

## INHALT

An vielen Orten in Europa entsteht im Moment eine neue Bewusstseinskultur: Eine Achtsamkeitspraxis ohne jede Bindung an Heilslehren oder religiöse Dogmen findet an vielen Orten gleichzeitig ihren Weg in unser Bildungssystem. Eine kulturelle Strömung, deren Quellen sowohl in der Antike als auch in asiatischen Weisheitstraditionen liegen, erlebt eine Renaissance.

Der Film DAS STILLE LEUCHTEN zeigt, welche Erfahrungen Kinder und Jugendliche mit Trainingsmethoden machen, die die klassische Achtsamkeitsmeditation, soziale Selbsterfahrung und Körperbewusstsein mit der Schulung einer globalen Perspektive und kritischem Engagement verbinden. Ein ambitioniertes Projekt namens AISCHU (Achtsamkeit in der Schule) beispielsweise integriert an der Frankfurter Elisabethenschule Achtsamkeitsphasen in den normalen Schulunterricht; in Freiburg soll ein speziell ausgearbeitetes Achtsamkeits- und Resilienz-Training zum einen Ressourcen und Widerstandskraft stärken, zum anderen die Empathie und damit Gemeinschaftsfähigkeit fördern.

Der französische Fußballverband war der erste Sportverband weltweit, der „Bewusstheit“ und „Selbsterkenntnis“ als zentrale Komponenten in sein Ausbildungsprogramm für jugendliche Spieler aufgenommen hat.

Können Offenheit, Mitgefühl und eine ethische Grundeinstellung bei Kindern durch mentales Training gestärkt werden? Der Film gibt hierzu auch ungewöhnliche Einblicke in aktuelle wissenschaftliche Forschungsprogramme am Max-Planck-Institut Leipzig, wo eine der weltweit größten Studien zu verschiedenen Formen von mentalem Training durchgeführt wurde.

# DAS STILLE LEUCHTEN

## DIE WIEDEREROBERUNG DER GEGENWART

EIN DOKUMENTARFILM VON  
**ANJA KRUG-METZINGER**



BUCH, REGIE, PRODUKTION: **ANJA KRUG-METZINGER** WISSENSCHAFTLICHE BEGLEITUNG: **PROF. DR. THOMAS METZINGER**, (GUTENBERG FORSCHUNGSKOLLEG, MAINZ)  
KAMERA: **BERND MEINERS, VITA SPIESS, HELMUT FISCHER, ARNE WAGNER** SCHNITT: **MAGDOLNA ROKOB** SCHNITTASSISTENZ: **NICO HÄNTZSCHEL**  
TON: **NIKA BREITHAUPT, JANINE JEMBERE, RUTH REEH-GEORGI, STEFAN ZACH** MUSIK UND TONMISCHUNG: **KAI POWALA** GRAFIK: **MARKUS HOLZUM**  
FARBKORREKTUR: **JONAS SCHMID** RECHTSBERATUNG: **ANDREAS SCHARDT**

MITWIRKENDE: **VERA KALTWASSER** UND DIE ELISABETHENSCHULE, FRANKFURT, **MARK MILTON**, STIFTUNG EDUCATION 4 PEACE, ROLLE UND DAS LEISTUNGSZENTRUM  
DES FRANZÖSISCHEN FUSSBALLVERBANDES, CLAIREFONTAINE-EN-YVELINES, **DR. ANNA GAMMA, ADELHEID TLACH-EICKHOFF, ANNETTE LOY, DOMINIK WERNER**  
UND DAS PROJECT PEACE, KLOSTERBUT SCHLEHOORF MIT DEN TEILNEHMERN **NINA MARTUSCIELLO, JANUS PETZNIK, MARK ROCHLUS** UND ANDEREN, **EVELINE DEGANI-BISCHOF**  
UND DAS FAMILIENSEMINAR FÜR GEWALTFREIE KOMMUNIKATION MIT DEN TEILNEHMERN **NICOLAJ, MAGDALENA, SUSANNE, ANDREAS KOKOTT** UND ANDEREN **CAROLINE SOST,**  
**CLEMENTINE RAPHEL** UND DIE LIVING SCHOOL, PARIS, **DR. CÉCILE CAYLA**, HAPPY PANDA PROJECT, BERLIN UND KITA HOCHKIRCHSTRASSE, BERLIN **CHRISTIANE HEINRICH**  
UND DIE SPRACHHEILSCHULE FREIBURG **PROF. DR. TANIA SINGER** UND DAS MAX-PLANCK-INSTITUT FÜR KOGNITIONS- UND NEUROWISSENSCHAFTEN, LEIPZIG **HELLE JENSEN**  
UND DAS DEUTSCH-DÄNISCHE INSTITUT FÜR FAMILIENTHERAPIE UND BERATUNG, BERLIN **DIETER FIERES**, PHOTOGRAPHY AND WESTSIDE STUDIOS FRANKFURT

© 2018 ANJA KRUG-METZINGER FILMPRODUKTION GMBH, WWW.KRUG-METZINGER.DE

Anja Krug-Metzinger  
Filmproduktion GmbH

## MITWIRKENDE SIND U. A.:

**Vera Kaltwasser, Pädagogin und Autorin**, veröffentlichte 2008 ein erfahrungsorientiertes, wissenschaftlich fundiertes Curriculum (AISCHU – Achtsamkeit in der Schule) für die Umsetzung einer säkularen Achtsamkeitspraxis im schulischen Alltag. Schrittweise entwickelt werden emotionale Selbstregulation, Impulskontrolle, die Steuerung der inneren Aufmerksamkeit, aber auch die Beziehungsfähigkeit, eine ethische Grundhaltung und eine Kultur der Bewusstheit und gegenseitigen Wertschätzung.

Die **Elisabethenschule Frankfurt** hat bereits 2004 begonnen, die Einführung von Achtsamkeitsübungen mit Informationsveranstaltungen und Seminaren für Lehrer zu fördern.

**Mark Milton** ist Gründer der Schweizer Stiftung Education 4 Peace. Sein Projekt „Master of your Emotions“ wird von der UEFA gefördert und vermittelt jungen Menschen die Fähigkeit zur bewussten Selbstwahrnehmung. Weil der Sport hierfür die perfekte Gelegenheit bietet, kooperiert Milton mit internationalen Fußballclubs, unter anderem mit dem Nachwuchs der französischen Fussball-Nationalmannschaft.

Das **Project Peace** ist ein Bildungs- und Entwicklungsjahr für junge Erwachsene. Im Fokus stehen – unter systematischer Einbeziehung von externen Experten – Themen wie Ökologie und Ökonomie, aber vor allem auch Achtsamkeitspraxis und eine sechsmonatige „UnterwegsZeit“ im Ausland. Das Project Peace, 2012 u. a. von Adelheid Tlach-Eickhoff gegründet, wurde von der UNESCO als Projekt für nachhaltige Entwicklung ausgezeichnet.

**Dr. Anna Gamma**, Psychologin und Zen-Meisterin aus Luzern, ist Patin des Project Peace.

Das **ReSource Projekt** ist eine großangelegte Studie, die am Max-Planck-Institut für Kognitions- und Neurowissenschaften, Leipzig zum mentalen Training durchgeführt wurde. Unter der Leitung von Prof. Dr. Tania Singer wurden mehr als 300 Probanden zwischen 20 und 55 Jahren über einen Zeitraum von elf Monaten wissenschaftlich begleitet. Die Ergebnisse zeigten, wie eine regelmäßige formale Meditationspraxis das Gehirn in seiner Aktivität, in seiner Struktur und Physiologie verändert.

## INTERVIEW MIT REGISSEURIN ANJA KRUG-METZINGER



*Was genau unterscheidet die im Film gezeigten Bildungsinstitutionen von herkömmlichen?*

Zusätzlich zu einer Bildung, die sich – wie üblich – auf die Außenwelt richtet, erleben Jungen und Mädchen in diesen Schulen, dass eine besser trainierte Selbstwahrnehmung und die Kultivierung von Bewusstheit im Alltag zu mehr Wahrhaftigkeit und innerer Aufrichtigkeit sich selbst gegenüber führt – und dies sind mit die wichtigsten Voraussetzungen für die Fähigkeit, die Dinge in der Außenwelt realistisch einschätzen zu können, ein mündiger Bürger zu werden.

Diese Art der Schulbildung ist ganz neu und wurzelt zugleich in den ältesten Weisheitslehren der Menschheit: Im Grunde geht es um eine Ethik des inneren Handelns, die bereits tief in der menschlichen Kultur verankert ist. Cicero zum Beispiel hat gesagt, dass die Liebe zur Weisheit in Wirklichkeit eine cultura animi ist, die Pflege der Seele, eine Kultur des Bewusstseins.

*Warum wollten Sie einen Film gerade über dieses Thema machen?*

Ich beschäftige mich schon länger mit diesen Fragen, profitiere selbst von einer regelmäßigen Meditationspraxis. Ich finde es bemerkenswert, dass diese Bewegung nun in der Mitte der Gesellschaft angekommen ist und habe mögliche Ursachen für die aktuelle Entwicklung recherchiert: Fast jedes fünfte Kind in Deutschland zeigt heute deutliche Symptome von Schulstress, wie etwa Schlafstörungen, Kopfschmerzen und Übelkeit, die sozialen Medien führen paradoxerweise zu Einsamkeitserfahrungen und Depressivität. Es gibt mittlerweile eine große Anzahl von Studien, die belegen, dass Achtsamkeitsübungen auch gegen Angst, Depressionen und Stress wirken.

Mein Ehemann Thomas Metzinger, als Bewusstseinsphilosoph wissenschaftlich bei diesem Filmprojekt beratend, setzt sich schon seit langem öffentlich für die Einführung von säkularem Meditationsunterricht an Schulen ein. Gewundert hat mich, dass es noch keinen Film gibt, der dieses wichtige Thema auf die Kinder selbst fokussiert. Mein Dokumentarfilm ist das Ergebnis von vier Jahren intensiver Recherche und umfangreicher Dreharbeiten bei fast zehn Bildungsinstitutionen mit Sitz in Deutschland, Frankreich und der Schweiz.

