

# Mit ganzer Kraft – Hürden gibt es nur im Kopf

Französischer Originaltitel: „De toutes nos forces“

---



Genre: Drama  
Erscheinungsjahr: 2013  
Regie: Nils Tavernier  
Drehbuch: Nils Tavernier, Pierre Leysieux, Laurent Bertoni  
Darsteller\*innen: Jacques Gamblin, Alexandra Lamy, Fabien Héraud, Sophie de Fürst und andere  
Prädikat: FBW-Prädikat besonders wertvoll  
FSK: ab 0 Jahren freigegeben  
Altersempfehlung: ab 12 Jahren  
Klassenstufen: ab 7. Klasse  
Filmlänge: 1 h 30 min

**Filmfassung:** Deutsche Fassung; barrierefreie Fassungen (Untertitel für Menschen mit Hörbehinderung sowie Audiodeskription für blinde und sehbehinderte Menschen) verfügbar  
**Themen:** Behinderung, Diskriminierung, Erwachsenwerden, Familie und Zusammenhalt, Identitätskonflikt/Konfliktbewältigung, Mut, Rollenbilder, Sport  
**Fachbezug:** Französisch, Religion, Sport, Deutsch, Psychologie

## Kurzinhalt

Der 17-jährige Julien hat einen Plan: Er will mit seinem Vater Paul den härtesten aller Triathlons bestreiten, den Ironman. Dass er von Geburt an körperbehindert ist, im Rollstuhl sitzt und sein Vater am liebsten gar nichts mit ihm zu tun hätte, kann ihn dabei nicht aufhalten. Auch seine übervorsichtige Mutter Claire ist ihm keine Hilfe.

Und so beginnt für die ganze Familie ein Training der ganz besonderen Art, bei dem von allen Beteiligten physische und psychische Höchstleistungen gefordert sind. Es müssen nicht nur Alpenpässe überwunden werden, sondern jeder muss für sich selbst lernen, den anderen zu akzeptieren, wie er ist. Schließlich fährt die ganze Familie zum Ironman nach Nizza: Paul zieht beim Schwimmen ein Schlauchboot mit Julien hinter sich her, hat einen Sitz für ihn auf sein Fahrrad montiert und schiebt ihn im Rollstuhl 42 Kilometer die Straße entlang. Hier geht es tatsächlich nicht darum, zu gewinnen, sondern zu bestehen.

Julien und sein Vater befinden sich zwar nach dem Schwimmen am Ende des Feldes, aber mit Hilfe der Anfeuerung von Julien kann der Zeitplan zunächst eingehalten werden, um das Limit von 16 Stunden zu erreichen. Zum Ende hin wird Paul immer schwächer, und er will schließlich unweit des Zieles aufgeben. Julien möchte das nicht akzeptieren und fängt an, den Rollstuhl mit seinen Händen selbst zu bewegen. Dies motiviert den Vater, seine Kräfte noch einmal zu mobilisieren. Drei Minuten vor Ende der Frist erreichen die beiden umjubelt das Ziel. Und allen wird am Ende klar: Die wahren Hürden gibt es nur im Kopf.

 [Zum Trailer](#)

Das Unterrichtsmaterial setzt sich zusammen aus:

- Informationen über den Film und dessen Entstehung, Interviews
- Filmwissen (Filmaufbau, Kameraperspektiven, Kameraeinstellungen)
- Informationen zu den Themen „Inklusion“, „Sport und Behinderung“, „Ironman“
- konkreten Arbeitsblätter zu den genannten Themen

## Einsatz in der pädagogischen Praxis

Die Stellung von Menschen mit Behinderung in unserer Gesellschaft und die Frage nach Menschenrechten und Menschenwürde bieten sich als Unterrichtsthema für den Ethik- und Sozialkundeunterricht an. Dabei können nicht nur die Barrieren in unserer Gesellschaft, sondern auch die eigenen „Behinderungen“ entdeckt werden, seien es körperliche oder geistige Blockaden. Der Ironman und das harte Training werden zu einer Metapher für die Arbeit an sich selbst. Daran anknüpfend kann erörtert werden, welche Rolle die eigene Motivation auf dem Weg zur Selbstverwirklichung spielt.

Die Leitthemen des Films „Mit ganzer Kraft“ sind:

- Familie
- Gesellschaft und Menschen mit Behinderung
- Inklusion
- Sport und Behinderung – Möglichkeiten statt Unmöglichkeiten

Darüber hinaus eignen sich Film und Material sehr gut für den Bereich Filmanalyse.





## Weitere Materialien

**Weitere Einstiegsmaterialien** für die pädagogische Praxis zum Thema Inklusion finden Sie in unserem Bestellservice auf [Inklusion.de](https://www.inklusion.de)

→ [Zur Übersicht der Materialien](#)

Neben vielen anderen Materialien finden Sie hier zum Beispiel unsere Broschüre zum Thema „Anderssein Vielfalt Vorurteile Inklusion – Impulse für den Unterricht und die Arbeit mit Jugendlichen ab 12 Jahren.“

→ [Zur Broschüre](#)

Fotonachweise

©polyband Medien