



# Sein

*gesund, bewusst, lebendig*

Ein Film von Bernhard Koch

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

**Kinostart: 21. Januar 2021**

Dauer: 100 Min.

Pressematerial: <https://www.frenetic.ch/espace-pro/details//++/id/1196>

Medienbetreuung

Valentina Romero / Mischa Schiwow

044 488 44 26 / 044 488 44 25

[valentina.romero@prochaine.ch](mailto:valentina.romero@prochaine.ch) / [mischa.schiwow@prochaine.ch](mailto:mischa.schiwow@prochaine.ch)

DISTRIBUTION

FRENETIC FILMS AG

Lagerstrasse 102 • 8004 Zürich

Tel. 044 488 44 00 • Fax 044 488 44 11

[www.frenetic.ch](http://www.frenetic.ch)

## Logline

Fünf Menschen begeben sich auf den Weg der Selbstheilung und erfahren durch bewusste Veränderung ihres Alltags mehr Glück und Lebendigkeit. Bernhard Kochs Film beobachtet diese Reisen zum eigenen SEIN und ist zugleich eine praktische Anleitung für ein heilsames Leben: Yoga, Bewegung, Fasten, Ernährung, Entspannung und Meditation.

## Synopsis

Wir alle wollen ein gutes Leben, wissen aber nicht genau, was das bedeutet: Gesundheit, Glück, Erfüllung? Vieles erachten wir als selbstverständlich und erkennen erst in Krisen, wie zerbrechlich und wertvoll das eigene Leben ist. Fünf Menschen wagen sich ans Projekt der Selbstheilung: Sie ändern radikal ihren Lebensstil 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, Chris lebt Achtsamkeit und Meditation. Sie alle erfahren durch die von ihnen bewusst gewählte Veränderung mehr Glück und Lebendigkeit. Oft beginnt der Weg zur Gesundheit damit, eine Alltagsgewohnheit abzulegen. Das führt bald zur Umstellung des gesamten Lebensstils. Bernhard Kochs Film beobachtet diese Reisen zum eigenen SEIN und ist zugleich eine praktische Anleitung für ein heilsames Leben: Yoga, Bewegung, Fasten, Ernährung, Entspannung und Meditation.



«Ich würde mir wünschen, dass immer mehr Menschen ihren konsumorientierten Lebensstil überdenken und bewusster werden, im Umgang mit sich und mit den Mitmenschen.»

– *Bernhard Koch*

## 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 zirka 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 konsumorientierten 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 feinfühligere Einbindung und Verwendung unseres kleinen, unaufdringlichen und auch budgetfreundlichen 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 wiederentdecke. 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.



«Die tägliche Wahrnehmung der Natur führt zu einem erlebten Wissen. Wissen, das nicht aus dem Verstand kommt.»

– *Stephan Engelhardt*

### **Fragen an die Protagonistin Mona Nicolai**

**Was ist die besondere Wirkung der Klangschaalen-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 den Beschluss 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*

«SEIN ist kein missionarischer Ratgeberfilm, sondern vielmehr ein breiter Überblick über unterschiedliche Wege der Heilung und der Selbstheilung. »

*– filmdienst.de*





*Fred von Allmen, Vipassana Meditationslehrer  
im Meditationszentrum Beatenberg*

### ***Meditation***

«In der buddhistischen Praxis ist es ein zentraler Begriff: was einem selbst und anderen Leiden schafft, ist unheilsam. Was einem selbst und anderen Frieden, Glück, Wohlergehen schafft, ist heilsam.»

– *Fred von Allmen*

### ***Ernährung***

«Wir haben uns in eine Situation manövriert, wo ein Zuviel den Körper und alle Systeme belastet.»

– *Andrea Ciro Chiappa*



*Andrea Ciro Chiappa, Ernährungswissenschaftler, Deutsche Fastenakademie e.V.,  
Fastenleiter*



*Ursula Popp, Kursleiterin Lassalle Haus*

### ***Fasten***

«Beim Fasten gibt es eine Umstellung von der Ernährung von aussen zu der Ernährung nach innen.»

– *Ursula Popp*

### ***Yoga***

«Die Yogapraxis schafft Bewusstsein und Bewusstsein ist entscheidend bei allem was wir tun.»

– *Ranja Weis*



*Ranja Weis, Yogalehrerin*

## **Stab**

Regie **Bernhard Koch**  
Buch **Käte Schaeffer, Bernhard Koch**  
Kamera **Hubert Märkl**  
Schnitt **Bernhard Koch**  
Musik **The Hans**  
Grafik **Ulrich Franz**  
Tonmischung **Oliver Stahn**  
Color Grading **Hubert Märkl**  
Animation **David Gense**

## **Mit:**

Stephan Engelhardt  
Dominique van Lith  
Mona Nicolai  
Christian Seiler  
Ranja Weis

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. Frangoise Wilhelmi de Toledo  
und anderen.

## **Drehorte in der Schweiz:**

Meditationszentrum Beatenberg, Kanton Bern  
Lassalle-Haus Bad Schönbrunn, Kanton Zug.