



Schnupfen im Kopf

Head Cold

Gamma Bak

“What belongs and what doesn’t? You can’t just make a collection of material from your own life. That’s not possible.” This key sentence is from a staged video diary that Gamma Bak filmed in 1993 at her kitchen table, two years before she underwent her first psychotic episode. Five more episodes follow, as do many interviews – with friends, ex-partners, colleagues, relatives and even with herself – that have accrued during her adult life. They all revolve around the question of what is a psychosis. Does the diagnose stem from the inner or outer world? How is one distinguished from the other? How do drugs and stays in psychiatric wards alter the terms for defining the “I”, such as sexuality, work and apartment? The fullness of the conversations and the exact selection of (auto)portraits show how identity evades the field of language and linear narrative. With *Schnupfen im Kopf* Gamma Bak succeeds in removing the intimacy of illness from the realm of taboo and bringing it back into society as a constituent component.

Stefanie Schulte Strathaus

„Was gehört dazu und was nicht? Man kann doch nicht aus dem eigenen Leben eine Materialsammlung machen, das geht doch nicht.“ Dieser Schlüsselsatz stammt aus einem inszenierten Videotagebuch, das Gamma Bak 1993 an ihrem Küchentisch drehte, zwei Jahre vor ihrer ersten Psychose. Es folgen fünf weitere Psychosen und zahlreiche Interviews – mit Freunden, Ex-Partnern, Kollegen, Verwandten, sowie Selbstinterviews, entstanden im Laufe einer Erwachsenenbiografie. Sie alle kreisen um die Frage, was eine Psychose ausmacht: Setzt die Diagnose in der inneren oder der äußeren Welt an? Wie wird die eine von der anderen abgegrenzt? Wie verändern Medikamente und Klinikaufenthalte Begriffe der Ich-Bestimmung, wie Sexualität, Arbeit oder Wohnung? Die Fülle der Gespräche und die genau ausgewählten (Selbst-)Bilder zeigen, wie sich Identität der sprachlichen Ebene ebenso entzieht wie einer linearen Erzählstruktur. Mit *Schnupfen im Kopf* gelingt es Gamma Bak, die Intimität der Krankheit aus ihrem Tabubereich herauszuholen, um sie als konstitutiven Bestandteil in die Gesellschaft zurückzuführen.

Stefanie Schulte Strathaus

Diagnose: „Psychose“

Schnupfen im Kopf ist eine experimentelle Langzeitbeobachtung. Sie begleitet meinen Versuch, wieder zum „normalen“ Leben zurückzukehren – seit Mitte der 1990er Jahre hatte ich mehrere psychotische Krisen, die zumeist in der Psychiatrie behandelt wurden.

Indem ich mich dem Film als Prozess aussetze, erlaube ich einen direkten Einblick in das Ringen mit der Diagnose „Psychose“ und der Stigmatisierung, die ich erfahren habe. Der subjektive Zugang zum Thema erscheint mir notwendig, auch wenn es mir anfänglich sehr schwergefallen ist, mich zu „outen“. Ich beziehe Position, wie ich mit der Krankheit lebe.

Schnupfen im Kopf ist eine autobiografische Arbeit, die in mehreren Stadien entstanden ist. Das Experiment in Form und Inhalt ergibt sich aus meiner Arbeitsweise, die auf umfassendem Sammeln und behutsamen Vortasten beruht. Die konkrete Arbeit an dem Projekt hat im Sommer 2001 mit einem ersten Entwurf begonnen, seit dem Frühjahr 2002 entstand das Mini-DV-Materialarchiv, bestehend aus Selbstinterviews und Gesprächen mit mir sowie Videobriefen von meiner Familie und Freunden. *Schnupfen im Kopf* ist eine biografische Erzählung, meine Geschichte bietet den Einstieg in das komplexe Thema, indem sie Anlass und Beispiel zugleich ist.

Menschen mit meiner Erkrankung sind gezeichnet und gebeutelt. Sie leben zumeist recht ausgegrenzt auf Frührente oder von Hartz IV und können in den seltensten Fällen einer regelmäßigen Tätigkeit auf dem Ersten Arbeitsmarkt nachgehen. Das Leben ist zerrissen von Krankenhausaufenthalten und langen Phasen der Rekonvaleszenz. Auf die Krisen folgen oft Depressionen, die länger dauern als die Krisen und fast so schlimm sind wie sie. Das Selbstbewusstsein ist angegriffen, und der ewige Kampf mit den notwendigen Medikamenten und gegen die Nebenwirkungen, die die Lebensqualität beeinträchtigen, ist zermürend.

Wenn ich die Selbstinterviews ansehe, entdecke ich etwas Verblüffendes: den geduldigen Versuch, über Jahre hin zu berichten, was es heißt, diese schwere Krankheit zu ertragen und zu leben. Was ich mir abverlangt habe, hat sich gelohnt. Es ist ein schonungsloser Blick ohne Voyeurismus.

Neben dem Umgang mit der psychotischen Erkrankung thematisiert der Film auch das Leben, den Lebensweg einer freiberuflichen Künstlerin in der Lebensmitte voller Zweifel und Fragen.

Die zentrale Thematik des Films kreist um die Frage der Verantwortung für das eigene Leben, die eigene Erkrankung und das alleinige Zuständigsein dafür. Es geht immer um die große Einsamkeit, in der ich mich befinde, und den Wunsch, die Verantwortung zu teilen.

Gamma Bak

„Ich war ja nicht ständig krank“

Wie bist du dazu gekommen, diesen Film zu machen?

Es ging mir schlecht nach den ersten Psychosen, ich wusste aber nicht genau, wie schlecht – salopp gesagt: Ich dachte, ich werd' nicht mehr. Ich wollte kämpfen mit meinen Mitteln und begann, Interviews mit mir aufzuzeichnen. Ich war ziemlich sicher, dass daraus eines Tages ein Film werden würde. Aber es hat lange gedauert – insgesamt acht Jahre.

Woher kommt der Titel?

Mein Partner in der Zeit der ersten Psychosen sagte irgendwann zu mir: „Das ist alles wie ein Schnupfen im Kopf, das vergeht schon wieder.“ Auch wenn der Titel vielleicht einen etwas verniedlichenden Charakter hat angesichts der sehr bedrückenden und beängstigenden Thematik, zeigt er doch auch die Möglichkeit, damit normal umzugehen.

Diagnosis: “psychosis”

Schnupfen im Kopf is an experimental long-term observation. It accompanies my effort to return to “normal” life: since the mid-1990s, I’ve had several psychotic crises, which were treated mostly in the psychiatric clinic.

By opening myself to the film as a process, I enable a direct glimpse of my wrestling with the diagnosis “psychosis” and the stigmatization I’ve experienced. My subjective approach to the topic seems necessary, though at first I was very reluctant to “out” myself. I take a stand on how I live with the disease.

Schnupfen im Kopf is an autobiographical work created in several stages. The experiment in form and content results from my work method: broad collecting and gingerly feeling my way forward. The concrete work on the project began in summer 2001 with a first project concept. I began working on the mini digital archive in spring 2002. It consisted of self-interviews and talks with myself, along with video letters from my family and friends. *Schnupfen im Kopf* is a biographical tale. My story offers ingress to the complex topic by being occasion and example in one.

People with my illness are marked and battered. They usually live in exclusion on early retirement, welfare, or unemployment. They very rarely hold a regular job. Life is torn between hospital stays and long phases of convalescence. Crises are often followed by depressions that last longer than the crises and are almost equally bad. One’s self-confidence is shaken, and the eternal struggle with the necessary medications and their side effects, which impair the quality of life, is grueling.

When I watch my self-interviews, I discover something astonishing: the patient attempt over a span of years to report on what it means to endure and live with this severe disease. It was worthwhile to demand this of myself. It is a relentless gaze without voyeurism.

The film focuses not only on how one deals with psychosis, but also on the life of a freelance artist in the middle of her life, full of doubts and questions.

The film’s central theme is the questions of responsibility for one’s own life and one’s own disease. It is always about the great loneliness I experience and the wish to share responsibility.

Gamma Bak

“I was not uninterruptedly sick”

How did you come to make this film?

I was in bad shape after my first psychoses. But I didn’t know precisely how bad. To put it bluntly, I thought I might not recover. I wanted to fight with my own means and I began to record interviews with myself. I was pretty sure this would make a film one day. But it took a long time – eight years.

Where does the title come from?

At some point, my partner at the time of my first psychoses said to me, “This is all like a head cold, it will pass.” Even if the title may seem a bit cute considering the oppressive and frightening topic, it also shows the possibility of dealing with it normally.

How did you choose your video correspondents?

My family is already used to my seeking personal topics in order to speak about broader issues. I already asked my family to appear in my film *East... West... Home's Best* (1992) about my father. Now I've added a few friends. It's no easy decision to take part in a film and to speak openly, and I'm very grateful to my interlocutors. The video letters and talk situations give the story context and broaden the ideas about the topic.

The film is dedicated to your mother. Why doesn't she appear in the film?

My mother has been fantastic in the last 14 years. She is the secret heroine of this story. At the age of 30, her grown daughter suddenly fell so ill that no one could imagine how her life would develop. During the crises, my mother took care of me and made sure I could remain as independent and self-reliant as possible in the wheels of health insurance, unemployment benefits, and so on. I was not uninterruptedly sick. It was simply that many years passed in a very reduced and agonized situation. When I asked if she would take part in this film of mine, she had a simple answer: What ties us is lived life; I don't want to destroy it. I respected this stance, and so I didn't urge her to step before the camera on dramatic considerations.

How did you decide to use all the materials from your archive?

It was clear to me that I would make a film about the psychotic disease from the inside outward. I had the many self-interviews and conversations with friends, the video letters, and I knew it would be important to show who the person is who is struggling with the illness and trying to put it all into words. Since I began making films at the age of 18, I have also been on view in them: first as an actress, and since 1991 I've worked with autobiographical aspects and stories. For *Schnupfen im Kopf*, I was able to use materials from my archive to describe myself as a person more closely. The staged video diary from the fragment *Eine Frau und ihr Kontrabass* (A woman and her contrabass) was a great source for it.

The film is bilingual: German and English with Hungarian parts. Why?

It's a special decision, to make a film about oneself. Such a work is always difficult and accompanied by doubts. In this case, I thought the honest thing would be to tell what concretely happened with me, and then to speak more generally about the topic of psychoses. Remaining strictly with oneself has something radical about it. In the film, I speak German and English, since I'm bilingual and at home in both languages. My intention is to show both facets of my person, who grew up in two cultures. With my video letter partners, sometimes I speak German, sometimes English, depending on whom I'm speaking with and what language we share.

What do the passages with images and music mean to you?

I had decided not to transpose the visually vivid experience that characterizes psychotic states into images. Since these

Wie kam es zu der Auswahl deiner Videobriefpartner?

Meine Familie ist schon daran gewöhnt, dass ich mir persönliche Themen suche, um über größere Zusammenhänge zu sprechen. Schon bei dem Film *East... West... Home's Best* (1992) über meinen Vater habe ich meine Familie gebeten, darin aufzutreten. Jetzt sind noch einige Freunde dazugekommen. Es ist keine leichte Entscheidung, in einem Film mitzuwirken und offen zu sprechen, und ich bin meinen Gesprächspartnern sehr dankbar dafür. Die Videobriefe und Gesprächssituationen geben der Geschichte Kontext und erweitern die Überlegungen zum Thema.

Der Film ist deiner Mutter gewidmet. Weshalb taucht sie im Film nicht auf?

Meine Mutter ist großartig gewesen in den letzten 14 Jahren. Sie ist die geheime Heldin dieser Geschichte. Ihre erwachsene Tochter wurde mit 30 plötzlich so krank, dass nicht abzusehen war, wie sich ihr Leben entwickeln würde. Meine Mutter hat mich während der Krisen gepflegt und dafür gesorgt, dass ich so weit wie möglich unabhängig und selbstständig bleiben konnte in den Mühlen zwischen Krankenkassen, Arbeitslosengeld und so weiter. Und ich war ja auch nicht ständig krank. Es vergingen eben nur viele Jahre in einer sehr reduzierten und gequälten Situation. Auf die Frage, ob sie in diesem Film von mir mitwirken würde, hatte sie eine einfache Antwort: Es ist gelebtes Leben, das uns verbindet, das möchte ich nicht zerstören. Diese Haltung habe ich respektiert.

Aus welchem Grund hast du die Materialien aus deinem Archiv verwendet?

Mir war klar, dass ich einen Film über die psychotische Erkrankung von innen nach außen machen würde. Ich hatte die vielen Selbstinterviews und Gespräche mit Freunden, die Videobriefe, und ich wusste, dass es wichtig sein würde zu zeigen, wer die Person ist, die mit der Krankheit kämpft und alles in Worte zu fassen versucht. Seit ich mit 18 begonnen habe, Filme zu drehen, bin ich darin auch zu sehen: zuerst als Darstellerin, und seit 1991 arbeite ich mit autobiografischen Momenten und Erzählungen. Für *Schnupfen im Kopf* konnte ich auf Materialien aus meinem Archiv zurückgreifen, um mich als Person näher zu beschreiben. Das inszenierte Videotagebuch aus dem Fragment *Eine Frau und ihr Kontrabass* war dafür eine fantastische Quelle.

Der Film ist zweisprachig: deutsch-englisch mit ungarischen Teilen. Warum?

Es ist eine besondere Entscheidung, einen Film über sich selbst zu machen. Eine solche Arbeit ist immer schwierig und von Zweifeln begleitet. In diesem Fall fand ich es am ehrlichsten zu erzählen, was konkret bei mir passiert ist, um dann auch allgemeiner über das Thema Psychosen zu sprechen. Es hat etwas Radikales, wenn man ganz streng bei sich bleibt. Ich spreche im Film deutsch und englisch, da ich zweisprachig, in beiden Sprachen zu Hause bin. Es ist meine Absicht, diese beiden Facetten meiner Person zu zeigen.

Was bedeuten die Passagen mit Bildern und Musik für dich?

Ich hatte entschieden, das bildhafte Erleben, das die psychotischen Zustände charakterisiert, nicht in Bilder umzusetzen. Da diese Erlebnisse mit der Wahrnehmung im Drogenrausch unter Haschisch oder Kokain zu vergleichen sind, fand ich einen Low-Budget-Versuch hier eher unpassend. Die Bildstrecken mit Musik habe ich mit Dieter Vieruurt konzipiert. Wir wollten reduzierte, klare Situationen schaffen – einerseits meine Vergangenheit erzählen, dabei aber auch die inneren Gemütszustände ausdrücken. Das sind Fragmente, Splitter, die einen Blick

in diese Zustände ermöglichen. Die Gestaltung und die Effekte dieser Bildstrecken zur Musik hat Szilvia Ruszev in der Montage entwickelt. Wir haben verschiedene Tracks von der CD *Propellers in Love* von Arnold Dreyblatt für diese Szenen benutzt. Die Musik aus der Mitte der 1980er Jahre verbindet sich für mich sehr gut mit den experimentellen Bildern; sie erinnert an die Zeit, als ich aus Kanada nach Deutschland zurückgekehrt war. Die Musik von Sean Scruff Newton für die Kanada-Sequenz ist ein Titel, den er für mich geschrieben hat, als wir in einer gemeinsamen WG lebten. Damals war ich 17 oder 18. Er handelt davon, dass es Nudeln bei uns gibt – ein kleiner Witz, denn in dieser Zeit habe ich tatsächlich jeden Tag Nudeln gekocht.

Was hast du als Nächstes vor?

Letztes Jahr habe ich einen autobiografischen Film aus meinen Textarchiven gemacht: eine experimentelle Videoarbeit, ein Fotofilm mit Liebes-Abschiedsbrief-Ausschnitten. Dieses Jahr möchte ich ein ähnliches Projekt starten, mit dem zugleich ein neues persönliches Archiv entstehen soll. Ab meinem Geburtstag am 5. März 2010 werde ich täglich eine einminütige Videopostkarte aus meinem Leben auf YouTube veröffentlichen. Dieses Tagebuch-Postkarten-Projekt soll ein Jahr lang laufen. Der Titel ist: *Wish You Were Here*.

Interview: Michael Höfner, Berlin, Januar 2010



Gamma Bak wurde am 5. März 1965 in Marburg an der Lahn geboren. Sie studierte am Center for the Arts an der Simon Fraser University in Vancouver Film. Gamma Bak lebt und arbeitet als Regisseurin und Produzentin in Berlin.

Land: Deutschland, Ungarn 2010. **Produktion:** Gamma Bak Filmproduktion, Berlin; Digipost, Budapest. **Idee, Regie, Produzentin:** Gamma Bak. **Kamera:** Dieter Vervuurt. **Kamera 2002-2008:** Ulrike Solbrig, Volker Langhoff, Christopher Rowe, Nyika Jancso, Neil Thompson. **Schnitt:** Szilvia Ruszev. **Ton:** Manuel Wilhelm, Andrea Geiselhart. **Mischung:** Till Wimmer. **Musik:** Arnold Dreyblatt, Sean Scruff Newton, Felix Lajko. **Dramaturgie 2007-2009:** Cornelia Klauss. **Dramaturgie 2003-2004:** Gina Kovács. **Recherche, Textredaktion:** Michael Krause. **Koproduzenten:** Edit Köszegi, András Surányi (Digipost Kft).

Mitwirkende: Gamma Bak, Janos M. Bak, Polly M. Bak, Zsófia Bak, Friedhelm Bartscht, Jackie Crossland, Adele Eisenstein, Kristin Günther, Wiebke Müller, Alexandra Pätzold, Karsten Piel, András Surányi, Dieter Vervuurt.

Format: DigiBeta PAL (gedreht auf MiniDV, DigiBeta, 16mm, MII), 4:3, Farbe. **Länge:** 93 Minuten. **Originalsprachen:** Deutsch, Englisch, Ungarisch. **Uraufführung:** 13. Februar 2010, Internationales Forum, Berlin. **Kontakt:** Gamma Bak Filmproduktion, Luckauer Str. 3, 10969 Berlin. E-Mail: gammabak@t-online.de; www.headcoldfilm.net **Deutscher Verleih:** GMfilms, Varziner Str. 3, 12159 Berlin. Tel.: (49-30) 851 98 61, Fax: (49-30) 859 34 23, E-Mail: gmfilms@gmfilms.de. **Kanadischer Verleih:** Moving Images Distribution, 402 West Pender Street, Suite 606, Vancouver, BC V6B 1T6, Kanada. Tel.: (1-604) 684 30 14, Fax: (1-604) 684 71 65 Vancouver; E-Mail: mailbox@movingimages.ca; www.movingimages.ca

experiences can really only be compared to perception while intoxicated with hashish or cocaine, I thought a low-budget attempt would not be appropriate. I conceived the visual sequences with music along with Dieter Vervuurt. We wanted to reduce things and create clear situations, narrating my past, but expressing my inner states of mind at the same time. These are fragments, splinters that enable a glimpse into these states. Szilvia Ruszev developed these visual passages set to music in the montage. We shot some of the studio scenes in 2008 and the rest in 2009.

We used various tracks from Arnold Dreyblatt's CD *Propellers in Love* for these scenes. For me, this music from the middle of the 1980s connects very well with the experimental pictures; it recalls the time when I had returned from Canada to Germany. Sean Scruff Newton's music for the Canada sequence is a song he wrote for me when we shared an apartment. I was 17 or 18 at the time. It's about how I really cooked noodles every day.

What are your next plans?

Last year I made an autobiographical film from my text archives, an experimental video work, a photo film with love/farewell segments. This year I would like to start a similar project, with which I also want to start a new personal archive. Starting on my birthday – March 5, 2010 – I will publish a one-minute video postcard from my life on YouTube every day. This diary/postcard project will continue for a year. Its title is *Wish You Were Here*.

Interview: Michael Höfner, Berlin, January 2010

Gamma Bak was born in Marburg an der Lahn on March 5, 1965. She studied film at the Center for the Arts at Simon Fraser University in Vancouver. Gamma Bak lives and works as a film director and producer in Berlin.

Films/Filme

1983: *Living in the City* (short film). 1983: *Do You Know this Man?* (short film). 1985: *Rubblewomen/Trümmerfrauen* (short film, co-director). 1989: *Sommer des innovativen Films I+II* (2 short films, co-director). 1992: *East... West... Home's Best*. 1994: *Eine Frau und ihr Kontrabass* (short film). 1997: *Über Walter Benjamin I-III* (3 short films). 2009: *Born Unfinished* (short film). 2010: *Schnupfen im Kopf/Head Cold*.