



# Grains *of* Sand

Community-Building-Workshops



# Grains of Sand

Filmvorführung. Gespräch. Kreative Arbeit.

## COMMUNITY BUILDING WORKSHOPS

Das Altern als Inspirationsquelle. Verbindung schaffen durch künstlerisches Wirken. Wir laden Sie und Ihre Community zu einem Workshop ein, mit dem wir die Kraft von Freundschaft und Kreativität im Alter erleben.

### Filmvorführung & Gespräch

Bringen Sie Ihre Community zu einer Vorführung des Dokumentarfilms *Grains of Sand* zusammen. Im Anschluss: Publikumsgespräch mit der Regisseurin Sarah Gross.

### Collage-Workshop

Aufbauend auf den Themen des Films sind die Workshop-Teilnehmenden eingeladen, kreativ zu sein und zu experimentieren. Dabei reflektieren wir, wie die Themen des Films in Bezug auf das eigene Leben nachklingen.

### Schreibworkshop "Unsere Geschichten erzählen"

In diesem Workshop nutzen wir das Schreiben, um Erinnerungen zu erkunden - individuell und gemeinsam. Wir entdecken bedeutsame Momente neu – und teilen sie mit anderen.

Veranstaltungspakete umfassen eine gemeinsame Filmvorführung, optional ergänzt durch einen oder beide Workshops. Für Fragen zu den Bedürfnissen Ihrer Community oder für weitere Informationen zu *Grains of Sand* freuen wir uns über Ihre Kontaktaufnahme.

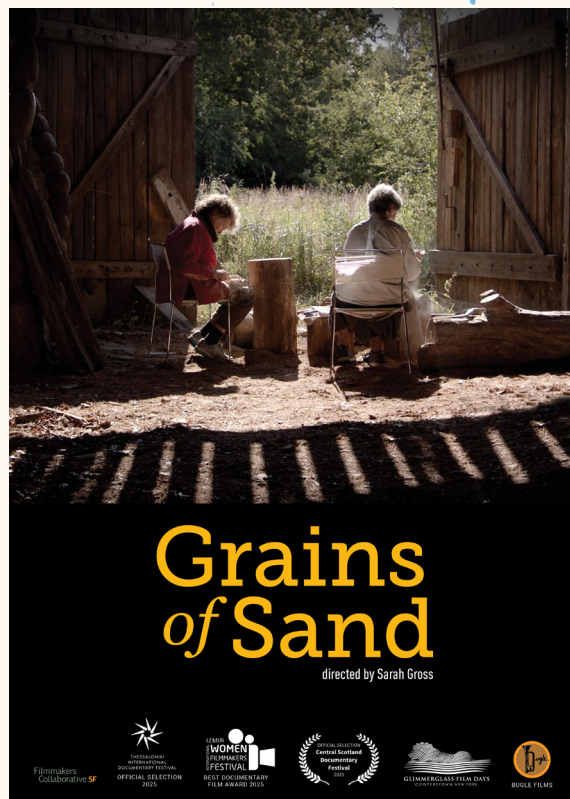
Sarah Gross, Bugle Films

Telefon/WhatsApp: +49 170 2459 534

Email: [contact@buglefilms.com](mailto:contact@buglefilms.com)

Webform: [grainsofsandthefilm.com/contact](https://grainsofsandthefilm.com/contact)

[grainsofsandthefilm.com](https://grainsofsandthefilm.com)



Sehen Sie sich den Trailer zu *Grains of Sand* an  
<https://www.youtube.com/watch?v=E7S8h7r5qqA>



#### DAS PROJEKT *GRAINS OF SAND*

*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 ins neunte Lebensjahrzehnt. Der Film ist Teil eines Workshop-Programms.



Sehen Sie sich den Trailer zu *Grains of Sand* an  
<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 Kommentarstimme 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.





## DER COLLAGE-WORKSHOP

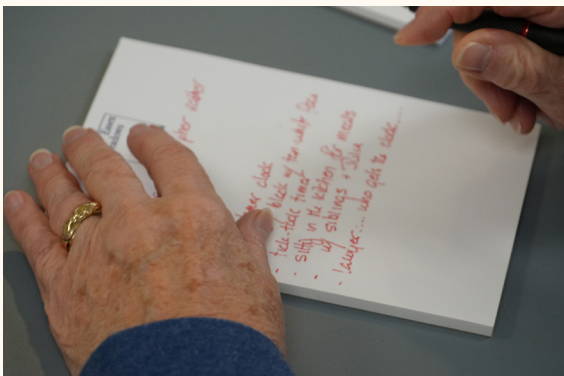
Für die Protagonistinnen Barbara und Margot ist Kunst eine Lebensform. Im Film geht sie über die sinnliche Erfahrung hinaus und wird zu einem Mittel, über das Leben selbst nachzudenken.

Im Collage-Workshop arbeiten wir haptisch und visuell. Wir sprechen über Szenen, die uns weiter begleiten. Gleichzeitig spielen wir mit Farben und Formen auf dem Papier.

Materialien werden zu Trägern von Gedanken, Erinnerungen und gelebten Momenten. Im kreativen Schaffen offenbaren die Teilnehmenden Aspekte ihrer Persönlichkeit – oft auf überraschende Weise.

Das Gespräch am Tisch wird zum Dialog mit uns selbst. Es entsteht eine Art Collage-Selbstporträt – aus dem, was wir mitbringen.





## “UNSERE GESCHICHTEN ERZÄHLEN”: DER SCHREIBWORKSHOP

Im Film berichten Barbara und Margot von scheinbar kleinen Ereignissen aus früheren Jahren. Diese Erinnerungen wirken bis heute nach.

Nicht die Fakten stehen im Vordergrund, sondern Atmosphäre und Gefühl. Sie helfen zu verstehen, wer sie heute sind.

Im Workshop nutzen wir das Schreiben, um Erinnerungen zugänglich zu machen. In kleinen Gruppen teilen und vertiefen wir sie.

Ziel ist es, gemeinsam zu reflektieren: Welche Momente möchten wir für uns neu entdecken? Welche möchten wir mit anderen teilen?

Gemeinsam Kunst zu machen eröffnet neue Perspektiven. Über uns selbst – und über die Menschen, denen wir begegnen. Wir bauen Brücken, schaffen Räume für Austausch und für ein sinnstiftendes Älterwerden.

Wie integrieren wir Vergangenes in unser heutiges Selbst? Und wie teilen wir das, was uns wichtig ist?

## STIMMEN DER TEILNEHMENDEN

Menschen aller Altersgruppen fühlen sich von *Grains of Sand* tief berührt.  
Einige Rückmeldungen:

„Diese Workshops haben mir die Augen geöffnet für Wahrheiten, die wir oft dort finden, wo wir sie am wenigsten erwarten. Eine bereichernde Erfahrung. Danke.“

„Dieser Film und der Workshop haben etwas in mir geweckt. Erinnerungen, Beziehungen, Abwesenheit, Stille – aber auch eine künstlerische Seite, die ich bisher nicht erkundet habe.“

„Ich bin 75 und schätze die feinen Nuancen des Älterwerdens. Eine Erkenntnis: Ich habe Enkelinnen (6 und 9) und möchte offener über meinen Abschiedsprozess sprechen.“

„Was für eine wunderbare Erfahrung! Ich hätte nicht gedacht, dass dieser Film so bedeutungsvoll und anregend ist. Teilen von Freundschaft und Teil einer Gruppe sein.“

„Der Collage-Workshop war sehr intensiv, weil er direkt an die Themen des Films anknüpfte. Für uns ohne künstlerische Vorerfahrung ist so ein Impuls enorm hilfreich.“

„*Grains of Sand* ist ein außergewöhnliches Erlebnis. Der Workshop von Sarah und Suzy schuf Raum zum Fühlen, Ausdrücken und Nachdenken – der Film ging mir dadurch noch näher.“

„Ein wunderschöner Film. Schön im visuellen Sinn – in der Natur, in Innenräumen, in den Gesichtern. Und schön in einem tieferen Sinn: die Freundschaft und die künstlerische Arbeit zweier älterer Frauen.“

Annika Gustafsson, Filmkritikerin, Schweden



# 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 auf

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

— UN Advocacy Brief, April 2022

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) Wir müssen die Darstellung in den Medien verändern, um das soziale Unsichtbarmachen und das Schweigen älterer Frauen zu bekämpfen. — UN Advocacy Brief, April 2022



### SARAH GROSS

Director/Producer

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](http://mediabildung.de)



### BUGLE FILMS

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

[www.buglefilms.com](http://www.buglefilms.com)



# Grains of Sand

COMMUNITY-BUILDING-WORKSHOPS: WISSENSWERTES

## DAUER

- Gesamtrahmen: ca. 2,5 Stunden plus Pausen (oder in zwei Teilen)
- Filmvorführung: 85 Minuten
- Gespräch: 20 Minuten
- Collage-Workshop: 45 Minuten – 1,5 Stunden
- Schreibworkshop: 45 Minuten – 1,5 Stunden

## TEILNEHMENDE

- Empfohlen: 15–25 Personen

## ZIELGRUPPEN

- Ältere Menschen und ihre Begleitpersonen
- Generationenübergreifende Gruppen (z. B. Arbeitsplatz, Kirche)
- Schüler:innen und Studierende
- Medizinisches Fachpersonal und Studierende

## ZIEL DER VERANSTALTUNG

- Generationen verbinden
- Empathie durch geteilte Erfahrungen stärken
- Gender-Ageismus entgegenwirken
- Künstlerisches Arbeiten ermöglichen

## WORKSHOPLEITUNG

- Sarah Gross, Filmemacherin
- Sophie Diernberger, Medienpädagogin und Kulturvermittlerin

## VORAUSSETZUNGEN

- Vorführraum
- (Beamer & Lautsprecher können gestellt werden)
- Collage-Materialien (optional durch Workshopleitung)
- Tische für die künstlerische Arbeit
- Optional: Pinnwand zur Präsentation der Arbeiten

## WORKSHOP-GEBÜHR

- Auf Anfrage

## CONTACT

**Sarah Gross, Bugle Films**

Telefon/WhatsApp: +49 170 2459 534

Email: [contact@buglefilms.com](mailto:contact@buglefilms.com)

Webform: [grainsofsandthefilm.com/contact](http://grainsofsandthefilm.com/contact)



# Grains of Sand



## CONTACT

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

[contact@buglefilms.com](mailto:contact@buglefilms.com)  
[buglefilms.com](http://buglefilms.com)  
[youtube.com/@buglefilms](https://youtube.com/@buglefilms)  
[instagram.com/bugle\\_films](https://instagram.com/bugle_films)

[grainsofsandthefilm.com](http://grainsofsandthefilm.com)