



Golden Seniors

Ein Film von Francois Kohler

AB 7. DEZEMBER IM KINO

1 FIRST
HAND
FILMS



SYNOPSIS

Fünf Senioren zwischen 65 und 76 Jahren machen sich auf den Weg ins Ungewisse. Sie wurden ausgewählt, um an einem intensiven, säkularen meditativen Training teilzunehmen, das auf Achtsamkeit und Altruismus beruht. Ihr 18-monatiges Abenteuer ist Teil der europäischen wissenschaftlichen Studie Silver Santé, die die Auswirkungen des Sprachenlernens und der Meditation auf die Gesundheit und das Wohlbefinden von Senioren evaluiert. Der Film "Golden Seniors" erzählt von der intimen und emotionalen Reise der Senioren und stellt sie in einen Zusammenhang mit der Objektivierung der Wissenschaft, dem Werdegang der Wissenschaftler, die die Studie leiten, und den Herausforderungen des guten Alterns in unserer alternden Gesellschaft.

In einer historischen Periode, in der das Überleben einer Menschheit auf dem Spiel steht, die ihre Orientierungspunkte und Grundwerte verliert, erscheint die gesellschaftliche Herausforderung des besseren Lebens und des guten Alterns, die diese Studie mit sich bringt, beträchtlich. Der Film "Golden Seniors" bietet somit die Möglichkeit, die breite Öffentlichkeit und insbesondere Senioren für das Training des Geistes und eine andere Art der Betrachtung des Alterns zu sensibilisieren.

BIOGRAFIE DES REGISSEURS

François Kohler, geboren in Couvet, Schweiz. 1981 Abschluss in Rechtswissenschaften an der Universität Neuenburg. Studium am INSAS (Institut National Supérieur des Arts du Spectacle et Techniques de Diffusion) in Brüssel. Arbeitet als Drehbuchautor und Regisseur.

Kohler hat sowohl für das Kino als auch für das Fernsehen Filme gedreht. Darunter LE SOUFFLE DU DESERT (2005) und CHER MONSIEUR, CHER PAPA (2008), die ihre Weltpremiere im internationalen Wettbewerb bei Visions du Réel in Nyon feierten, und JE NE TE VOYAIS PAS (2020).





DIE CHARAKTERE

Fünf Senioren

Geneviève, Michèle C., Michèle D., Denis und Jean-Marie sind die fünf Senioren, die die Protagonisten des Films "Golden Seniors" sind. Sie wurden aus den 144 Teilnehmern der Studie ausgewählt, sind zwischen 67 und 76 Jahre alt und stammen aus verschiedenen soziokulturellen Hintergründen. Im Laufe der 18-monatigen Intervention wird immer deutlicher, dass jeder die Auswirkungen dieser intensiven meditativen Erfahrung auf seine eigene Art und Weise erlebt. Einige geben auf oder verlieren das Vertrauen, weil sie die Messlatte zu hoch gelegt haben, andere schwanken zwischen Melancholie und Enthusiasmus, und wieder andere zeigen echte Fortschritte, die sie dazu veranlassen, das Abenteuer auch nach der Intervention fortzusetzen. Einige ihrer Angehörigen, Ehepartner, Kinder oder Freunde vervollständigen diese Konstellation von Charakteren.

Drei Wissenschaftlerinnen

Gaëlle Chetailat, Leiterin der Studie. Sie ist Forschungsdirektorin am INSERM in Caen und hat mehr als 140 Artikel über Neuroimaging zum normalen Altern und zu Demenzen veröffentlicht. Ihre Forschung zielt darauf ab, die Mechanismen, die den Alterungsprozessen zugrunde liegen, besser zu verstehen und Lebensfaktoren zu identifizieren, die altersbedingten Krankheiten und insbesondere der Alzheimer-Krankheit vorbeugen oder sie hinauszögern könnten.

Antoine Lutz, Leiter des Bereichs Meditation der Studie. Nach seiner Promotion in kognitiven Neurowissenschaften bei Francisco Varela in Paris studierte er an der Madison University bei Prof. Richard Davidson Meditationspraktiken mithilfe von bildgebenden Verfahren im Gehirn. Im Januar 2013 trat er dem Forschungszentrum für Neurowissenschaften in Lyon bei und untersuchte die Auswirkungen der Meditation auf die Aufmerksamkeit, die Emotionsregulation und die Schmerz Wahrnehmung.

Matthieu Ricard, Berater und Botschafter der Studie. Der Doktor der Zellgenetik, Menschenfreund, Mönch, Autor von etwa 30 Büchern und Fotograf gründete im Jahr 2000 die humanitäre Organisation Karuna-Shechen und engagiert sich im Institut Mind&Life, das Begegnungen zwischen Wissenschaft und Buddhismus erleichtert. Er beteiligt sich an Forschungsarbeiten, die den Einfluss von Meditation auf das Gehirn untersuchen, und arbeitet mit Institutionen wie den Universitäten von Madison, Princeton und Berkeley, dem Max-Planck-Institut in Leipzig und dem INSERM in Lyon und Caen zusammen.

VISION

Was soll mit diesem Film erzählt werden?

Golden Seniors“ erzählt die Geschichte von fünf Senioren, die sich im Rahmen einer europaweiten wissenschaftlichen Studie einer anspruchsvollen Auseinandersetzung mit sich selbst stellen. Wie

die anderen Filme des Regisseurs, insbesondere sein neuester Film “Je ne te voyais pas“ über Restorative Justice, ist auch “Golden Seniors“ kein wissenschaftlicher Film, sondern konzentriert sich vor allem auf den Menschen und seine Wandlungsfähigkeit. Die Senioren, die an der achtzehnmonatigen wissenschaftlichen Intervention teilnehmen, haben noch nie in ihrem Leben meditiert. Sie begeben sich in einen unbekanntem Raum, ohne Vorurteile oder besondere spirituelle Neigungen. Wir entdecken mit ihnen ihre Widerstände, Ängste und Schuldgefühle, aber auch ihre Freuden und die Gelassenheit, die ihnen dieses intensive Training ihres Geistes verschafft. Ihre meditative Erfahrung offenbart sich durch die manchmal schwierigen Ereignisse, die ihr Leben im Laufe der fünfjährigen Dreharbeiten prägen. Ihr Weg wird so zu unserem und wirkt wie ein Spiegel. Die Vielfalt der Charaktere - drei Frauen und drei Männer - und die Art und Weise, wie sie auf ihre eigene Art und Weise auf diese Konfrontation mit sich selbst reagieren, spricht uns an. Durch die Erfahrungen dieser Senioren erkundet der Film eine offene und wohlwollende Vision der Meditation, die von Humor über sich selbst und von







der Verankerung im Boden geprägt ist. Eine säkulare Aktivität ohne Proselytismus, die hilft, die Dinge so zu sehen, wie sie sind, und nicht so, wie man sie gerne hätte. Diese Fähigkeit des Geistes, sich selbst zu beobachten, umfasst verschiedene Ebenen der Komplexität, die mit einer Wissenschaft des Geistes gleichgesetzt werden können. Mithilfe der Plastizität des Gehirns hilft dieses Training, "das Gehirn zu muskulieren" und erfordert Ressourcen wie Geduld, Disziplin, Mut und Wohlwollen. Der Film "Goldene Senioren" geht über die Meditation hinaus und wirft Fragen zum guten Altern auf, indem er zeigt, dass es sich um eine Kunst handelt, die gefördert werden kann, deren Umsetzung jedoch von jedem Einzelnen abhängt.

MESSAGE

Das Training des Geistes ist wie das Training eines Muskels: Es hilft uns, auf uns selbst zu achten, und ermöglicht es uns, uns anderen gegenüber besser zu öffnen.

Wie körperliche Betätigung oder Ernährung trägt die Meditation dazu bei, den Alterungsprozess zu verlangsamen und unsere Gesundheit zu schützen.

Die Meditation ist jedoch kein ruhiger Fluss, sondern erfordert regelmäßiges Engagement, um überzeugende Ergebnisse zu erzielen, und steht somit im Mittelpunkt der Frage nach dem guten Altern.

Der Film "Goldene Senioren" zeigt, dass Meditation, die für jedermann zugänglich ist, zu einer wohltuenden transformativen Offenheit führt, dass der Weg dorthin jedoch lang ist und vom Profil jedes Einzelnen abhängt.

Die im zweiten Teil des Programms für wissenschaftliche Interventionen verankerte Schulung der Selbstliebe und der Fürsorge für andere ist von entscheidender Bedeutung. Ohne die altruistische Dimension kann man sich einen Scharfschützen, einen Unternehmer oder einen Fitnessfan vorstellen, der Achtsamkeit nur zu dem Zweck kultiviert, leistungsfähiger zu werden. Die Herausforderung, die diese Studie für ein besseres Leben und ein gutes Altern darstellt, erscheint uns

beträchtlich. Der Film "Goldene Senioren" und die darauf aufbauende Kampagne "Ziel: Gutes Altern" (Ziel: Gutes Altern.ch) bieten die Möglichkeit, ein breites Publikum, insbesondere Senioren, für die Vorteile von Geistestraining und eine konstruktivere Einstellung zum Altern zu sensibilisieren.

Länger leben, ja, aber mit welcher Qualität?

Ist das Alter ein Schiffbruch oder ein goldenes Zeitalter?

DIE STUDIE

Die vom Europäischen Forschungsfonds Horizont 2020 finanzierte Studie "Silver Santé" untersucht die Auswirkungen des Sprachenlernens und der Meditation auf die kognitiven Funktionen, das Wohlbefinden und die Gesundheit von Senioren. Sie vereint die Kompetenzen von Forschern aus Frankreich, der Schweiz, Belgien, Deutschland, England und Spanien.

Wissensstand und Auswirkungen des Alterns auf das Gehirn

Bis zum Ende des 20. Jahrhunderts erschien die Verbindung der Wörter Kontemplation und Wissenschaft unpassend. Kontemplation wurde mit einer nicht messbaren subjektiven Erfahrung in Verbindung gebracht und Wissenschaft auf die quantitative Untersuchung von Naturgesetzen reduziert. Die Neurowissenschaften haben inzwischen nachgewiesen, dass sich das Gehirn entsprechend den Anforderungen, die es erhält, unaufhörlich weiterentwickelt. Diese Flexibilität, die Neuroplastizität, ermöglicht es ihm, seine eigenen Strukturen durch regelmäßiges Training zu verändern. Meditation bedeutet im Sanskrit "sich gewöhnen". Meditation trainiert den Geist, sich selbst zu beobachten und sich mit einer neuen Art des Umgangs mit Gedanken und Gefühlen vertraut zu machen. In den letzten zwanzig Jahren haben die kontemplativen Wissenschaften die kognitiven und neuronalen Mechanismen, die an der Meditation beteiligt sind, ausgewertet und ihre Auswirkungen auf das Gehirn und den Körper überprüft. Neuere

Studien zeigen, dass 0,5 bis 1% der Struktur und des Stoffwechsels des Gehirns jedes Jahr mit zunehmendem Alter in den Regionen abnehmen, die mit Gedächtnis und Aufmerksamkeit zu tun haben. Andere mit dem Altern verbundene Risikofaktoren wie Stress, Angstzustände, Schlaflosigkeit oder Depressionen können diese Veränderung verstärken. Da sich die Zahl der Senioren bis 2050 voraussichtlich verdoppeln wird und die Demenz vom Typ Alzheimer parallel zur steigenden Lebenserwartung zunimmt, wird die Frage des guten Alterns zu einer der größten Herausforderungen unserer alternden Gesellschaft.

Herausforderungen und Ergebnisse der Silver Health-Studie

Eine der Herausforderungen der Studie ist es, herauszufinden, ob Meditationsübungen den Alterungsprozess stärker verlangsamen als einfache kognitive Aktivitäten. Die Hauptergebnisse zeigen größere Veränderungen der Gehirnfunktion bei der Meditation als beim Erlernen einer Sprache. In Bezug auf das Volumen der Gehirnstruktur sind die Ergebnisse

hingegen nicht signifikant. Andere Ergebnisse zeigen eine bessere emotionale Regulierung und eine bessere psychoaffektive Reaktion bei Meditation. Schließlich werden in den kommenden Monaten und Jahren zahlreiche sekundäre Ergebnisse erwartet, insbesondere im Zusammenhang mit der Aktivität von Telomerasen, Enzymen, die für den Schutz vor Zellalterung von entscheidender Bedeutung sind.

Inhalt der wissenschaftlichen Intervention

Die 18-monatige Intervention umfasst 144 Teilnehmer, die per Los in drei Gruppen eingeteilt werden: eine Gruppe, die Englisch lernt, eine weitere, die in die Meditation eingeführt wird, und eine Referenzkontrollgruppe, die nur die Tests durchführt. Die Meditationsintervention, die von 5 Laienlehrern durchgeführt wird, ist in 9 Monate Achtsamkeit und 9 Monate Wohlbefinden gegliedert. Jeder Teilnehmer übt täglich mindestens 20 Minuten und nimmt an einem wöchentlichen Gruppentreffen teil. Mit den abschließenden Tests und Bewertungen dauert die Investition, die von den Teilnehmern verlangt wird, mindestens zweieinhalb Jahre.





Drehbuch & Regie: François Kohler
Kamera: Joseph Areddy, Nicolas Veuthey
Schnitt: Dejan Savic
Musik Komposition: Christian Garcia Gaucher
Ton: Laurent Mollard, David Lipka
Sounddesign: Dejan Savic, François Musy
Mischung: Renaud Musy
Produzenten: Xavier Grin, François Kohler
Produktion: Instant Film sàrl, P. S. Productions

TECH SPECS

Kategorie: Dokumentation
Produktionsjahr: 2023
Produktionsland: Schweiz
Dauer: 83 Minuten
Sprachen: Französisch
Verfügbare Sprachfassungen: OV FR de / it-de
Altersfreigabe: 16 Jahre



DISTRIBUTION

First Hand Films
Nicole Biermaier
verleih@firsthandfilms.ch
+41 44 312 20 60

PRESSE

Prosa Film
Rosa Maino & Lara Hacisalihzade
office@prosafilm.ch
+41 44 203 56 04

Fotos, Presskit und weitere Informationen unter www.firsthandfilms.ch