Kunstwerke

Kooperationspartner (u.a.)

- mediabildung.de
- [Ruth's Table](#)
- [Artists against Ageism](#)

Um dabei zu sein, sprechen Sie uns gerne an!

Workshop-Gebühr

- auf Anfrage

Weitere Informationen

- [Grains of Sand TRAILER](#)
- [Bugle Film Website](#)



Sarah Gross
Bugle Films
Fischerhüttenstr. 120
14163 Berlin, Germany

+49 170 2459 534
contact@buglefilms.com

grainsofsandthefilm.com



Trailer ansehen

<https://www.youtube.com/watch?v=E7S8h7r5qqA>



WORKSHOP-INFORMATIONEN

Grains of Sand ist eine positive “Coming-of-Age”-Geschichte über zwei Frauen in ihren 80ern. Über einen Zeitraum von acht Jahren begleitet der Dokumentarfilm die Mutter und Schwiegermutter der Filmemacherin, beide Künstlerinnen und enge Freundinnen, auf ihrem Weg in ihr neuntes Lebensjahrzehnt. *Grains of Sand - der Workshop* - setzt sich mit den Themen des Films auseinander und nutzt diese, um über unser eigenes Leben nachzudenken.



Trailer ansehen

<https://www.youtube.com/watch?v=E7S8h7r5qqA>



DER FILM

Margot & Barbara, enge Freundinnen und Künstlerinnen, treffen sich zu einem Arbeits-Retreat auf dem Land. Beide stehen kurz vor ihrem 80. Geburtstag. Während sie an ihren Steinskulpturen arbeiten, beginnen sie ein Gespräch über Kreativität und das Altern. Dabei erkunden sie, was es für sie persönlich bedeutet, in diesem Lebensabschnitt angekommen zu sein. Ihre alternden Hände werden staubig, während sie schleifen und meißen.

Die enge, persönliche Beziehung der Filmemacherin zu den Protagonistinnen verleiht dem Film eine besondere Ebene der Intimität und Reflexion. Die Kommentirstimme der Regisseurin – zu körnigen Schwarz-Weiß-Aufnahmen von Nebel, der vom See aufsteigt, oder Sonnenlicht, das durch Blumen scheint – sinniert über die Hauptfragen des Films, treibt die Geschichte weiter voran.

Margot wurde in England geboren und lebt nun mit ihrem Ehemann, mit dem sie seit über 60 Jahren verheiratet ist, in San Francisco. In ihrem Atelier reflektiert sie über die Herausforderung, ihre Malpraxis aufrechtzuerhalten, während sie die Erwartungen an sie als Ehefrau und Mutter zu navigieren versuchte. Sie besucht den Friedhof, den sie und ihr Ehemann außerhalb der Stadt ausgewählt

haben. Auf den grünen, sanften Hügeln des Friedhofs in Marin stellt sich Margot vor, wie es sein wird, allein zu leben, wenn er zuerst stirbt.

In ihrem Studio in Hamburg erinnert sich Barbara, als sie nach ihrer Scheidung nicht viel Geld hatte. Sie fand einen Weg, die Familie mit einem Teilzeitjob zu unterstützen, um jeden Tag auch Zeit zum Malen zu haben. Sie hofft, dass sie bis zu ihrem letzten Atemzug malen können wird. Barbara teilt sich eine Wohnung mit ihrem zweiten Ehemann und beobachtet, wie sich ihre Beziehung verändert, da sie sich dem 80. Lebensjahr nähern.

Das Treffen der Frauen auf dem Land wird zu einem jährlichen Ritual, bei dem sie ihre Vergangenheit teilen, ihre künstlerischen Prozesse diskutieren und über ihre Ähnlichkeiten und Unterschiede als Künstlerinnen, Frauen und Mütter nachdenken. Hier setzen sie ihre Arbeit an den Steinen fort, reflektieren über Veränderungen des vergangenen Jahres und sammeln Kraft für die kommenden Monate. Sie lachen und genießen ihre Freundschaft und gemeinsame Freuden – ein Glas kühlen Wein am Abend, eine schöne Wildblume am Wegesrand. Es gibt so viel zu entdecken und zu genießen! Margot und Barbara blicken nicht auf ihr Leben zurück. Sie leben es.





DIE DISKUSSION

Mit Humor und Empathie erkundet *Grains of Sand* den Prozess des Älterwerdens. Der Film komprimiert die Erfahrung von acht Jahren in 85 Minuten. Dieser bewegende Handlungsbogen lädt Menschen jeden Alters ein, sich mit dem Älterwerden auseinanderzusetzen und zu reflektieren, was in dieser Lebensphase am wichtigsten ist.



Der Kommentar der Filmemacherin schafft Raum für Reflexion während und nach der Vorführung – und ermutigt die Zuschauer:innen, ihre eigenen Standpunkte zu teilen. Viele jüngere Zuschauer:innen denken an ihre Großeltern oder Eltern – einige lassen sich inspirieren, sich ihr eigenes Leben mit 80 vorzustellen. Ältere Zuschauer:innen erkennen oft die Bedeutung von Freundschaft oder von einer kreativen Leidenschaft im Alter.

Themen wie Altersdiskriminierung, Einsamkeit, ein Gefühl der Verbindung durch Kunst, Freundschaft und die Vorstellung, das Altern als Inspirationsquelle zu sehen, werden durch Gesprächs-Impulse und ein offenes Diskussionsformat beleuchtet. Die Teilnehmer:innen haben die Möglichkeit, ihre Eindrücke zu teilen, Fragen zu stellen und über Parallelen zu ihrem eigenen Leben nachzudenken.





DAS KUNSTPROJEKT

Kunst ist für Barbara und Margot eine Art zu leben. Im Film wird die Kunst über das sinnliche Erlebnis hinaus zu einer Möglichkeit, über das Leben selbst zu reflektieren.

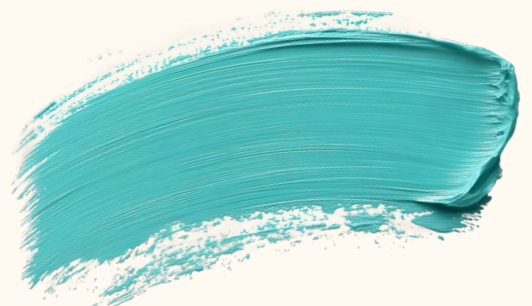
Wie durch ein Prisma betrachtet der Film das Leben, und die Diskussionen nach dem Film führen uns wieder zurück zur Kunst.

In ihren Collagen verweben Barbara und Margot Erinnerungen und Erlebtes. Sie verwenden Farben und Formen, um über ihr Leben nachzudenken. Aufbauend auf dem Film haben die Teilnehmer:innen des Workshops die Möglichkeit, das Gespräch in einer haptischen, visuellen Auseinandersetzung fortzusetzen.

Am Ende des Workshops gestalten wir ein Collage-Porträt von dem, wer wir heute sind – mit persönlichen Elementen, die uns definieren.

Gemeinschaften, die gemeinsam Kunst schaffen, erfahren Neues über sich sowie über jene Menschen, mit denen sie interagieren. Wir möchten Brücken zwischen den Teilnehmer:innen bauen, ihnen die Möglichkeit geben, sich auszutauschen und auch für sich selbst zu reflektieren, was ihr Gefühl von Sinn im Alter sein kann.

Wie integrieren sie vergangene Momente in ihr heutiges Selbst? Und wie teilen sie das, was ihnen wichtig ist, mit anderen?



STIMMEN AUS DEM PUBLIKUM

Grains of Sand berührt Zuschauer:innen jeden Alters.

Eine Auswahl ihrer Rückmeldungen:

„Der Film ist wunderschön
und lässt Raum für
Traurigkeit.“

„Sehr intim und echt. Ich finde es
wichtig, solche Geschichten
zu erzählen.“

„Ich habe das Altern aus einer
völlig neuen Perspektive
kennengelernt.“

„Ich bin 21 Jahre alt und mit mehreren
älteren Künstler:innen befreundet,
daher kam mir dieser Film sehr vertraut
und persönlich vor. Ich denke, jede:r
Kreative wird sich mit diesem Film
identifizieren können.“

“Sarah Anne Gross’ Kino erzählt
Geschichten, die nicht von der Kamera
eingefangen, sondern berührt, gefühlt und
gemeinsam erlebt werden. *Grains of Sand*
ist bislang einer der ruhigsten, aber
zugleich tiefgründigsten Schritte
dieser Reise.“

Evrin Kopenek, bianet.org, Türkei

„Was für ein wunderschöner Film! Wenn ich
‘wunderschön’ sage, meine ich das auf ver-
schiedene Weisen. Der Film ist optisch schön
– sowohl draußen in der Natur, drinnen oder
einfach in den Gesichtern. Und der Inhalt
über zwei ältere Frauen, ihre Freundschaft
und ihre Arbeit als Künstlerinnen ist auf
tiefere Weise schön.“

Annika Gustafsson, film critic, Sweden



THESSALONIKI
INTERNATIONAL
DOCUMENTARY FESTIVAL
OFFICIAL SELECTION
2025
TIDF27



BEST DOCUMENTARY
FILM AWARD 2025



DAS DREHBUCH DES ALTERNS UMSCHREIBEN

Was wir auf Bildschirmen sehen (oder nicht sehen), hat einen tiefgreifenden Einfluss darauf, wie wir tatsächlich mit älteren Menschen umgehen.

ALTERSDISKRIMINIERUNG IST REAL UND WEIT VERBREITET

Der Globale WHO-Bericht über Altersdiskriminierung von 2021 berichtet, dass 77 % der älteren Erwachsenen Altersdiskriminierung erfahren. Altersdiskriminierung ist weit verbreitet in den Medien. Darstellungen im Fernsehen, in sozialen Netzwerken und in Printmedien sind entscheidend, weil sie unsere Wahrnehmung und unsere alltäglichen Interaktionen beeinflussen; auch, wie wir mit älteren Menschen umgehen und wie wir uns selbst als alternde Menschen sehen.

GESCHLECHT UND ALTER

Forschung über die kombinierte Auswirkung von Sexismus und Altersdiskriminierung im Alter kommt zu dem Schluss, dass ältere Frauen besonders stark von mehreren Formen der Diskriminierung betroffen sind. Frauen befinden sich oft in einer doppelten Benachteiligung, in der patriarchale Normen und eine Fixierung auf Jugend zu einer deutlichen Verschlechterung ihres gesellschaftlichen Status im Vergleich zu Männern führen.

„Das Erheben von Daten und deren Aufschlüsselung nach Geschlecht, Alter und anderen relevanten Merkmalen ist unerlässlich, um die vielfältigen sozialen und wirtschaftlichen Rollen älterer Frauen sowie ihre vielfältigen Bedürfnisse zu verstehen.“

MEDIEN UND UNSERE WAHRNEHMUNG

Ältere Menschen sind in den Medien stark unterrepräsentiert. Der WHO-Bericht zitiert Studien, die zeigen, dass die wenigen, älteren Charaktere im US-Fernsehen meistens nur Nebenrollen spielen und oft für komödiantische Zwecke genutzt werden – basierend

Wir müssen die Darstellung in den Medien verändern, um das soziale Unsichtbarmachen und das Schweigen älterer Frauen zu bekämpfen.

— UN Advocacy Brief, April 2022

auf Stereotypen körperlicher, kognitiver und sexueller Schwäche.

Eine zweite Studie zur deutschen Prime-Time-Fernsehlandschaft ergab, dass nur 8,5 % der Hauptcharaktere ältere Erwachsene waren.

Ältere Frauen sind in den Medien noch weniger sichtbar als Männer, wie weltweit berichtet wurde. Eine Analyse von 2.000 Hollywood-Filmen zeigt: Je älter Frauen werden, desto weniger Dialoge erhalten sie – 38 % der Dialoge kamen von Frauen zwischen 22 und 31 Jahren, aber nur 20 % von Frauen zwischen 42 und 65 Jahren.

Im Gegensatz dazu erhalten männliche Schauspieler mit zunehmendem Alter bis 65 mehr Textzeilen.

Der globale Bericht des Geena Davis Institute (2024) über die Darstellung älterer Frauen in den Medien zeigt, dass Frauen über 50 nur 5 % aller Charaktere und 0 % der Hauptrollen ausmachen.

Ältere Frauen wurden zudem viermal häufiger als ihre männlichen Pendanten als senil, altmodisch oder schwach dargestellt und siebenmal häufiger als häuslich gebunden.

Der Globale Bericht über Altersdiskriminierung (März 2021) wurde von der WHO, dem Hochkommissariat für Menschenrechte, dem UN-Wirtschafts- und Sozialrat sowie dem Bevölkerungsfonds der Vereinten Nationen entwickelt.

(Zitierte Studien u.a.: Zebrowitz LA, Montepare JM. „Too young, too old“; Kessler EM et al., The portrayal of older people in prime time television series, Ageing Soc. 2004)

„Frail, Frumpy, and Forgotten“, Geena Davis Institute Global Report zur Darstellung von Frauen über 50 in den Medien, 2024. (Analyse von über 1.200 Charakteren in den 10 umsatzstärksten Filmen von 2019 in Deutschland, Frankreich, Großbritannien und den USA)



SARAH GROSS
Regisseurin / Produzentin

Sarah Gross' Arbeiten wurden auf internationalen Festivals gezeigt und national auf PBS sowie international bei Deutsche Welle ausgestrahlt. *Grains of Sand* ist ihr vierter abendfüllender Dokumentarfilm.



SOPHIE DIERNBERGER
Medienpädagogin und Kulturvermittlerin

Sophie Diernberger arbeitet seit vielen Jahren an der Schnittstelle von Film, Bildung und kultureller Vermittlung. Seit 2017 organisiert sie erfolgreich innovative Medien-Vermittlungsformate für Bildungseinrichtungen in ganz Deutschland. mediabildung.de



BUGLE FILMS

Bugle Films ist eine kleine Produktionsfirma mit Sitz in Berlin, Deutschland. Mit professionellen Netzwerken in Europa, den USA und Südafrika arbeitet das Team häufig mit internationalen Co-Produktionspartnern. Frühere Filme umfassen u.a. die Dokumentarfilme *Brown Bread*, *A Growing Thing* sowie die Mini-Dokuserie *Connection*.

www.buglefilms.com



Grains of Sand



CONTACT

Sarah Gross
Bugle Films
Fischerhüttenstr. 120
14163 Berlin, Germany
+49 170 2459 534

contact@buglefilms.com
buglefilms.com
[youtube.com/@buglefilms](https://www.youtube.com/@buglefilms)
[instagram.com/bugle_films](https://www.instagram.com/bugle_films)

grainsofsandthefilm.com