



Erfülltes Leben – Wenn die Schale überfließt

Ein Dokumentarfilm mit Bruder David Steindl-Rast und Menschen, die uns zum Weg „Achtsam und Dankbar leben“ ermutigen. Brigitte Kwizda-Gredler und Hans Fuchs zum gleichnamigen Filmprojekt und Premierenabend in Wien: Achtsam und Dankbar leben ist eine lebenslange Reise, kein Bestimmungsort.

„Die Kurzbezeichnung des Musik- und Theatersaals, den die Wiener Sängerknaben & der Chorus Juventus heute mit uns teilen, beschreibt schon recht gut, worum es unter anderem geht: Es braucht Raum, Zeit und Mut, um auf die Fragen des Lebens zu hören, in die Antworten hineinzuwachsen und ins verantwortliche Tun zu kommen“, so die Initiatoren und Produzenten des Films, Brigitte Kwizda-Gredler und Hans Fuchs, am 24.9.2015, dem Premierenabend, im MuTh. Mit dem einleitenden Konzert wird Gemeinsames deutlich. Musik und die Lebenshaltung

„Achtsam & Dankbar leben“ schaffen Klangräume, die unserem Leben eine besondere Dimension hinzufügen, die Dimension des Sinns und des Herzens.“

*„Wo Herz zu Herz spricht, da ist Dankbarkeit.
Wo Herz zu Herz spricht, da ist Heilung.“*

so hat der **Benediktinermönch David Steindl-Rast** die Wirkkraft der Dankbarkeit im Rahmen der letztjährigen Benefizveranstaltung mit den Wiener Sängerknaben bezeichnet und webt damit den roten Faden durch

die neu erschienene DVD „Erfülltes Leben – Wenn die Schale überfließt“.

„28 Menschen aus ganz unterschiedlichen Lebenswelten und ausgestattet mit verschiedenen Talenten und Fähigkeiten sind mit uns in einen Dialog zu ihrem persönlichen Übungsweg ‚Achtsam und Dankbar leben‘ getreten.“

„...Dankbarkeit zeigt sich durch die tägliche Beziehung, Begegnung, durch die ganz kleinen Dinge. Der ganz kleine Mut im Alltag, das ganz kleine Ansehen, der Augenblick des Spürens, Wahrnehmens... Also, insgesamt, deshalb fällt mir das ja auch so schwer zu benennen, ist es keine Methode, die ich mir anlesen kann, sondern dankbar zu sein ist eine Haltung, die ich in Beziehung lebe und die mein Herz berührt und die einem unter die Haut geht und das Leben von Herz zu Herz“, sagt **Margret Rasfeld**, Bildungsinnovatorin, Schulleiterin und Mitwirkende im Film.

Am Weg zum Film

„Ja, was hat uns bewogen dieses Filmprojekt zu machen? Alles Leben ist Begegnung und Beziehung. So könnte ein weiterer Untertitel des Films lauten“, erläutert Hans Fuchs.

Die Buchautorin **Barbara Pacht-Eberhart** zeichnet dazu im Film ein besonders schönes Bild: „Also, für mich gibt's so was wie ein inneres Herzmuskeltraining. Und die Muskeln des Herzens – meiner Meinung nach – sind eigentlich hier in unseren Augenlidern. Weil, ob ich einen Menschen anschau, oder ob ich ihn nicht anschau, das ist für mich der wesentliche Schritt, immer wieder, wenn's um Beziehung geht.“

„Die Geschichte des Films ist eine Folge ‚zufälliger‘ Begegnungen und Erfahrungen, die zu

einem Projekt gewachsen und geworden sind. Der ‚Zufall‘ trifft – laut Pasteur – ja nur einen vorbereiteten Geist“, merkt Brigitte Kwizda-Gredler an.

Bevor der Zufall die Begegnung der Produzenten des Films wollte, war Brigitte Kwizda-Gredler drei Jahrzehnte als Medizinsoziologin an der Medizinischen Universität Wien und in verschiedenen internationalen Gesundheitsorganisationen tätig.

Besonders viel habe sie von der Betroffenenkompetenz von Patientinnen und Patienten gelernt und sie hat sich intensiv mit Grenzsituationen des Lebens, mit Demenz, Tod und Sterben auseinandergesetzt.

Hans Fuchs konnte auf eine langjährige und geballte Erfahrung als Filmschaffender und freier Mitarbeiter öffentlicher und privater Fernsehstationen zurückgreifen. Durch den Unfalltod seines Sohnes Andreas und andere Lebensereignisse, kam es für beide zunächst zur Begegnung mit den Mönchen vom Europakloster Gut Aich in St. Gilgen.

„Mittlerweile hatte ich mit Pater Dr. Johannes Pausch den Verein Europäische Klosterheilkunde Gut Aich gegründet und mit Br. David Steindl-Rast im Rahmen des Europäischen Netzwerks **Dankbar leben** zusammengearbeitet.

Und meine Idee, von der Kompetenz von Menschen zu lernen, die ihren Weg bewusst und verantwortlich zu gehen versuchen und einen Film darüber zu machen, wurde 2012 von einer interdisziplinär zusammengesetzten Vordenkerrunde für gut befunden – wenngleich mancher die Möglichkeit einer Realisation bezweifelte, da das Netzwerk keine Rechtspersönlichkeit und auch kein Budget hat.

Das erschien mir aber niemals als Hinderungsgrund für mein Vorhaben. Wichtig war für mich nur, einen Filmschaffenden zu finden,

der den Geist ‚Achtsam und Dankbar leben‘ mit mir teilte.“

„Mit Begeisterung und Freude habe ich mich vielerorts auf die Suche nach diesem Menschen gemacht, und eines Tages wurde mir im Kloster Gut Aich – wo ich mich ja öfters aufhielt – der Name Hans Fuchs genannt. Hans Fuchs? Dem war ich doch schon begegnet, nur wusste ich bis zu diesem Zeitpunkt nicht, dass Hans Filmschaffender ist“, berichtet Brigitte Kwizda-Gredler.

Hans Fuchs: „Wir haben dann das Projekt langsam wachsen und werden lassen, das Konzept auch mal geändert. Von allem Anfang an sollte es kein Lehrfilm werden, sondern ein Dokumentarfilm über Menschen, die diesen Übungsweg gehen. Dabei gibt es keinen Königsweg. Für jede und jeden von uns allen gibt es nur den eigenen Weg.“

DVD
„Erfülltes Leben –
Wenn die Schale überfließt“

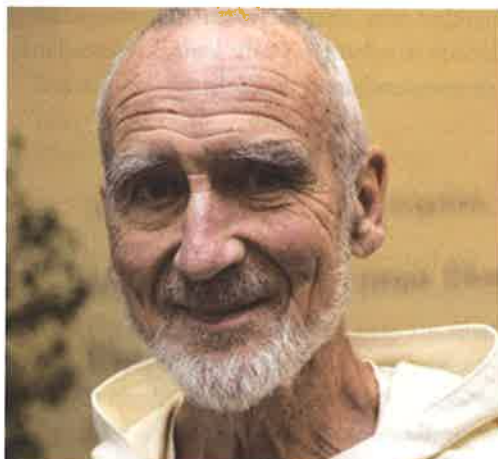
Ein Dokumentarfilm mit Bruder David Steindl-Rast und Menschen, die uns zum Weg ‚Achtsam und Dankbar leben‘ ermutigen

„Ich mache Sie darauf aufmerksam, wenn Sie den Film gesehen haben, kann es sein, dass Sie Ihr Leben ändern“, so **Pater Dr. Johannes Pausch OSB, Prior des Europaklosters Gut Aich in St. Gilgen**.

„Wir waren uns sicher, nur Menschen zu Dialoggesprächen einzuladen, die wir oder An- und Zugehörige persönlich kannten, und von denen wir wussten, dass sie den Weg ‚Achtsam und Dankbar leben‘ authentisch gehen. Einer von ihnen ist der weltweit bekannte spirituelle Lehrer Bruder David Steindl-Rast.

Mit nur einer Einstiegsfrage aus dem persönlichen Arbeits- oder Lebensumfeld der Dialogpartner haben wir in einem Filmsetting, das die Gesprächspartner für sich frei wählen konnten, mit dem kleinsten Kamerateam der Welt – von zwei Personen – gemeinsam mit unseren Dialogpartnern auf das Leben gehört“, so die Produzenten des Films.

„Ich weiß nicht, ob ich es Dir schon erzählt habe, Brigitte. Ich hatte einen alten Freund, der leider schon gestorben ist, mit dem bin ich oft mal auf einem Bankerl gegessen und wir haben in die gleiche Richtung geschaut und – er war ein sehr naturverbundener Mensch – gar nichts geredet. Es ist Abend geworden, es war ein wunderschönes Klima, und auf einmal sagt er: ‚Na heut‘ hat er aber Verspätung.‘ Nach einer Pause sag‘ ich: ‚Wer?‘ Sagt er: ‚Der Hirschkäfer‘. Sag‘ ich: ‚Was?‘. Sagt er: ‚Jeden Abend, ich sitz‘ da, um fünf Uhr fliegt der Hirschkäfer von da nach dort hin, heute ist er noch nicht gekommen.‘ Du musst Dir das vorstellen, was das für eine Gelöstheit ist, von den angeblich so wichtigen Dingen des Lebens. Jetzt sieht er die Natur, ein Wesen, das eine Ordnung hat, von der er nur diese Strecke kennt. Aber, was



Benediktinermönch Bruder David Steindl-Rast

ist dort alles, und was ist da alles, was er nicht kennt? Da kannst Du nur mehr staunen“ erzählt **Prof. Ludwig Zack**, Ehrenpräses Kolping Österreich.

Die Dialogpartner berichten im Film über die Türöffner und Stolpersteine auf ihrem Weg „Achtsam und Dankbar leben“, über ihre Praxis der Übung „Stop – Look – Go“ und wie es ihnen gelungen ist, selbst in herausfordernden Grenzsituationen, das Vertrauen in das Leben zu bewahren.

Teilweise sind es in der Öffentlichkeit bekannte Persönlichkeiten, zum Teil sind es Menschen, die den Seherinnen und Sehern dieses Films weniger bekannt sein werden.

Aber alle sind sie gleichwürdige und glaubwürdige Botschafter eines achtsamen und dankbaren Weges, sie sind Akteure des Wandels, Lebenskünstler, Mut-Macher und vor allem sind sie herzensgebildet.

Zur Frage „Kann man für alles dankbar sein?“, gibt **Bruder David Steindl-Rast** im Film einen sehr schönen längeren Impuls mit dem Schluss: „...Also nicht für alles kann man dankbar sein, aber in jedem Augenblick. Und danach zu schauen, wofür kann ich jetzt dankbar sein, und dann die Gelegenheit nützen.“

Das Skript zum Film

„Wir hatten es uns zur Aufgabe gemacht – aus 28 Dialogen und einem Filmmaterial von mehr als 80 Drehstunden – Klangspuren auf den Weg ‚Achtsam und Dankbar leben‘ zu legen und im Film vier eigenständigen Kapiteln zuzuordnen.

Da wir von allen am Film Mitwirkenden in den Dialoggesprächen überaus reich beschenkt

worden waren und uns die Auswahl der Dialogsequenzen für den Film folglich schwer fiel, haben wir die Entscheidung getroffen, ein Skript zum Film herauszugeben“, erläutert Hans Fuchs.

„In großer Wertschätzung und Dankbarkeit für die Herzensdialoge, haben wir sie in voller Länge in der ‚Schatztruhe‘ Filmskript gesammelt. Das Filmprojekt besteht daher aus einer DVD und dem Filmskript.

Die Medien können auch im Unterricht, in Kursen, Ausbildungslehrgängen etc. eingesetzt werden. Es empfiehlt sich, die in sich geschlossenen vier Kapitel der DVD einzeln anzuschauen und im Anschluss darüber zu reflektieren. Auch lassen sich verschiedene Übungen zum Themenkreis, Wertschätzungs- und Dankbarkeitsrituale, Meditation, Gehen in Stille, gemeinsames Singen u.v.m. nach Belieben einbauen“, ergänzt Brigitte Kwizda-Gredler.

Auszug aus dem Bühnendialog mit Mitwirkenden im MuTh

Florian Fuchs, Musiktherapeut:

„Ja gut, die größte Übung, sag’ ich mal, ist für mich persönlich das Leben gewesen, eigentlich von Anfang an, ich habe üben müssen zu überleben und auch zu akzeptieren, und ich bin jetzt grad dankbar, dass ich hier bei dem wunderbaren Film mitwirken durfte, weil der hat mir ein kleines aber doch feines Geschenk gemacht, der Film, und zwar das ‚Na und?‘, und zwar das ‚Na und, eben ich lauf‘, ich habe zwar schon gesagt im Film, ‚ich lauf‘ halt nicht wie ’n Model – na und?‘

Und meine Stimme klingt vielleicht ein bisschen anders als manche and’re Stimmen, na und? Ich glaube die größte Übung ist, ja, einfach ich selbst

zu sein und ich bin froh über meinen Beruf. Ich hoffe ich kann das noch einigen Menschen so mit auf den Weg geben. Danke.“

Herbert Pietschmann, Physiker:

„...Die Dankbarkeit kommt ja nicht aus irgendeinem bestimmten Beruf, sondern die Dankbarkeit kommt aus dem Herzen eines bestimmten konkreten Menschen. Und was mich sehr bedrückt, das muss ich schon sagen, ist, dass dieses mechanistische Denken so weit gegriffen hat in unserer Kultur und in unserer Gesellschaft. Denn dieses mechanistische Denken, dass man überall Mechanismen sucht, das verhindert natürlich überhaupt jede Wertschätzung des menschlichen Aspektes. Der Mensch ist ja nicht einfach ein Mechanismus, man kann zwar Mechanismen drin finden, aber der Mensch ist ja viel mehr. Und das ist etwas, was ich in den letzten Jahren geradezu zu meinem Lebenssinn gemacht habe. Einfach die Menschen darauf aufmerksam zu machen, dass es jenseits des mechanistischen Denkens noch etwas gibt was den Menschen erst zum Menschen macht. Und da hoffe ich, dass auch dieser Film dazu beigetragen hat, in diese Richtung zu wirken.“

Margret Rasfeld, Bildungsinnovatorin und Schulleiterin:

„...Schule braucht dieses Stop – Look – Go. Schule braucht Freiräume, eigentlich braucht Schule nur freie Gefäße, weil alles in den Kindern ist und wir tackten alles zu und dann bleibt keine Zeit. Es ist, alles, alles da. Und wenn wir diese Zeit geben und schauen und den Kindern dieses Zutrauen geben, dann eignet sich alles.“

Prof. Dr. Brigitte Kwizda-Gredler

Empfehlungen

DVD

Erfülltes Leben --
Wenn die Schale überfließt

Gesamtlänge: 120 Minuten
€ 24,- inkl. MwSt.

Filmskript

Die Herzensdialoge in voller Länge

215 Seiten
€ 18,- inkl. MwSt.



Bezug über die Wirtschaftsbetriebe
Kloster Gut Aich
E-Mail: kraeuterengel@europakloster.com
Tel.: 0043 / 6227 231 852
schriftlich: Aich 3, A-5340 St. Gilgen

DVD und Filmskript sind ein Non-profit-Projekt aus privater Initiative von Brigitte Kwizda-Gredler und Hans Fuchs.

Der Erlös aus dem Verkauf der Medien geht zu 100 % an das Europakloster Gut Aich und den Verein Europäische Klosterheilkunde Gut Aich in St. Gilgen.