

Spuren Pfade Filme Verleih

PRESSETEXT 2 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

FILMKRITIK

SEIN – GESUND, BEWUSST, LEBENDIG

von Björn Schneider im Juni 2020 auf programm kino.de

„Gesundheit bedeutet für jeden etwas anderes“, sagt einer der Probanden der Dokumentation „SEIN“. Er ist einer von fünf Porträtierten, die alle eines gemeinsam haben: Durch eine radikale Änderung des Lebensstils konnten sie einen neuen Zugang zu sich und ihrem Leben finden. 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.

Wir alle streben danach: ein erfülltes und glückliches Leben zu führen. Gesundheit, Glück, Zufriedenheit – vieles davon nehmen wir für als gegeben und selbstverständlich hin. Erst in Phasen tiefer Krisen oder gesundheitlicher Probleme erkennen wir, wie fragil und kurz das eigene Dasein ist. Doch können wir unser Wohlergehen und unser Lebensglück wirklich selbst steuern? Die Doku „SEIN – Gesund, Bewusst, Lebendig“ widmet sich dieser komplizierten Frage. Regisseur und Autor Bernhard Koch porträtiert in seinem neuesten Film fünf Menschen, die alle auf verschiedene Weise vom Schicksal und schweren Krankheiten heimgesucht wurden. Dennoch haben sie es geschafft, durch einen veränderten Lebensstil mehr zu sich zu finden und ihre Lebensqualität zu erhöhen. „SEIN“ zeigt deren individuelle Lebensphilosophien auf, wodurch die Doku letztlich auch so vielseitig wird: Denn Koch beschränkt sich eben nicht nur auf ein Modell sondern beleuchtet facettenreich die mannigfaltigen „Gesundheitsansätze“, von denen sich ein jeder Kinobesucher – im besten Fall – den für sich passenden Ansatz heraussuchen kann. Mindestens aber regen alle diese gezeigten Beispiele zum Nachdenken an und verdeutlichen, dass wir durchaus einen großen Einfluss auf unsere Gesundheit und unser Lebensglück ausüben können. Das ist die zentrale Botschaft des Films.

Da ist zum Beispiel Ranja, bei der ein Tumor im Darm diagnostiziert wurde. Yoga hat ihr dabei geholfen, mit sich ins Reine zu kommen und heute ein gesundes, ausgeglichenes Leben genießen zu können. Oder Dominique, die unter einem aggressiven Krebs leidet. Sie hat den Sport für sich entdeckt und auf diese Weise einen neuen Sinn im Leben gefunden. Protagonist Stephan hingegen quälte sich aufgrund einer schweren Arthritis lange Zeit durch seinen Alltag – fand in der Kraft der Heil- und Wildkräuter jedoch ein Hilfsmittel. Heute lebt er nahezu beschwerdefrei. All diese Fälle schildert Koch geduldig und mit Feingefühl. Schlicht und unaufdringlich zeigt er seine Porträtierten in ihrem Alltag (zum Beispiel wie Stephan in der Natur Löwenzahn sammelt oder Ranja zu Hause ihre Yoga-Übungen praktiziert) und lässt sie ausgiebig von ihren Erfahrungen berichten. Dabei nimmt sich Koch für jeden gleich viel Zeit. Darüber hinaus befragt er „externe“ Fachleute und Mediziner, die die Wirkung der beschriebenen Methoden auf den Körper wissenschaftlich einordnen und für den Laien erklären. Darunter Yogalehrer, Gesundheitswissenschaftler, einen Kunsttherapeuten und einen Naturheilkundler. Auch wenn der Filmtitel anderes vermuten lässt: „SEIN“ ist weder esoterisch oder spirituell geraten noch belehrend. Koch bewahrt sich immer eine gesunde Distanz zu den fünf Personen und agiert als objektiver, sachlicher Beobachter aus der Ferne, ohne einzugreifen. Und: er beschönigt nichts. So verschweigt „SEIN“ nicht, dass es für Dominique letztlich keine Hoffnung auf Genesung mehr gibt. Das ist tragisch, aber ehrlich. Nicht jede Krankheit ist heilbar, Wunder- oder Allheilmittel gibt es schon gar nicht. Aber die im Film gezeigten Wege und Techniken sind hilfreich um zu erkennen, „was wirklich wichtig ist im Leben“, wie es Dominique einmal so treffend formuliert.