

Ab November im Kino



maschenta-design.de

# BUDDHISTISCHE STILLE

Ein Film von Marita Grimke

„Die Reise zur Erleuchtung  
kann man noch in keinem  
Reisebüro buchen.“



MYWAY FILMVERLEIH

[www.buddhistische-stille.de](http://www.buddhistische-stille.de)

# MYWAY FILMVERLEIH

präsentiert

## BUDDHISTISCHE STILLE

Ein Film von Marita Grimke

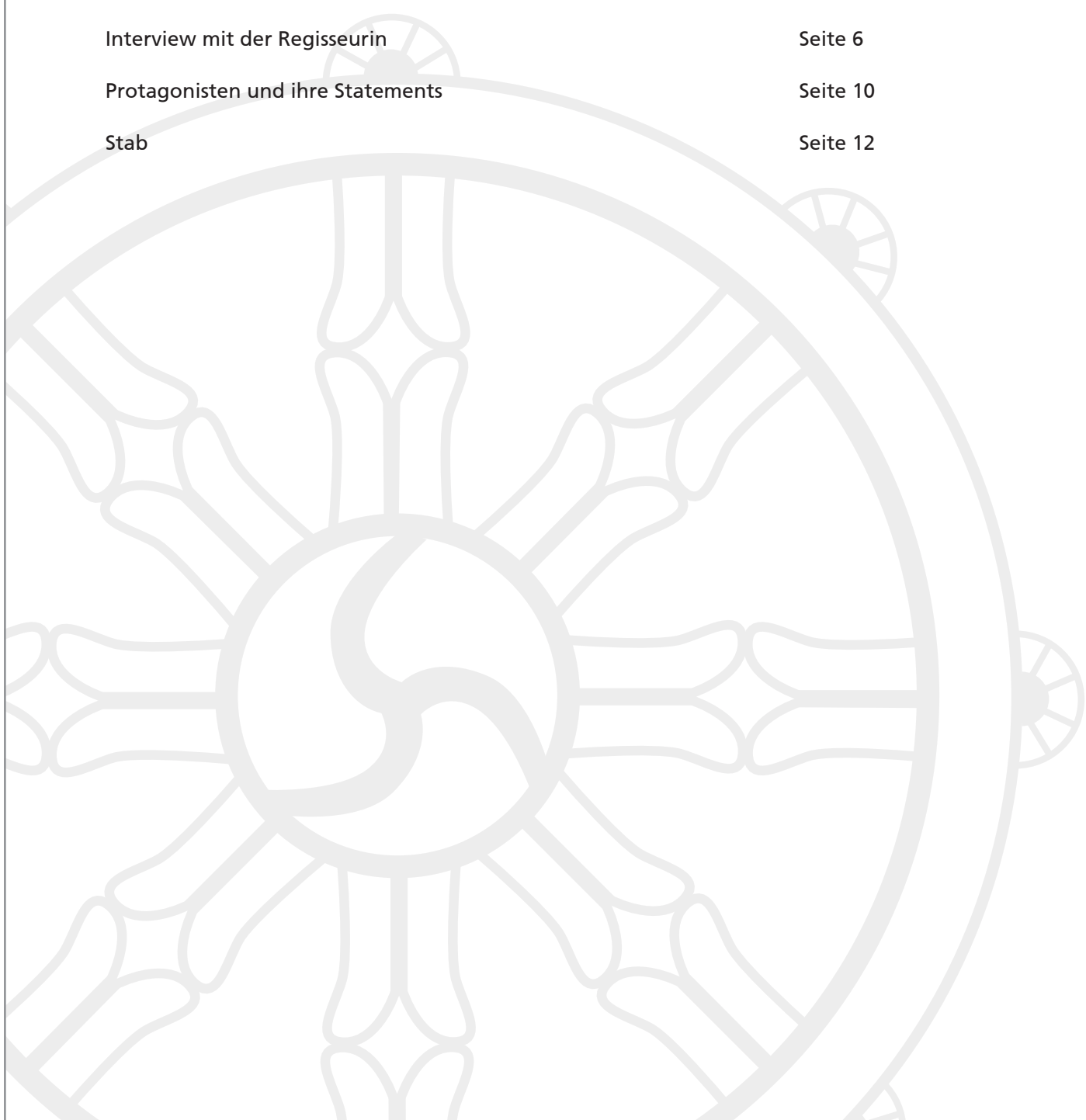
Deutschland 2008 | 82 min. | Digital Prints

PRESSEBETREUUNG  
[presse@buddhistische-stille.de](mailto:presse@buddhistische-stille.de)  
[www.buddhistische-stille.de](http://www.buddhistische-stille.de)

MYWAY FILMVERLEIH  
70174 Stuttgart  
Heilbronnerstr. 7  
Mobil 0163 3909900  
[gerhardstahl@web.de](mailto:gerhardstahl@web.de)

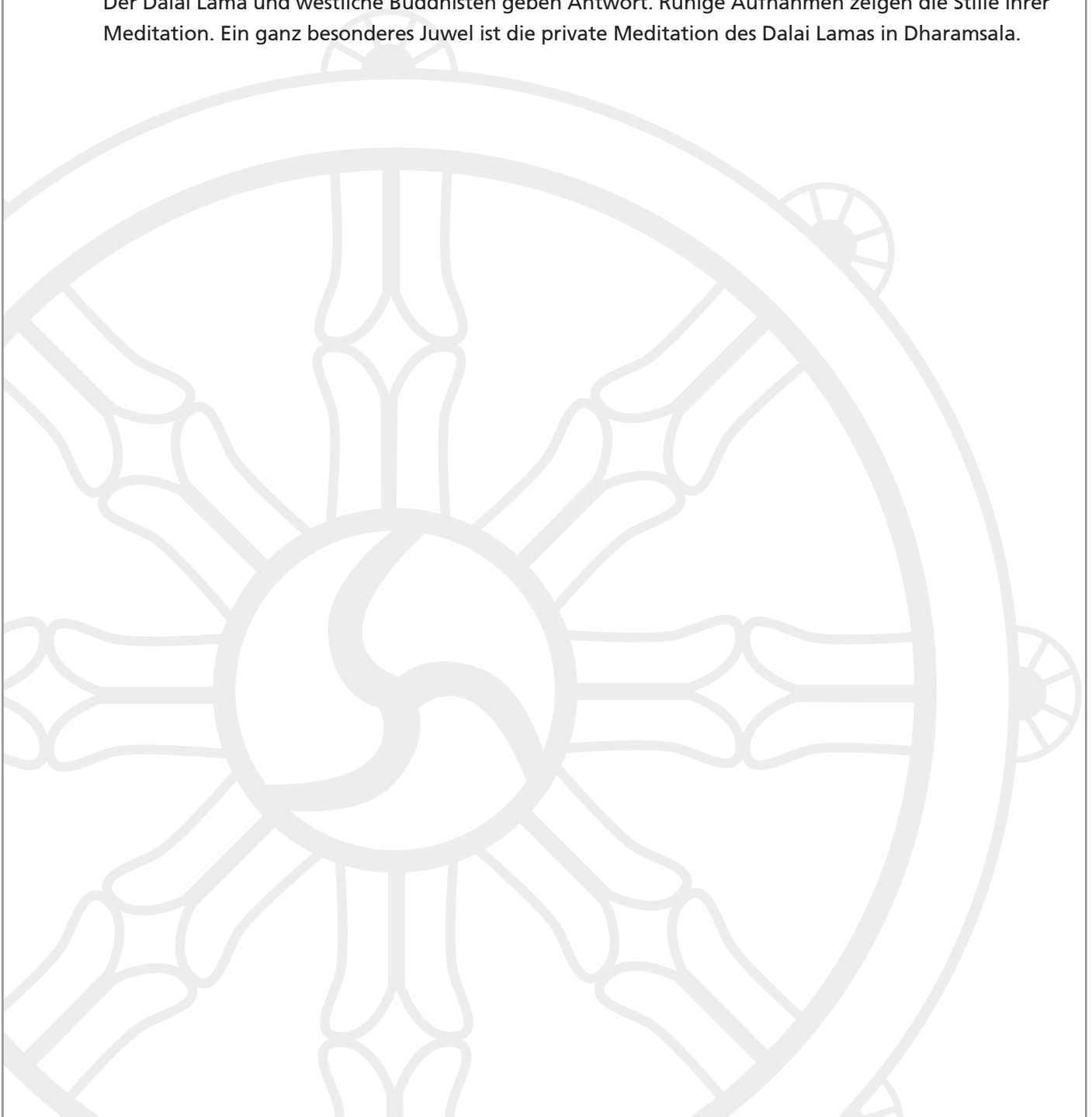
# INHALTSVERZEICHNIS

Kurzzinhalt	Seite 4
Inhalt des Films	Seite 5
Interview mit der Regisseurin	Seite 6
Protagonisten und ihre Statements	Seite 10
Stab	Seite 12



## KURZINHALT

„Warum Meditation? Wie gehe ich mit Krisen um? Welche spirituellen Höhepunkte erlebe ich?“  
Der Dalai Lama und westliche Buddhisten geben Antwort. Ruhige Aufnahmen zeigen die Stille ihrer  
Meditation. Ein ganz besonderes Juwel ist die private Meditation des Dalai Lamas in Dharamsala.



# INHALT DES FILMS

## **DAS RAD DER ZEIT meets DIE GROSSE STILLE**

Weltweit ist der Dalai Lama bekannt und wird er verehrt. Er gilt weithin als unanfechtbare moralische Instanz. Betritt er bei öffentlichen Vorträgen die Bühne, reißt es die Menschen auf die Füße und die Standing Ovationen enden erst, wenn Seine Heiligkeit signalisiert, dass es jetzt aber genug sei. Was ist es, das den Dalai Lama auf eine so breite Zustimmung stoßen lässt? Ist es seine warmherzige Persönlichkeit oder sind es seine Aussagen? Bieten die Lehre des Buddha und bieten buddhistische Meditationspraktiken einen Ausweg aus den Problemen unserer technisierten, globalisierten und damit für manche beängstigenden Welt? Wie setzen Menschen im Westen die Lehren des Dalai Lama in ihrem Alltag um?

Der Film wechselt zwischen langen Einstellungen auf Meditation Praktizierende und Interviews, die die gezeigten Bilder reflektieren.

In einer Gruppe von in Meditation geübten Menschen baut sich eine für jeden im Raum spürbare und über die Kamera auf der Leinwand sichtbare Stille und Ruhe auf, eine Intensität, eine hohe und lebendige Energie. Sie ist in den Gesichtern der Praktizierenden zu erkennen, an ihrer Körperhaltung sichtbar, mit der tiefen Stille über das nicht Hören von Tönen erfahrbar.

Zwischen diesen Bildern, die dazu einladen, sich selbst in eine innere Ruhe fallen zu lassen, hören wir Statements des Dalai Lamas, von Meditation übenden „Menschen wie du und ich“ aus Deutschland, Österreich und der Schweiz. Diese Interviewpartner erzählen uns davon, warum sie meditieren und wie es ihr Leben verändert hat. Sie berichten von der Suche nach dem Sinn des Lebens, von persönlichen Krisen, dem Nutzen der Meditation im Alltag und dem Lohn einer stillen Freude.

# INTERVIEW MIT DER REGISSEURIN

## **Interview mit Marita Grimke**

### **Was hat der Film mit Ihnen persönlich zu tun?**

Vor ein paar Jahren war ich bei einer Podiumsdiskussion, zu der auch der Dalai Lama eingeladen war. Als er die Bühne betrat, hat es die Menschen auf die Füße gerissen. Es gab standing ovations, minutenlang. Die Leute hörten erst auf zu klatschen, als der Dalai Lama freundlich lachend signalisierte, dass es jetzt aber genug sei. Das hat mich sehr beeindruckt, diese spontane, tiefe Verehrung. Immer wieder beobachte ich dieses seltsame Phänomen, dass die Augen von Leuten anfangen zu strahlen, wenn man den Dalai Lama auch nur erwähnt, völlig egal, ob das Christen sind oder Leute, für die Religion bedeutungslos ist. Ich habe mich gefragt: Wo kommt dieses Leuchten her, diese Verehrung, diese Dankbarkeit für die Person des Dalai Lama? Meine Vermutung ist, dass es die Offenheit „Seiner Heiligkeit“ ist, der so überhaupt nicht „heilig“ rüberkommt, sondern sich zutiefst menschlich verhält, herzlich, liebevoll. Aber so eine Lebenshaltung wie die des Dalai Lama ist nicht angeboren. Sie ist das Ergebnis vieler harter Jahre der Meditationspraxis und der Arbeit an sich selbst.

### **Wie ist aus dem „Phänomen Dalai Lama“ der jetzige Film entstanden?**

Der Dalai Lama ist sicher ein herausragender Lehrer. Aber was er vorlebt, kann jeder andere auch erreichen. Davon möchte ich in dem Film erzählen. Der Dalai Lama ist kein ungewöhnlicher Einzelfall. Er ist nur durch die Medien bekannter als andere. Sich auf das Meditationskissen zu setzen, nach innen zu lauschen, unter der Anleitung eines Lehrers zu praktizieren, steht jedem offen. Man muss nicht Asiater sein, um die menschlichen Qualitäten des Dalai Lama zu entwickeln, man muss sich auch nicht in eine Höhle im Himalaja zurückziehen. Schon der Buddha hatte sowohl Laien- wie auch ordinierte Schüler. Seiner Einsicht nach kann jeder Mensch Erleuchtung erlangen.

### **Ist der Buddhismus eine globale Religion, aus der ein Mönch in Tibet und ein gestresster Manager im Westen den gleichen inneren Frieden schöpfen können?**

In der Frage steckt schon ein bisschen ein Missverständnis über Meditation, ein Missverständnis, das weit verbreitet ist. Wer noch nie meditiert hat, stellt sich Meditation oft so vor, als ob man sich auf das Kissen setzt und dann in eine künstliche Welt der Stressfreiheit abdriftet, sozusagen Meditation als Schlafdroge. In den Interviews im Film kommt sehr deutlich heraus, dass genau das Gegenteil passiert. Meditation ist zumindest am Anfang ein Bewusstseins-Training. Man begegnet sich selbst! Man begegnet sich selbst mit seinen Schattenseiten! Wenn man erst mal erkannt hat, dass man selbst voller Hass, Neid und Unzufriedenheit steckt, wenn man plötzlich mitbekommt, wie lieblos man oft mit seiner Familie, seinen Freunden und Geschäftspartnern umgeht, kann das am Anfang schon ein Schock sein. Wer mit dem Meditationsweg ernst macht, wird seine Praxis nicht auf die Zeit auf dem Meditationskissen beschränken. Man kann dann gar nicht anders als sein Verhalten zu ändern, sich selbst zu ändern, im ganz normalen, oft banalen Alltag, als Mutter, als Managerin oder Schullehrer. Dadurch dass man sich ändert, entsteht innerer Frieden. Aber auch das machen die Protagonisten klar: Es ist ein Prozess der Zeit braucht, der Jahre und Jahrzehnte braucht. Aber letztlich ist die Belohnung eine stille, innere Freude.

### **Ist der Buddhismus im Westen angekommen?**

Man muss nur im Internet „Buddhismus“ und seine Heimatstadt eingeben und schon werden meist gleich mehrere Zentren ausgeworfen und zwar aller buddhistischer Richtungen.

### **Warum kommen im Film nur Praktizierende der tibetischen Richtung des Buddhismus zu Wort?**

Es gibt im Buddhismus drei Hauptrichtungen: Theravada, Mahayana und den Tibetischen Buddhismus oder Vajrayana. Ich selbst habe intensiv Zazen praktiziert, also eine japanische Richtung des Mahayana. Dabei habe ich festgestellt, dass sowohl der Kern der Lehre wie auch die Wirkung der Praxis bei allen Richtungen die gleiche ist. Mir geht es bei dem Film um Erfahrungsberichte, nicht um ein enzyklopädisches Werk über Buddhismus. Mir ist es wichtig, dass der Dalai Lama im Film erscheint, ihn kennen die Leute, mit ihm verbindet ein großes Publikum Meditationspraxis. Von daher habe ich die Entscheidung getroffen, Meditierende zu interviewen, die den Dalai Lama grundsätzlich als Lehrer anerkennen.



**Aber durch die kulturelle Prägung haben die Menschen in Tibet und im Westen gewiss einen anderen Zugang zum Buddhismus?**

Vermutlich stimmt das. Aber da ich kaum Tibeter kenne, kann ich nur auf meine eigene Erfahrung zurückgreifen und auf das, was mir meine Interviewpartner erzählt haben. Das heißt, dass es offensichtlich auch für Westler möglich ist, Buddhist zu sein.

**Eine der Interviewpartnerinnen im Film sagt: „Ich bin immer noch Christin. Ich bin noch nicht aus der Kirche ausgetreten.“ Ein Widerspruch oder funktioniert eine doppelte Religionszugehörigkeit?**

Diese Antwort hat mich sehr überrascht! Denn von außen gesehen sind beide Religionen extrem unterschiedlich. Im Buddhismus gibt es keinen Schöpfergott zum Beispiel. Ich würde mich freuen, wenn genau über diese Aussage sowohl christliche Theologen wie buddhistische Gelehrte ins Nachdenken kommen.

**Die Doku „Buddhistische Stille“ zeigt sehr private Aufnahmen vom meditierenden Dalai Lama. Wie kam es zu diesem sehr seltenen Einblick in die Privatsphäre des Dalai Lama?**

Bei diesem Film habe ich ein kleines Wunder erlebt. Von Anfang an wollte ich den Dalai Lama bei seiner Morgenmeditation zeigen, als Identifikationsfigur für ein breites Publikum. Doch trotz aller Anstrengungen bekamen wir keinen Kontakt zum Büro Seiner Heiligkeit. Ich war enttäuscht, entschied mich aber trotzdem weiterzumachen. Ein Interviewpartner, Paul Syska vom Tibet Zentrum Offenburg, war anfangs sehr skeptisch, prüfte in einem langen Gespräch meine Ernsthaftigkeit. Auf einmal holte er ein Video, das er 2004 in den Privaträumen des Dalai Lama in Dharamsala aufgenommen hatte. Es zeigt genau die Szenen, die ich mir für den Anfang meines Filmes vorgestellt habe. Paul Syska ist seit vielen Jahren mit dem Dalai Lama befreundet, brachte ihn auch mit Carl Friedrich von Weizsäcker zusammen und ist maßgeblich daran beteiligt, dass gerade in Indien unter der Schutzherrschaft des Dalai Lama ein Nonnenkloster aufgebaut wird. Paul Syska bat Seine Heiligkeit ihn filmen zu dürfen als Inspiration für andere Menschen. Ich bin sehr dankbar, dass Paul Syska diese Aufnahmen - mit Zustimmung des Büros Seiner Heiligkeit - für die Dokumentation zur Verfügung stellte.



### **Wollen Zuschauer heute überhaupt Stille erleben?**

Der Film „Die große Stille“ von Philip Gröning über das Leben von Schweigemönchen war der dritterfolgreichste Kinodokumentarfilm in Deutschland.

Er zeigt geschlagene 160 Minuten nichts als schweigende Mönche mit ihrem Leben der Zurückgezogenheit. Die Zuschauer waren begeistert und strömten in die Kinos! Dieser kommerzielle Erfolg heißt für mich: Es gibt bei einem breiten Publikum ein Bedürfnis nach Stille und danach sich mit Sinnfragen zu beschäftigen. Das hat mir Mut gemacht für meinen eigenen Film. Gröning hat auf den Blick hinter die Kulissen ganz bewusst verzichtet. Aber genau das interessiert mich: Warum fangen Menschen an, eine religiöse Praxis auszuüben? Was erleben die Übenden auf ihrem Weg? Welche Krisen haben sie zu bestehen, welche Höhepunkte zu feiern?

### **Die „Buddhistische Stille“ arbeitet stilistisch mit zwei Elementen, mit Interviews sowie mit Meditationen, die unkommentiert stehen bleiben. Wie kam es dazu?**

Meditation kann man nicht erklären. Um das Meditationserlebnis zu beschreiben, fehlen einem sofort die Worte. Aber man kann Meditation zeigen, man kann sich reinfühlen, sie über Bilder erspüren lassen. Ich wollte dem Zuschauer zumindest ansatzweise vermitteln, was die Protagonisten auf ihrem Weg erleben. Das eine ist die Erfahrung auf dem Meditationskissen, der der Zuschauer über die Bilder ebenso ausgesetzt ist, wie die Meditation Übenden bei der Filmaufnahme. Wer von den Zuschauern sich darauf einlässt, erfährt direkt, ohne den Intellekt ein- und zwischenzuschalten, was Meditation sein kann. Das andere ist die Reflektion des in der Meditation Erlebten und Erfahrenen. Daher erzählen die Protagonisten in Interviews, warum sie meditieren, was sie auf dem Kissen erleben und wie sich ihr Leben über die Jahre durch die Praxis verändert hat.

### **Es ist also kein Lehrfilm über Buddhismus, sondern blickt auf die Seelenlandschaften der Protagonisten?**

Ja. Es ist ein Mosaik von Lebensgeschichten. Ich denke, es ist ein sehr lebendiges Bild geworden. Von Männern und Frauen, Deutschen, Österreichern und Schweizern, von pensionierten Schullehrern, buddhistischen Nonnen und klassischen Sängern. Ich bin allen Interviewpartnern sehr dankbar dafür, wie offen sie aus ihrem persönlichen Leben erzählt haben. Dadurch ist es ein spannender Film geworden.

# PROTAGONISTEN UND IHR STATEMENT

## SEINE HEILIGKEIT DER 14. DALAI LAMA

---

„[Bei der Meditationspraxis] wollt ihr alles in ein paar Minuten erreichen. Das ist nicht realistisch.“



## KARIN HACKL, WIEN

---

„Also ich wollte eigentlich zum Dalai Lama... Aber dann habe ich gemerkt: Darum geht es überhaupt nicht. Es geht darum, dass du dich jeden Morgen hinsetzt. Damit fängt es an!“



## ANNKATHRIN HÖRSTER, WINDECK-HALSCHEID

---

„Den Weg zur Erleuchtung kann man noch in keinem Reisebüro buchen!“



## FRANK HUHN, STUTT GART

---

„Obwohl das innere Drama vielleicht schon noch da ist, nimmt man es nicht mehr so ernst!“



## ANDREAS JARKOWSKI, WOLFSTEIN

---

„Ich habe einmal sechs Wochen lang geweint, jeden Tag acht Stunden... Ich habe losgelassen.“



**OLIVER PETERSEN, HAMBURG**

---

„Manche denken, Buddhismus sei etwas sehr Exotisches. Nein, Buddhismus ist nichts Exotisches.“



**AGNES POLLNER, KÖLN**

---

„Der Effekt der Meditation war zunächst für alle spürbar, dass ich ausgeglichener geworden bin.“



**PAUL SYSKA, GENGENBACH**

---

„Ich habe als Kind zerstörte Städte gesehen, ... den Hunger kennengelernt... Selbstverständlich fragt man sich dann sehr früh als Jugendlicher nach dem Sinn des Lebens!“



**DAGMAR WINKLER, SCHNEVERDINGEN**

---

„Eine spirituelle Erfahrung ist Freude!“



**CHRISTOPH ZIHLMANN, ZÜRICH**

---

„Für mich gibt es keine definitive Antwort: warum meditiere ich? Es ist immer wieder ein Suchen nach einer Antwort. Das gefällt mir total.“



# STAB

Buch und Regie	Marita Grimke
Kamera	Mario Müller
Montage	Steffen Kayser und Eva Rolinec
Mischung	Heiko Schulz
Produzent	Gerhard Stahl

## MARITA GRIMKE

Der Wunsch, Geschichten zu erzählen, erwachte in Marita mit acht Jahren. Doch da sie spürte, dass Schreiben mehr ist, als Worte zu Papier zu bringen, fasste sie mit 18 Jahren den Entschluss, erst dann als Autorin zu arbeiten, wenn sie dazu genug Lebenserfahrung hätte. Mit 36 Jahren schrieb sie ihr erstes Drehbuch „Parzival und der Heilige Gral“. Anschließend absolvierte sie die Weiterbildung der Interspherial Drehbuchschule Stuttgart. Davor lagen eine Ausbildung zur Industriekauffrau, ein Geschichtsstudium und die Tätigkeit als Erwachsenentrainerin in der politischen Bildung. Die „Buddhistische Stille“ ist ihre erste Regiearbeit.



## MARIO MÜLLER

Mario Müller hat seine Liebe zu Büchern und zu Filmen zum Beruf gemacht. Er ist gelernter Verlagskaufmann und studierter Filmemacher mit Abschluss an der London Film School. Nach 20 Jahren als Kameramann, Producer und Regisseur hat sich Mario Müller in den letzten Jahren verstärkt auf das Schreiben von Drehbüchern konzentriert. Das Projekt „Buddhistische Stille“ fand er so spannend, dass er für diesen Film an die Kamera zurückkehrte.



## GERHARD STAHL

Ich produziere vorwiegend Kurz- und Dokumentarfilme für TV und Kino mit dem Ziel, die Zuschauer zu berühren, zu unterhalten und zum Nachdenken anzuregen. Meine letzten sechs Kurzfilme, die ich produziert oder koproduziert habe, wurden alle prädikatisiert, liefen auf über 90 Festivals weltweit und gewannen etliche Preise. [www.g-stahl-film.de](http://www.g-stahl-film.de)

