_spuren_pfade_filme_
Verleih

Sein

gesund, bewusst, lebendig

Wie ein heilsames
Leben gelingt

Spuren_Pfade_Filme Verleih präsentiert

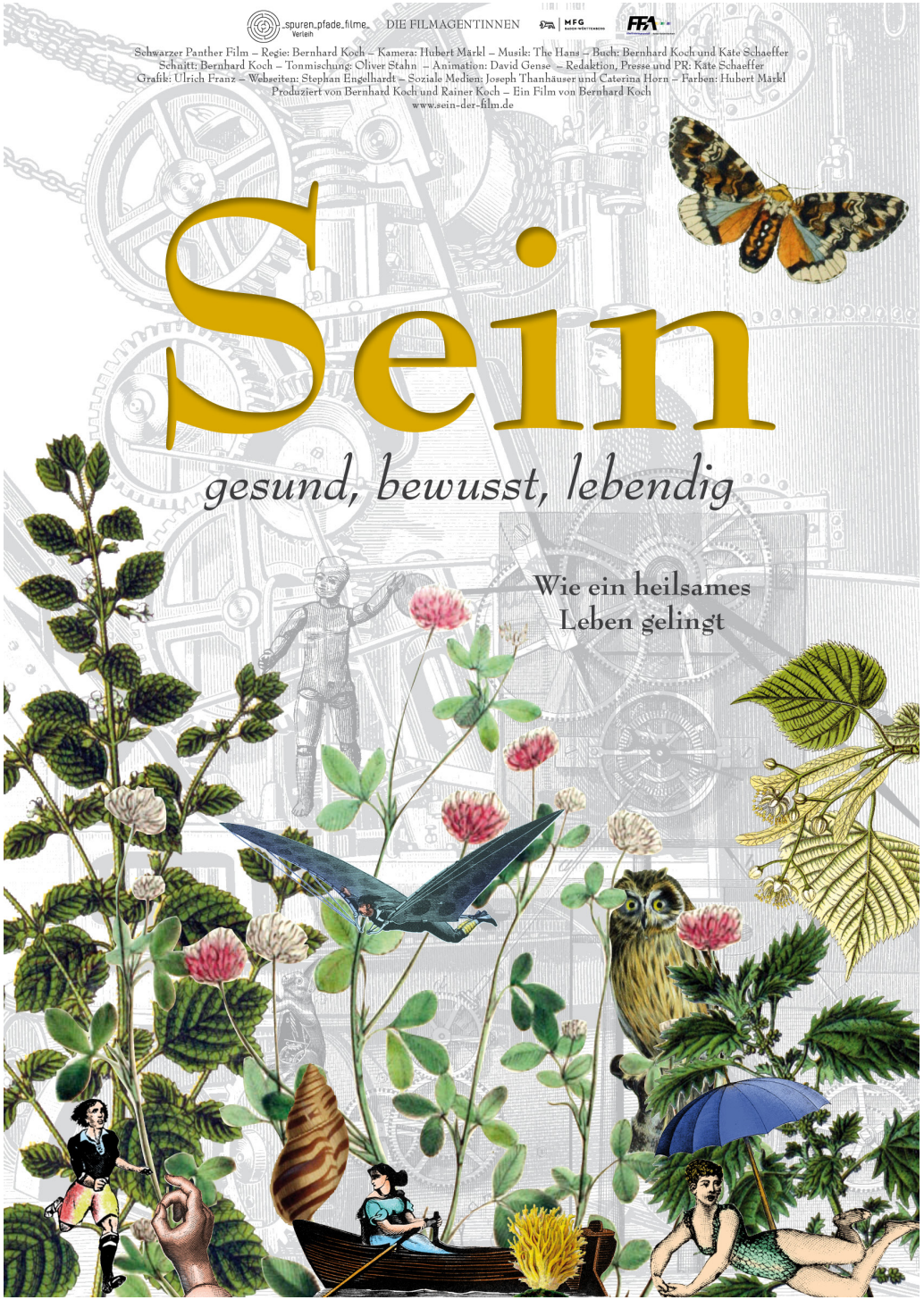
Sein

gesund, bewusst, lebendig

Ein Dokumentarfilm von Bernhard Koch, 2020, 100 Min., FSK 0

mit: Mit Stephan Engelhardt, Dominique van Lith, Mona Nicolai, Christian Seiler, Ranja Weis

und Fred von Allmen, Dr. Patrick Broome, Dr. Heidi Braunewell, Andrea Chiappa,
Dr. Tobias Esch, Ursula Flückiger, Hubert Hohler, Dr. Elke Jäger, Dr. Eva Lischka,
Dr. Andreas Michalsen, Dr. Christine Müller, Ursula Popp, Josef Ulrich,
Dr. Françoise Wilhelmi de Toledo und anderen



Bundesstart: 6. August 2020

Presse

Käte Schaeffer
0176-41025360
inworten@gmx.de
Büro: +49 - 170-4125330

Verleih

Spuren_Pfade_Filme Verleih
Rammertstr. 6
72072 Tübingen
vertrieb@spurenpfadefilme.de
www.spurenpfadefilme.de
www.sein-der-film.de

_spuren_pfade_filme_
Verleih

Kurzinhalt

Im Film SEIN wagen fünf Menschen das Projekt Selbstheilung. Sie ändern ihren Lebensstil radikal und übernehmen die Verantwortung für ihren Geist und Körper. Ranja kommt durch Yoga in Verbindung mit sich, Stephan entdeckt die Kraft der Heil- und Wildkräuter und Mona wird schmerzfrei durch vegane Ernährung. Dominique findet Lebenskraft durch Sport und Bewegung und Chris lebt Achtsamkeit und Meditation.

Allen gemeinsam ist, daß sie durch die Veränderung mehr Glück und Lebendigkeit empfinden. Wer mit einem Bereich beginnt, macht sich auf die schönste Reise des Lebens: zum eigenen SEIN.

Pressestimmen

„Ob mittels Meditation, veganer Ernährung, Kräuterkunde oder Sport: „SEIN" zeigt gelassen, unaufgeregt und ausgiebig unterschiedliche Wege der Selbstheilung – ohne zu belehren oder zu übertrieben aufklärerisch wirken zu wollen."
programmkino.de

„Der neue Film SEIN von Bernhard Koch ist eine Wohltat in diesen aufregenden Zeiten. Er wird ab August 2020 in den Kinos zu sehen sein und beschreibt, wie ein heilsames Leben beginnen kann. ... Dabei ist der Film gleichzeitig eine ganz praktische Anleitung für gesundes und bewusstes Leben."
dasgesundmagazin.de

„Der Film verwebt verschiedene Themenkomplexe zu einem visuellen und inhaltlichen Mosaik, in dem ein Steinchen zum anderen kommt."
cinetastic.de

„... dass wir durchaus einen großen Einfluss auf unsere Gesundheit und unser Lebensglück ausüben können. Das ist die zentrale Botschaft des Films."
programmkino.de

Fragen an den Regisseur *Bernhard Koch*

Wie kamst Du auf die Idee zum Film SEIN?

Ich versuche Filme zu machen, die mich direkt betreffen - und die zudem eine gesellschaftliche Relevanz haben. Veränderung ist heute nötig, mehr denn je. Parallel empfinden viele von uns ein Gefühl der Ohnmacht - das zeigt sich in zahlreichen, gesellschaftlichen und individuellen Phänomenen bis hin zu manifesten Krankheitsbildern. Um weder in eine resignative Haltung zu kommen oder esoterischen Scheinlösungen nachzugehen braucht es oft eine Anleitung und Motivation. Wie heilsames Verhalten einem selbst und anderen gegenüber gelingen kann, das beschäftigt mich selbst und das wollte ich anderen Menschen zeigen.

Gab es Besonderheiten beim Drehen? Welche Vorüberlegungen hattest Du zum Aufbau des Filmes?

Natürlich gab es viele Vorüberlegungen, Käte, meine Ko-Autorin, und Martin, mein Produktionsleiter, und ich recherchierten zirca ein Jahr zum Thema Selbstheilung. Uns war einerseits klar, wir wollten wissenschaftlich bleiben und andererseits Menschen in den Vordergrund stellen, die ihren Weg zu einem heilsamen Leben gefunden hatten. Daraus ist dann schlussendlich dieser ruhige, emotionale, informative Kinofilm entstanden: Bilder und Momente, die erfreuen und zum Nachdenken über das eigene Verhalten anregen, faszinierende Menschen als Beispiel und konkrete Ratschläge von Expert*innen.

Welche Bedeutung hat der Film SEIN in der heutigen Zeit, warum sollte er gesehen werden, hat sich durch Corona etwas an der Aussage verändert?

Ich würde mir sehr wünschen, wenn immer mehr Menschen ihren konsumorientieren Lebensstil überdenken und ändern. Und ich würde mir sehr wünschen, wenn Menschen bewusster werden, im Umgang mit sich und im Umgang mit den Mitmenschen. Durch Gedankenlosigkeit und im Grunde kein Selbst-Bewusst-Sein haben verletzen wir andere und zerstören diese Welt. Corona hat das alles nur deutlicher gezeigt.

Hast Du durch die Arbeit am Film selbst etwas in Deinem Leben verändert?

Die Arbeit an solch einem Film ist für mich immer eine persönliche Auseinandersetzung. Ich versuche ja wirklich zu verstehen, was mir andere Menschen erzählen und versuche, das Kondensat davon wiederzugeben. Das kann gar nicht ohne Wirkung bleiben. Ich ernähre mich noch konsequenter vegan, ohne dabei dogmatisch zu sein, ich freue mich oft an kleinen Alltagsdingen und ich bin meinen Mitmenschen gegenüber milder geworden, das war ich früher nicht.

Fragen an den Kameramann
Hubert Märkl

Beeinflusst das Thema die Art Deiner Kameraführung, der Bildgestaltung?

Zusammen mit dem Regisseur habe ich auch bei der Bildgestaltung versucht, dem Inhalt des Filmes durch eine angemessene Bildsprache gerecht zu werden.

Dazu haben wir uns vielfältiger klassischer Stilmittel bedient wie z.B. dem Spiel mit Tiefenschärfe, Farben, Kamerabewegung und unterschiedlicher Brennweiten. Wir haben versucht, symbolhafte Bilder zu finden, die dem Thema gerecht werden und zum Denken anregen. Ziel war es, die Dinge mit einem ungewohnten, nicht oberflächlich-alltäglichen Blick darzustellen und dadurch eine andere Wahrnehmung oder gar Wirklichkeit aufzuzeigen. Wir haben bewusst auf artifizielle Stilmittel wie die Verwendung von Actioncams oder Dronen verzichtet, da diese nur vom eigentlichen Inhalt ablenken würden. Bei der Arbeit mit den Protagonisten war es uns wichtig nahe dran zu sein, auch mit der Kamera einen persönlichen, unaufdringlichen und authentischen Standpunkt einzunehmen. Dabei war es vorteilhaft als kleines Team aufzutreten. Die so entstandene Mischung aus spontaner Handkamera und klassischen Interviewsituationen geben dem Film letztendlich visuell einen homogenen Charakter.

Im Film kommen viele Porträts vor, worauf achtest Du besonders beim Filmen von Menschen?

Entscheidend ist ein einfühlsamer und zurückhaltender Umgang mit den einzelnen Protagonisten. Es gilt eine Vertrauensbasis zu schaffen, die es erlaubt ungezwungen und offen über ganz persönliche Dinge zu sprechen. Hilfreich war immer ein Kennenlernen ohne Kamera und eine nach und nach feinfühlige Einbindung und Verwendung unsers kleinen, unaufdringlichen und auch budgetfreundlichem Equipments. Wir haben immer versucht uns die nötige Zeit zu nehmen und nicht in für alle Beteiligten stressige Situationen zu geraten. So war es stets hilfreich, am Beginn des Drehtages die Gegebenheiten kurz zu analysieren und dann mit einer Portion Spontanität die entscheidenden Momente einzufangen. Natürlich begegne ich den Protagonisten respektvoll, versuche sie nur von ihrer besten Seite zu zeigen und sie nicht vorzuführen. Gegenseitiges Vertrauen ist unabdingbar. Vorteilhaft war es auch, die Protagonisten ein zweites oder drittes Mal zu besuchen.

Fragen an den Komponisten
The Hans

Wenn Du die Musik für einen Film komponierst, achtest Du mehr auf den Inhalt oder die Bilder?

Das Komponieren ist ein ganzer Prozess, an dessen Anfang bei mir ein unbestimmtes Bauchgefühl steht. Auf dieses muss ich mich zunächst einfach verlassen. Im Lauf der Arbeit finde ich dann selbst heraus, wohin es mich führt.
Vieles nimmt erst im Prozess Form an, wird wieder umgestellt, neu strukturiert, verworfen. Nicht zuletzt muss alles auch noch final eingespielt werden.
Wichtig ist mir grundsätzlich, dass die einzelne Szene und auch der ganze Film durch die Musik unterstützt wird. Inhalt und Bilder kann ich da oft gar nicht trennen.

Wie findest Du Ideen für die Musik?

Die meisten Ideen habe ich beim Gitarre spielen. Bei diesem Instrument bin ich recht unverkrampft und es gelingt mir zum Glück immer wieder, offen und weit zu sein.
Damit meine ich insbesondere, einfach zu spielen und nicht immer gleich alles bewerten zu wollen. Natürlich sammle ich auch laufend musikalische Ideen, Fragmente, und bin dann überrascht, wenn ich etwas nach Monaten wieder entdecke. All das klingt erst einmal nett, und ich finde eine spielerische Herangehensweise an Musik wirklich wichtig. Dennoch ist das immer auch eine kleine Begegnung mit dem Nichts, dem Chaos – dem, was einem selbst noch verborgen ist. Sich darauf wirklich einzulassen kostet Überwindung und ist alles andere als bequem.

Fragen an den Protagonisten
Stephan Engelhardt

Wie hast Du Dein Wissen über Wildkräuter erworben? Wie radikal hast Du die Veränderung in Deinem Leben verspürt?

Bevor ich den ersten Kontakt zu den Wildkräutern hatte, musste ich eine Krankheitserfahrung machen. Ich konnte mich selber, durch die Änderung meiner Ernährung und der Art und Weise zu leben, heilen. Nach ca. zweieinhalb Jahren, während denen ich diverse Ernährungsrichtungen versucht habe und alle mir nicht genügend Energie gaben, entdeckte ich die Wildkräuter. Ich aß ein Gänseblümchen, direkt von einer Wiese, und nahm die große Kraft dieser kleinen Blume wahr. Mein Interesse, an dem was da draußen wächst, war geweckt. Es folgte eine zweijährige Wildkräuter-Ausbildung, die mir viel Wissen gab. Aus diesem Wissen entstand, und entsteht, meine persönliche Art mich zu ernähren und zu Leben. Die tägliche Wahrnehmung der Natur führt zu einem erlebten Wissen. Wissen, das nicht aus dem Verstand kommt.
Von Anfang an bin ich langsam und achtsam vorangegangen. Ich habe Dinge in mein Leben integriert, geschaut was geschieht und sie je nach Reaktion auch wieder gelassen. Die Veränderungen in meinem Leben waren teils drastisch, teils kaum wahrnehmbar. Die Menschen in meiner Umgebung bemerkten meine

Lebensveränderungen und reagierten häufig mit Unverständnis. Etwas anderes zu tun, als das was alle machen, braucht viel Kraft. Ich gehe meinen Weg mit Freude weiter.

Womit können Ungeübte in die Ernährung mit Wildkräutern einsteigen?

Jeder kann Wildkräuter sofort in die tägliche Nahrung integrieren. Eine Gang in die Natur mit einem wildkräutererfahrenen Menschen ist sicher hilfreich, um Impulse zu bekommen es auch zu tun. Wer einmal die große Kraft der Wildkräuter erfahren hat, möchte sie bei jedem Essen dabeihaben. Ein guter Einstieg ist es, den gewohnten Salat mit Wildkräutern zu bereichern. Hierzu braucht es nicht viele unterschiedliche. Einfach ein bekanntes Wildkraut, wie z.B. den Löwenzahn kleinzupfen und untermischen, das genügt schon um jeden Salat wesentlich gesünder und kraftvoller zu machen. Wer spürt, was lebendige Nahrung Gutes bewirkt, wird wie von selbst immer mehr Wildkräuter auf seinem Teller finden.

Fragen an die Protagonistin
Mona Nicolai

Was ist die besondere Wirkung der Klangschalen-Therapie? Wieso war sie für Dich so hilfreich?

Bei einer Klangmassage wirken die Klänge und Schwingungen auf den gesamten Körper. Für mich fühlt es sich an, als würde jede Zelle, ob gesund oder krank, sanft angestupst und zum Leuchten gebracht. Körper und Geist kommen in eine völlige Tiefenentspannung. Dieser Zustand kann es möglich machen, die Selbstheilungskräfte zu aktivieren.
Da ich chronische Schmerzen im gesamten Körper hatte, mich dadurch ständig im Schlafdefizit befand, war für mich diese totale Entspannung unglaublich wertvoll und wohltuend. Die Energie kam zurück und immer mehr und öfter konnte ich mich über schmerzfreie Momente freuen .

Du hast Dein Leben stark geändert, war es sehr schwierig, die neuen Verhaltensweisen in Deinen beruflichen Alltag zu integrieren?

Nach 26 Jahren Krankheit hatte ich endlich verstanden, dass ich mein Leben komplett ändern muss, darf und möchte. Ich folge nun meiner Bestimmung, dafür bin ich jeden Tag aufs Neue dankbar. Seit ich dennBeschluss gefasst habe, mein Leben zu ändern, stellte sich alles mit Leichtigkeit ein, weil es sich richtig anfühlte. Dass ich nun über meine Arbeit als Klangpraktikerin die Möglichkeit habe, anderen Mut zu machen, ihren persönlichen Weg zur Gesundheit zu finden, erfüllt mich sehr.

Die Fragen stellte Käte Schaeffer

_spuren_pfade_filme_
Verleih

Sein

gesund, bewusst, lebendig

Wie ein heilsames Leben gelingt