

Mit: Lama Ole Nydahl · Pater Anselm Grün  
Fred von Allmen · Bhante Nyanabodhi · Marie Mannschatz  
Meister L. Tenryu Tenbreul · Dr. Vladimir Bostanov · Agnes Hardorp  
Thomas Mayer · Chantek McNeillage · Dr. Paul H. Köppler

# STOPPING

Wie man die Welt anhält  Wege zur Meditation



Ein Film über Meditation, ihre Formen und Praxis  
von Bernhard Koch und Nils Landmark

Regie: Bernhard Koch – Kamera: Hubert/Törks – Schnitt: Nils Landmark – Autoren: Bernhard Koch und Nils Landmark  
Musik: The Hans – Tonmischung: Lars Kruse – Grafik: Ulrich Franz – Licht: Konrad Koch – Presse und PR: Käte Scheffler  
Produziert von Bernhard Koch, Rainer Koch und Nils Landmark – Produktion: Schwarzer Panther Film – Vertrieb: Spuren/Pfade Filme  
- [www.stoppingfilm.org](http://www.stoppingfilm.org)



DIE FILMAGENTINNEN



Spuren/Pfade Filme

Mit: Lama Ole Nydahl · Pater Anselm Grün  
Fred von Allmen · Bhante Nyanabodhi · Marie Mannschatz  
Meister L. Tenryu Tenbreul · Dr. Vladimir Bostanov · Agnes Hardorp  
Thomas Mayer · Chantek McNeilage · Dr. Paul H. Köppler

Ein Film über Meditation, ihre Formen und Praxis  
von Bernhard Koch und Nils Landmark

Regie: Bernhard Koch – Kamera: Hubert Märkl – Schnitt: Nils Landmark – Autoren: Bernhard Koch und Nils Landmark  
Musik: The Hans – Tonmischung: Lars Kruse – Grafik: Ulrich Franz – Web: Konrad Koch – Presse und PR: Käte Schaeffer  
Produziert von Bernhard Koch, Rainer Koch und Nils Landmark – Produktion: Schwarzer Panther Film  
Verleih: Spuren Pfade Filme – Disposition: Die Filmagentinnen  
– [www.stoppingderfilm.org](http://www.stoppingderfilm.org) –

Deutschland 2015, 90 Min.

Kinostart 12.06.2015



## Kurzzinhalt

Vier Menschen ziehen aus, das weite Feld der Meditation zu erobern.

## Inhalt

### STOPPING – WIE MAN DIE WELT ANHÄLT

Wege zur Meditation. Ein Film über Meditation, ihre Formen und Praxis

Hektik, Stress, Leistungsdruck und permanenter Einsatz: Vier Menschen zwischen Berlin und Paris, die im Alltag stark gefordert sind, suchen die Stille und Ruhe der Meditation, um für ihr Leben besser gewappnet zu sein. Im Rückzug auf sich selbst, in der Fokussierung auf das Elementare wollen sie die Kraft für Veränderungen finden. Der Film begleitet sie zu ihren Kursen: Friedrich, ein Anästhesiearzt, fährt ins Allgäu und erlernt im Buddha-Haus Vipassana-Meditation, eine Praxis, die sich vor allem auf den Atem konzentriert. In London nimmt Dorothea, eine Lektorin in einem wissenschaftlichen Verlag, an einem achtwöchigen MBSR-Kurs teil – eine Achtsamkeitsmeditation zur Reduktion von Stress. Uta, Mutter dreier Kinder, möchte gelassener mit ihren Kindern umgehen. Die anthroposophische Meditation öffnet ihr die Augen für das Lebendige in unserem Alltag. Nico, ein Theologe, sieht das Ganze eher sportlich. Bei einem Kurs im Kloster Schönböken nördlich von Lübeck übt er Zazen, dreimal täglich 90 Minuten lang.

Seit Jahrtausenden praktizieren Menschen der unterschiedlichsten Religionen Meditation – in der Stille zu sitzen – zur Beruhigung und Sammlung des Geistes und um Erleuchtung zu finden.

Mittlerweile sind die positiven Auswirkungen der Meditation wissenschaftlich nachgewiesen: Bluthochdruck und Stress werden reduziert, Cholesterin und die Herzfrequenz gesenkt, Depressionen und Burnout vorgebeugt. Die Rückbesinnung auf sich selbst wird als therapeutische Maßnahme befürwortet.



In STOPPING – WIE MAN DIE WELT ANHÄLT erleben wir, was Meditieren in der Praxis bedeutet und wie es uns verändern kann. Berühmte Meditationslehrer und –lehrerinnen geben Tipps: Lama Ole Nydahl, Initiator des Diamantweg-Buddhismus, der weltweit viele Menschen mobilisiert, Pater Anselm Grün, aus der christlichen Tradition kommend, Fred von Allmen, Marie Mannschatz, Bhante Nyanabodhi, Meister L. Tenryu Tenbreul und viele andere erklären lebensbezogen den philosophischen Hintergrund des Meditierens und erläutern die unterschiedlichen Varianten.

STOPPING ist ein Film, der zur Meditation hinführt und dazu motiviert, es selbst auszuprobieren.

Denn: Meditation wird das Yoga von heute.

„STOPPING – WIE MAN DIE WELT ANHÄLT schafft es, ein visuell spannendes Thema so lebendig in Szene zu setzen, dass man am liebsten sofort selbst mit dem Meditieren loslegen will.“

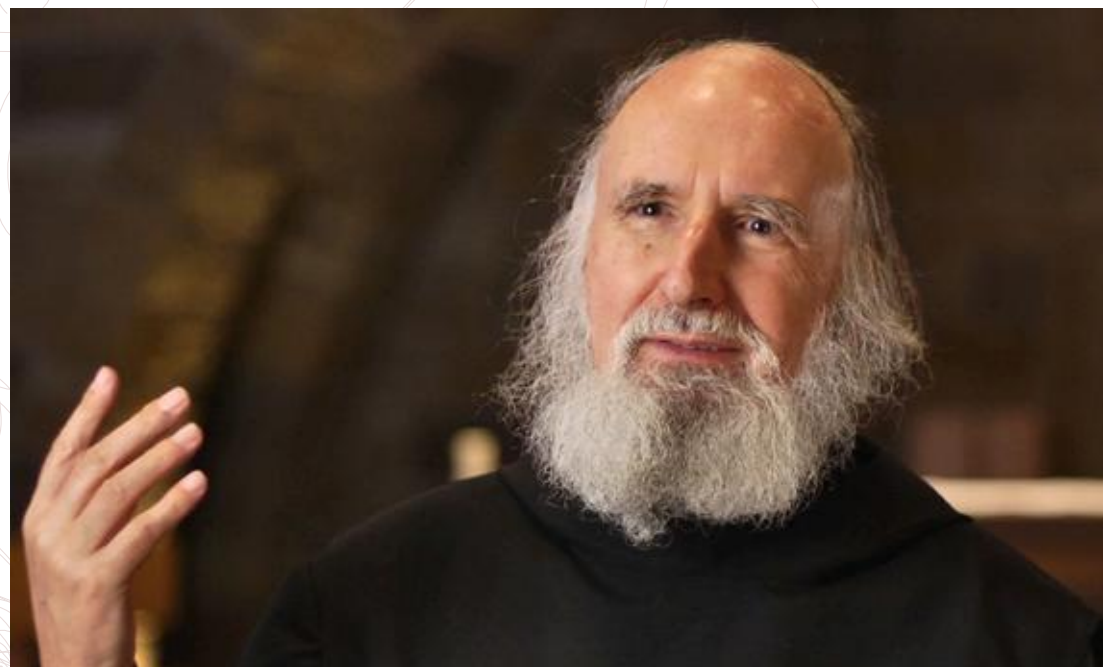
Mit: Marie Mannschatz  
Pater Anselm Grün  
Fred von Allmen  
Bhante Nyanabodhi  
Lama Ole Nydahl  
Meister L. Tenryu Tenbreul  
Dr. Vladimir Bostanov  
Agnes Hardorp  
Thomas Mayer  
Chantek Mc Neillage  
Dr. Paul H. Köppler

STAB

Regie: Bernhard Koch  
Kamera: Hubert Märkl  
Schnitt: Nils Landmark  
Autoren: Bernhard Koch und Nils Landmark  
Musik: The Hans  
Grafik: Ulrich Franz  
Web: Konrad Koch  
Produktion: Schwarzer Panther Film

Produziert von Bernhard Koch, Rainer Koch und Nils Landmark  
Ein Film von Bernhard Koch und Nils Landmark

[www.stoppingderfilm.org](http://www.stoppingderfilm.org)





## BERNHARD KOCH, REGIE

Wie würden Sie STOPPING – WIE MAN DIE WELT ANHÄLT beschreiben?

In erster Linie ist STOPPING ein klassischer Dokumentarfilm. Menschen stehen im Vordergrund und wir begleiten sie auf ihrer Suche. Auf der zweiten Ebene gibt STOPPING einen guten Überblick zum Einstieg in die Meditation.

Weshalb wollten Sie einen Film über Meditation drehen?

Veränderung beginnt immer bei einem selbst. Dafür ist Meditation das einfachste Mittel: Man muss sich nur hinsetzen und gar nichts machen. Wenn man es schafft, eine Phase lang jeden Tag zu meditieren, bemerkt man schnell eine positive Entwicklung – die mittlerweile auch wissenschaftlich belegt ist. Um aufzuzeigen, dass hinter den verschiedenen, oft religiös geprägten Richtungen ein gemeinsamer Grundgedanke steht, wollten wir darüber einen Film drehen. Die Idee war, diese einfache, positive Technik möglichst vielen Menschen aufzuzeigen. Und ich glaube daran, dass sich durch persönliche Weiterentwicklung auch unsere Gesellschaft zum Positiven hin verändert.

Was reizt Sie an der dokumentarischen Form?

Im Fall von STOPPING war es einfach klasse, solche großen, berühmten und klugen Meditationslehrer und -lehrerinnen kennenzulernen. Das ist ein riesiger Luxus des Dokumentarfilms: Ich darf mich mit Menschen treffen und unterhalten, mit denen ich sonst nie ins Gespräch kommen würde. Und die Menschen öffnen sich in den Gesprächen vor und hinter der Kamera – das sind intensive und sehr wertvolle Begegnungen für mich, die ich an die Zuschauer weitergebe.

Welche Meditationsvariante bevorzugen Sie?

Ich bin seit langem von Zen fasziniert, was vor allem an den Texten



liegt, die es dazu gibt. Mir gefallen die Lebensweisheiten zum Zen, die Anekdoten über das Meister-Schüler-Verhältnis und die philosophischen Koans. Lange Zeit bevor ich selbst mit meditieren begann, hab ich Haikus gelesen – kurze, berührende Sinngedichte – und war begeistert, wie Schönheit und Weisheit darin zum Ausdruck gebracht werden. Auch war ich beim Zen von der Formstrenge angetan. Aber ich meditiere nicht so streng wie im Zen, sondern eher freier, poetischer... Ich halte mich da an den großen Zen-Meister Shunryu Suzuki: In einem Vortrag rät er seinen Schülern unbedingt jeden Morgen zu meditieren, im nächsten sagt er, dass es für viele mehr als genug sei, einmal die Woche zu sitzen, wenn überhaupt.

Hat sich während der Dreharbeiten Ihre Sicht auf Meditation verändert?

Ja, natürlich. Früher fand ich diese harten Retreats spannend, tagelang im Schweigen sitzen. Und ich hatte die Sehnsucht in mir, einen großen Meister zu finden. Heute sehe ich es so, dass Meditation ein



ergänzendes Hilfsmittel ist, im Alltag besser klarzukommen. Außerdem bin ich überzeugt davon, dass in den meisten Fällen Meditieren bessere Menschen macht.

Wie war die Zusammenarbeit mit den Meditationsmeistern? Wie verliefen die Dreharbeiten in den Meditationszentren? Wir wurden in fast allen Meditationszentren offen begrüßt und die Zusammenarbeit lief immer unkompliziert. Nur manche Lehrer haben wirklich kein Handy und kein Internet, oder sind tagelang

in einem Kurs. Das macht die Kommunikation zunächst wieder ungewohnt, ist aber eine positive Entschleunigung. Wenn man sie dann angetroffen hat, waren die Lehrer alle sehr herzlich – und sehr klug, eine echte Inspiration.

Wie haben Sie STOPPING – WIE MAN DIE WELT ANHÄLT realisiert? Ich arbeite mit einem kleinen Team aus Freunden. Wir alle sind in der Filmbranche tätig und kommen zu einem Projekt wie STOPPING zusammen, das wir aus eigenen Mitteln finanzieren und mit viel Idealismus realisieren. Die Reflexionen über Meditation mit meinem Ko-Autor Nils Landmark sind unbezahlbar, die Gespräche mit meinem Kameramann Hubert Märkl zur Dreh-Nach- und Vorbereitung ebenso. Filmmachen ist für mich ein offener Prozess. Die Produktion von STOPPING war von einem meditativen Geist getragen und wir hoffen, dass das im Film rüberkommt. Für uns wäre es klasse, wenn der Film Menschen zum Meditieren motiviert.

#### Bio- und Filmographie (Auszüge)

Jahrgang 1968, Studium an der Akademie der Bildenden Künste in Nürnberg, drehte früher No-Budget-Spielfilme und jetzt Werbefilme, bevorzugt in der Bio-Branche und in sozialen Bereichen.

#### Dokumentarfilme:

2010 „L'Harmas – das Brachland“, 45 Min  
2010 „Danach war schon“, 45 Min  
2008 „Ein Todeslager“, 20 Min  
1994 „Die Jagd nach H.C. Artmann“, 90 Min.

#### Spielfilme:

2005 „Das Buch Daniel“  
2003 „Sommerloch“  
2000 „Heimler – unser Land“



## NILS LANDMARK, SCHNITT

STOPPING ist ein sehr persönlicher Film für mich. Ich meditiere seitdem ich mit 17 Jahren zum ersten Mal „Die drei Pfeiler des ZEN“ gelesen habe. Die darin enthaltenen Interviews mit westlichen Schülern japanischer Zen-Meister haben mich sehr beeindruckt und inspiriert.

In den vergangenen zwanzig Jahren, die ich als Cutter in der Medienbranche gearbeitet habe, hegte ich immer die Hoffnung, an einem Projekt mitarbeiten zu können, das Meditation dem Zuschauer näher bringt, ohne dabei nur an der Oberfläche zu kratzen. Leider hat sich so ein Projekt für mich nie ergeben. Schließlich haben der ebenfalls an Meditation sehr interessierte Regisseur Bernhard Koch, der zudem ein guter Freund von mir ist, und ich uns zusammen getan, um einen solchen Film selbst zu realisieren.

Ein guter Film leistet mehr, als nur zu unterhalten. Im Idealfall bereichert er das Leben seiner Zuschauer weit über den Abspann hinaus. Sollte es uns mit STOPPING gelungen sein, auch nur einem Zuschauer zu einer regelmäßigen Meditationspraxis verholfen und damit einen Weg aus ungunstigen Geisteszuständen, die für Leid und Schmerz in unserer aller Leben verantwortlich sind, gezeigt zu haben, hätten wir unser Ziel erreicht.



### Bio- und Filmographie (Auszüge)

Geb. 1972

1996 - 2001

2001 - 2004

Seit 1996

Studium an der Filmakademie Baden-Württemberg

Regietätigkeit bei zahlreichen Werbespots,  
u.a. fünf Spots der Kampagne

„Wir können alles außer Hochdeutsch“

frei als Film-Cutter tätig im Bereich Werbung,  
Musikvideo, Dokumentarfilm und Spielfilm, u.a.

„Stromberg“, „Hindenburg“, „Unschuldig“,

„Die Pilgerin“

## HUBERT MÄRKL, KAMERA

Die Mitarbeit an Stopping war für mich sowohl inhaltlich als auch formal eine spannende Herausforderung, da es darum ging, innere Stimmungen und Veränderungen zu visualisieren und für den Betrachter nachfühlbar zu machen. Die langjährige Freundschaft und Zusammenarbeit mit Bernhard Koch ermöglichte es mir, die richtigen Prioritäten zu setzen, das Thema immer wieder aufs Neue visuell und inhaltlich zu überdenken und so eine adäquate und verständliche Bildsprache zu entwickeln.

### Bio- und Filmographie (Auszüge)

1970 in Bayern geboren.

Kommunikations-Design-Studium in Würzburg (Diplom 1997)

Anschließend ein Studium an der Filmakademie in Ludwigsburg Fachrichtung Film und Medien mit Schwerpunkt Kamera (Diplom 2003).

Er war Mitarbeiter der Grenzland Filmtage Selb, verfügt über langjährige Erfahrung als Oberbeleuchter und ist Autor und Produzent von eigenen Experimental- und Spielfilmen

„Durchfrett“ 1977, Kurzfilm

„Mettmann“, 2005

„Schätz doch mal“, 2009

„Der Grüffolo“, 2009

„Das Leben ist kein Heimspiel“, 2010







## Meditationstechniken

### Zen-Meditation

„Den Weg zu studieren heißt, sich selbst zu studieren, sich selbst zu studieren, heißt sich selbst vergessen. Sich selbst zu vergessen, bedeutet eins zu werden mit allen Existenzen.“ D gen Zenji

Zen ist eine in China ab etwa dem 5. Jahrhundert entstandene buddhistische Strömung. Der chinesische Name Chan stammt von dem Sanskritwort Dhyana, das frei übersetzt soviel wie „Zustand meditativer Versenkung“ bedeutet, was auf das grundlegende Charakteristikum dieser buddhistische Variante verweist, die daher auch gelegentlich als Meditations-Buddhismus bezeichnet wird.

Der Chan-Buddhismus wurde in Südostasien durch Mönche verbreitet. Es entstand daraufhin eine koreanische und vietnamesische Tradition. Ab dem 12. Jahrhundert gelangte Chan auch nach Japan und erhielt dort als Zen eine neue Ausprägung, die in wiederum neuer Interpretation in den Westen gelangte.

Die Praxis des Zen ist Zazen: in einer aufrechten Haltung tiefer Konzentration einfach zu sitzen. „Einfach“ heißt, die Vitalität von Körper und Geist sind intensiv gesammelt, konzentriert, versenkt in die Zazen-Haltung. Körper und Geist sind dadurch völlig wach und wie eins in der kraftvollen Stille der gegenwärtigen Zeit zentriert.

Zen ist in seinem Wesen Erfahrung einer tieferen Qualität der Wirklichkeit. Diese Erfahrung gründet sich auf Ausübung und kann durch das Denken weder vorweggenommen noch ersetzt werden. Worte und Begriffe können die lebendige Wirklichkeit nicht wirklich einfangen.







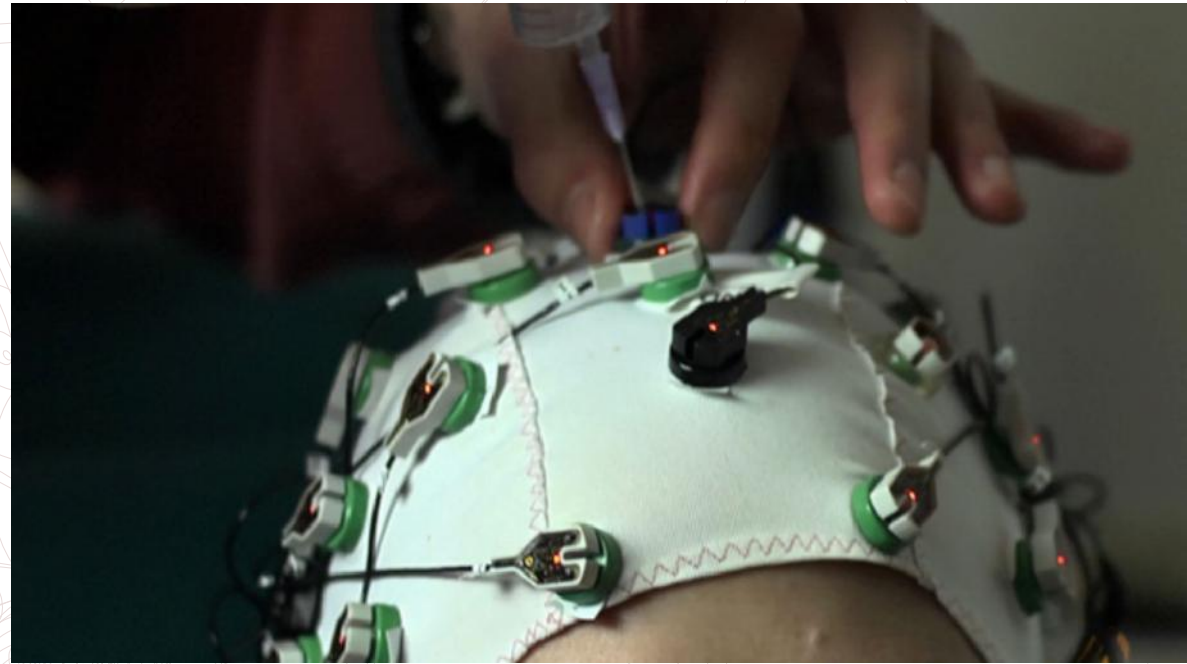
REDUCE  
SPEED  
NOW

## **Achtsamkeitsmeditation**

(MBSR – Mindfulness-Based Stress Reduction)

„Achtsamkeit bedeutet, dem Augenblick bewusst Aufmerksamkeit zu schenken.“ Jon Kabat-Zinn

Die Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (Mindfulness-Based Stress Reduction – MBSR) ist ein von dem Molekularbiologen Jon Kabat-Zinn in den späten 1970er Jahren in den USA entwickeltes Programm zur Stressbewältigung durch gezielte Lenkung von Aufmerksamkeit und durch Entwicklung, Einübung und Stabilisierung erweiterter Achtsamkeit. Das Konzept der Achtsamkeit stammt ursprünglich aus der buddhistischen Philosophie und wird in der buddhistischen Tradition zum Erlangen unbedingten Wohlbefindens praktiziert. Achtsamkeit wird typischerweise durch formelle Meditationspraktiken kultiviert, zum Beispiel durch Sitzmeditation, Gehmeditation oder achtsame Bewegung. Die Aufmerksamkeit wird dabei auf das Erleben von Körperempfindungen, Emotionen oder Gedanken gerichtet, und diese werden so wahrgenommen, wie sie in einem gegebenen Moment auftreten und wieder vergehen. Untersuchungen der letzten Jahre zeigen zunehmend, dass sich mit der Meditationspraxis der Achtsamkeit einer Reihe stressbedingter, aber auch anderer Erkrankungen begegnen lässt. Zudem lässt sich dieses Verfahren zur Erhöhung des Wohlbefindens und der Lebensqualität einsetzen.







## Vipassana-Meditation

“Meditation ist das notwendige Mittel, den Geist zu reinigen und zu läutern, damit wir eines Tages in die Tiefe schauen und erkennen können, wozu wir auf der Welt sind. Was könnte interessanter sein, als sich selbst zu erforschen?” Ayya Khema

Vipassan bezeichnet im Buddhismus die Einsicht in Daseinsmerkmale. Der Übungsweg zur Entfaltung dieser Einsicht wird Vipassana- oder Einsichtsmeditation genannt. Vipassana-Praxis ist ein Weg, um das durch Nichtsehen und Verblendung verursachte Leiden zu überwinden.

Die Vipassana-Praxis ist grundsätzlich an keine Religionsgemeinschaft gebunden. Vipassana-Meditation wird auch von Nicht-Buddhisten geübt und gelehrt.

Die „Vipassana-Bewegung“ ist eine lose geknüpfte Laien- und Ordiniertenbewegung, die im Theravada-Buddhismus ihren Ursprung hat. Sie umfasst heute zahlreiche „Vipassana-Lehrer“, „Vipassana-Schüler“, „Vipassana-Kurse“, „Vipassana-Meditationszentren“ und „Vipassana-Gemeinschaften“. Im Westen gibt es seit den Sechzigern eine wachsende Zahl von männlichen wie weiblichen Vipassan -Lehrenden. Beide Geschlechter sind unter den Lehrenden dieser Tradition ähnlich stark vertreten.







## **Diamantweg-Buddhismus**

„Wir müssen uns nur daran erinnern, die Quelle jeden Glücks ist der Geist selbst.“ Lama Ole Nydahl

ist die Übersetzung des buddhistischen Begriffs „Vajrayana“ und bezeichnet eine von drei großen buddhistischen Richtungen. Dieser Richtung gehören vor allem die alten Schulen des tibetischen Buddhismus und einige Zen-Schulen an.

Im Westen etablierte sich die Bezeichnung Diamantweg-Buddhismus in den letzten 40 Jahren insbesondere für die mehr als 600 Zentren der Karma Kagyü Linie, die von Lama Ole Nydahl und seinen Schülern im Auftrag des 16. Karmapa gegründet wurden.

Die Diamantweg-Meditationen sind traditionelle Übungen der Karma Kagyü Linie und werden seit rund 900 Jahren von einer Generation an die nächste weitergegeben.

Meditation bedeutet im Buddhismus „müheloses Verweilen in dem, was ist“. In den Meditationen des Diamantweg-Buddhismus stellt man sich immer wieder auf die vollkommenen Eigenschaften eines Buddhas ein, bis man erkennt, dass sie einem innewohnen und man sie im Alltag zeigen kann. Zu den vollkommenen Eigenschaften eines Buddhas gehören Furchtlosigkeit, Freude und tatkräftiges Mitgefühl.







## **Anthroposophische Meditation**

„Anthroposophie ist ein Erkenntnisweg, der das Geistige im Menschenwesen zum Geistigen im Weltall führen möchte.“ Rudolf Steiner

Die Anthroposophische Meditation geht zurück auf Rudolf Steiner (1861-1925). Steiner beschreibt in seinem Werk verschiedene Techniken der Meditation als Selbstvertiefung und -verstärkung des Denkens, die sich der Konzentrationsmeditation zuordnen lassen. Mit den meisten anderen Meditationsarten hat die anthroposophische Meditation das Ziel gemeinsam, die Trennung des sich als Subjekt erlebenden Menschen von einer als Objekt erfahrenen Welt zu überwinden. Im Unterschied aber zu den meisten Meditationsarten mit buddhistischem oder hinduistischem Hintergrund ging es Steiner weniger darum, durch Meditation eine Erfahrung des allgemeinen Seinsgrundes, der Mensch und Welt zugrunde liegt, zu vermitteln, sondern diesen Seinsgrund ganz konkret in den Erscheinungen und Qualitäten der Welt aufzusuchen. Ziel dieses Ansatzes ist es, dem Menschen ein spirituelles Verhältnis zur Welt und zu sich selbst zu ermöglichen, das zur Grundlage einer geistgemäßen Lebensgestaltung und Ausgangspunkt einer zukünftigen Evolution auf spiritueller Grundlage wird. Insofern kann man die anthroposophische Meditation – im Unterschied zur östlich orientierten Seins-Meditation – als Werdens-Meditation bezeichnen.

