

Spuren Pfade Filme Verleih

PRESSETEXTE 6 SEITEN

SEIN – GESUND, BEWUSST, LEBENDIG

Wie ein heilsames Leben gelingt

Dokumentarfilm, 2020, 100 Min., FSK 0

Buch: Käte Schaeffer und Bernhard Koch

Regie: Bernhard Koch

Kamera: Hubert Märkl

Schnitt: Bernhard Koch

Musik: The Hans

Ein Film von Bernhard Koch

Webseite: www.sein-der-film.de

Presse- und Kinomaterialien: www.spurenpfadefilme.de

Presse und PR: Käte Schaeffer, Telefon: 0176-41025360

Verleih: Telefon: 0170-4125360

Sichtungslink und weitere Infos unter Mail: vertrieb@spurenpfadefilme.de

INHALT

SEIN – GESUND, BEWUSST, LEBENDIG

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.

mit: 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.

FILMKRITIK
SEIN – GESUND, BEWUSST, LEBENDIG
 von Peter Gutting am 11.05.2020 auf cintastic.de

„Stopping“ heißt ein Dokumentarfilm über Meditation von Bernhard Koch aus dem Jahr 2015. Das Motto könnte auch über seiner neuen Arbeit stehen. Einfach mal das Hamsterrad anhalten, sich besinnen, innehalten. Dass das nicht nur mit Stillsitzen geht, sondern auch mit Yoga, bewusster Ernährung oder sogar Sport, zeigt der Regisseur am Beispiel von fünf Menschen, die ihr Leben umgestellt haben. Nicht einfach aus einer Mode heraus oder weil sie auf den neuesten Wellnesszug aufspringen wollten. Sondern als Resultat von schweren Krankheiten. Wie das Leben sie stoppte und wie sie neue Kraft aus ganzheitlichen Lebensphilosophien schöpften, erzählen sie dem Regisseur auf unaufdringliche, nachdenklich stimmende Weise.

Ranja hatte einen Tumor im Darm, Stephan litt unter schwerer Arthritis, Mona unter extremer Schuppenflechte und Chris unter heftigen Ischias-Schmerzen. Alle sind inzwischen beschwerdefrei, nur für die krebserkrankte Dominique gibt es vermutlich keine Heilung, sondern „nur“ eine neue Lebensqualität für die Zeit, die ihr noch bleibt. Fragt man die Naturheilkunde, wird man vermutlich mit Dutzenden von Fallgeschichten konfrontiert, die eine Art Wunder versprechen. Doch das ist in „Sein – gesund, bewusst lebendig“ erfreulicherweise anders. Regisseur Bernhard Koch verzichtet auf spektakuläre Ausrufezeichen, konzentriert sich geduldig auf individuelle Besonderheiten. Allein dadurch verbieten sich vorschnelle Verallgemeinerungen.

Dennoch lassen die Einzelschicksale aufhorchen. Stephan etwa, dem der Arzt wegen seiner Arthritis bereits ein Leben im Rollstuhl prophezeite, war bereits nach sieben Wochen schmerzfrei – einfach durch den Verzicht auf Fleisch und Fisch. Inzwischen leitet er eine Schule für Wildkräuter-Ernährung. Das Sammeln von Löwenzahn, Brennnessel und was die Natur sonst freizügig anbietet stellt sich nach mehreren Versuchen mit anderen fleischfreien Ernährungsformen als das heraus, was ihm die meiste Freude bereitet. Das muss nicht für jeden so stimmen. Ranja zum Beispiel begeisterte sich während der Überwindung ihrer Darmkrankheit für das sanfte Yin Yoga, Mona entdeckte die Klangschalentherapie und Dominique den Sport.

Liest man den Ankündigungstext für den Film, scheint es zunächst vermessen, so viele alternative Heil- und Präventionsmodelle unter einen Hut zu bringen: Yoga, Bewegung, Fasten, Ernährung, Entspannung und Meditation. Aber schnell wird klar, woher der ganzheitliche Ansatz kommt. Jeder der Protagonisten hat nicht nur die eine Sache in seinem Leben geändert. Stephan etwa steht nicht nur auf Wildkräuter, er bewegt sich auch gerne in der freien Natur, praktiziert Yoga und meditiert regelmäßig. Sowieso kommt es nicht allein auf die jeweilige Methode an, sondern auf die grundlegende Erkenntnis, die bei allen Beispielen am Anfang steht: So geht es nicht weiter. Ein Leben auf der Überholspur, ohne auf die Bedürfnisse von Seele und Körper zu hören, führt zum Crash. Nicht nur im übertragenen Sinne, sondern im Falle von Chris, der nach einem schweren Autounfall ein Jahr im Krankenhaus lag, auch ganz handfest.

„Wir sind für dieses moderne Leben nicht geschaffen“, sagt einer der zahlreichen Experten, die die Fallbeispiele ergänzen und auf eine allgemeinere Ebene heben.

Nicht für das Tempo, die Reizüberflutung, die ständige Erreichbarkeit und die dauernde Anspannung, die die moderne Berufswelt den meisten Menschen abverlangt. So sehr, dass sie sich selbst dabei abhandeln, nicht mehr fragen können, was sie eigentlich wirklich möchten, was wesentlich ist und was man nur eingeredet bekommt, von Erziehung, Werbung und Vorgesetzten.

Wie es anders geht, zeigt der Film erfreulicherweise nicht nur auf der verbalen Ebene, sondern auch visuell und rhythmisch. Trotz zahlreicher Interviews und Expertenbefragungen lässt „Sein – gesund, bewusst lebendig“ genügend Raum für eigene Assoziationen des Zuschauers, regt sie an mit sanften Naturimpressionen. Zudem erzählt der Film nicht streng chronologisch, sondern verwebt verschiedene Themenkomplexe zu einem visuellen und inhaltlichen Mosaik, in dem ein Steinchen zum anderen kommt.

INTERVIEW MIT REGISSEUR BERNHARD KOCH SEIN – GESUND, BEWUSST, LEBENDIG

Das Interview führte Christina Raftery für das Yoga Journal im Mai 2020

Ihr Film erscheint (hoffentlich!) zur richtigen Zeit. In „Sein“ sprechen Menschen von ihrem Umgang mit Krisen bzw. Krankheiten. Wie sehen Sie es: Ist die aktuelle Krise eventuell eine Riesenchance?

Schon vor der Corona Pandemie hatte ich das Gefühl, dass wir gesellschaftlich in einer Krise stecken - und teilweise ist mein Film auch genau deshalb entstanden. Wir im Westen sind meiner Meinung nach an eine Konsumgrenze gestoßen und zum Glück merken das auch viele Menschen. Zumindest gewisse Bevölkerungsschichten erfüllt das Luxus-Leben nicht mehr. Andere werden wirklich krank, das zeigen Statistiken, beispielsweise bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Depressionen. Auch sind überall Schwierigkeiten im Zusammenleben zu sehen. Wir können messen, dass die Umwelt krank ist, die Klimaveränderungen und das Insektensterben sind nicht zu leugnen. Unter all diesen Aspekten ist die aktuelle Krise eine Riesenchance, weil Covid 19, weil diese Krankheit uns alle betrifft und wir sie nicht wegschieben können. Durch die direkte Betroffenheit ist es sinnvoll unser Verhalten zu überdenken und zu Bewusstsein zu kommen.

Haben wir es eventuell mit einem „kranken“ Gesellschaftssystem zu tun? Und was trägt die „Krankheit“ einzelner dazu bei?

Ich möchte diese schwierige Frage umdrehen und eher beantworten, wie denn ein gesundes Gesellschaftssystem aussehen könnte. Aller Fortschritt und Luxus hat uns sicher dahin gebracht, dass es den Menschen hier materiell gesehen ziemlich gut geht, sie frei entscheiden dürfen und so alt werden, wie noch nie zuvor. Aber parallel zu dieser Entwicklung haben sich die viele Menschen sehr weit von sich und von ihrer Umwelt entfernt. Nun meine ich jedoch, dass Gesundheit ein gewisser Einklang ist zwischen dem, wer ich bin und was ich will und dem was ich mache und wirklich kann. Ich weiß nicht, wie viele Menschen ehrlich zu sich sind und danach leben. In unserem Gesellschaftssystem, das wir durch unsere Handlungen immerfort erhalten und weiterführen, wird die Frage nach „Ehrlichkeit“ oder „im Einklang mit sich leben“ kaum gestellt. Das Interesse eines neoliberalen Wirtschaftssystems, von dem wir alle profitieren, ist es, dass wir leicht und immer konsumieren. Konsum

wiederum findet im Außen statt, hat folglich nichts mit uns wirklich zu tun, macht auf die Dauer sicher krank, das ist überall zu sehen. Für ein gesundes Leben - für mich und meine Umwelt - müssen wir die elementaren Fragen neu stellen: Wer bin ich, was ist gut für mich, was ist gut für die Welt?

Welche Grundhaltung und welches Interesse hat Sie zu diesem Projekt motiviert?

Mich interessieren Dinge, die in meinem nahen Umfeld stattfinden und mich täglich betreffen. Mich interessieren Themen, die ich mitgestalten kann. Ich möchte versuchen das (kleine) Potential, das ich als Mensch hier auf dieser Welt habe, so gut wie mir möglich zu entfalten. Das finde ich spannend am Menschsein und das möchte ich auch gerne anderen Menschen weitergeben, nicht hinter ihren Möglichkeiten zurückzubleiben und ihr Leben möglichst gut und erfüllend zu leben. Das motiviert mich, Filme wie SEIN zu drehen.

Welchen eigenen Bezug haben Sie zu den Themen Achtsamkeit, Yoga, Ernährung, (alternative) Medizin...?

Das sind alles meine Themen, die mich (und meine Freundin, meine Freunde, meinen Kameramann, meine Geschwister etc.) seit Jahren sehr beschäftigen und die wir alle für sehr wichtig halten. Ich meditiere seit Jahren, ich mache morgens meine Körperübungen, ich ernähre mich bio und vegan, gesunde Nahrung halte ich für wichtig, ich koche gerne, und gut essen macht mir Spaß. Zum Arzt gehe ich nur sehr selten und wenn ich krank bin, ziehe ich Teetrinken und Schlafen Medikamenten vor.

Welche Erfahrungen haben Sie persönlich mit Krankheit und Heilung?

Der Film entstand durch keine persönliche Krankheit oder Krise. Jedoch beschäftigen mich klassische Sinnfragen schon immer, ich sehe deutlich mein eigenes älter werden - ich bin jetzt 51 - und bin mir der eigenen Vergänglichkeit bewusst. Im nächsten Umfeld wurde ich in den letzten Jahren immer wieder mit schweren Krankheiten und Todesfällen konfrontiert.

Wie lief der Entwicklungsprozess des Films und wie entstand der Kontakt zu den einzelnen Protagonist(inn)en? Hat eine/r von Ihnen Sie besonders beeindruckt?

Wir sind bei Sein in zwei Drehphasen vorgegangen. Zunächst haben wir thematische Schwerpunkte wie Ernährung, Yoga, Meditation festgelegt und dazu Expert*innen gesucht und getroffen. Durch die Recherche, durch viele Gespräche und die ersten Dreharbeiten vor Ort kamen wir in Kontakt mit Menschen und Institutionen, die uns wiederum an direkt Betroffene weitervermitteln konnten.

Ich mag alle meine Protagonistinnen und fühle mich ihnen sehr verbunden. Ich habe von allen sehr viel erfahren und gelernt, dafür bin ich ihnen sehr dankbar. Ranja hat mir die Augen für eine andere, positive Art der Körpererfahrung geöffnet, Dominique hat mich durch ihren Lebensmut sehr bewegt, Mona begeisterte mich durch ihre klare Sicht auf Veränderung und Chris' Gedanken gaben mir neue Anregungen zum Weiterdenken. Aber am meisten beeindruckt hat mich Stephan, der so konsequent seine Kräuter vor der Haustür sammelt und sich davon ernährt - und sich der Natur so liebevoll und dankbar zuwendet.

Was hat sich für Sie persönlich als roter Faden herausgestellt? Haben Sie eine Leitlinie geplant oder hat sich etwas Überraschendes ergeben?

Ich habe mich wahrscheinlich intuitiv daran orientiert, was mich selbst beschäftigt. Rein filmdramaturgisch waren für mich zwei Überlegungen maßgebend: Ich wollte in den allgemeinen Aussagen wissenschaftlich bleiben, aber parallel dazu emotional berühren. Deshalb ist mein Film auch ein echtes Kinoerlebnis mit vielen schönen Bildern und meditativen Momenten. Im Schnitt entschied ich mich zudem für einen ruhigen Schnittrhythmus, der es erlaubt an den Menschen dranzubleiben, sie kennenzulernen.

Hat sich bei Ihnen selbst während der Arbeit an „Sein“ etwas verändert, evtl. Perspektiven verschoben?

Ja, sehr. Ich bin milder geworden in der Beurteilung von Anderen. Ich habe viel mehr Verständnis für Menschen, die an alten Gewohnheiten festhalten und die sich nicht verändern wollen oder können. Für jeden Menschen gibt es einen persönlichen Zugang zu Veränderung, der selbst gefunden werden muss. Und in den meisten Fällen sollte diese Veränderung mit Lebensfreude verbunden sein, also Spaß machen, zu einem passen und nicht auf einer anderen Ebene wieder Druck ausüben.

Das Eingangszitat definiert „Sein“ als Summer aller Teile. Auf welche Weise liegt die viel (und manchmal inflationär) beschworene „Ganzheitlichkeit“ Ihrem Film zugrunde?

Es ist ein Irrglaube, dass Geist und Körper voneinander getrennt sind oder dass es hier den einzelnen Menschen gibt und dort die anderen oder dass wir als Menschen unabhängig von der Natur existieren könnten. Im Film kommt immer wieder die Frage auf, was denn ein heilsames Leben ist und wird sehr differenziert beantwortet, ohne in die inflationäre, ganzheitliche Plattitüde abzudriften, im Gegenteil, es werden verschiedene Blickwinkel auf Ganzheitlichkeit geworfen.

Viele Interviewpartner/innen berichten von ihrer Erkrankung als Erweckungserlebnis. Kann man wirklich allen Erkrankten raten, Ihren Zustand als Chance zu sehen? Zwar zeigt z.B. die krebserkrankte Dominique auch angesichts des nahenden Todes noch Lebensfreude, aber kann dies verbindlich sein bzw. die Tragik einer akuten Erkrankung womöglich abschwächen?

Hier möchte ich mich direkt auf den Film beziehen. Der Film zeigt Menschen, die ausnahmslos ihre Krankheit als Chance wahrgenommen haben. Zumindest rückblickend betrachten sie diese sogar als Geschenk.

Ihrer Arbeit als Filmemacher kommt sicher ein Statement des Kunsttherapeuten Josef Ulrich nahe: Dass die „Kreativitätsentfaltungskraft irgendwie in Zusammenhang stehen könnte mit der Fähigkeit des Organismus/Immunsystems, heilende Prozesse zu unterstützen?“ Kann schöpferisch-künstlerische Arbeit Medizin sein?

Das tolle an meiner Arbeit ist, dass ich mich mit Themen intensiv beschäftigen darf, die mir sehr viel zurückgeben. So ist jeder Film für mich eine persönliche Bereicherung. Selbst wenn es beim Filmemachen mal stressig ist, dann habe ich das

Glück mit einem starken Team zusammenzuarbeiten, das mich nicht nur professionell unterstützt, sondern wir teilen auch die gleichen Wertvorstellungen. Beim Drehen haben wir beispielsweise immer einen Picknick-Korb mit gesunden Bio-Lebensmittel dabei oder beim Schneiden wird zwischendrin spazieren gegangen.

Was ist nach der Arbeit an „Sein“ Ihre persönliche Definition von „Gesundheit“?

Ehrlich mit sich selbst sein: Gesundheit ist meiner Meinung nach ein Einklang zwischen dem, wer ich bin und was ich will, und dem was ich mache und wirklich kann.

Im Film kommen viele Fasten-Erfahrene zu Wort. Derzeit „fasten“ wir alle u.a. in Hinsicht auf soziale Kontakte und Kultur. Werden wir Dinge wie Kino etc. in Zukunft womöglich wieder mehr schätzen?

Hoffentlich ja. Aber prinzipiell gilt meiner Meinung nach, dass positives Erleben, positive Erfahrungen noch besser wirken und anhalten, wenn sie selbstbestimmt sind.