

## Presseheft



Ein Film von Anja Krug-Metzinger

Deutschland 2018

88 min

**Kinostart: 27. September 2018**

Disposition:  
REAL FICTION FILMVERLEIH  
RFF Real Fiction Filmverleih e.K.  
Hansaring 98, 50670  
Köln  
Tel: 0221 -95 22 111  
info@realfictionfilme.de  
<http://www.realfictionfilme.de>

## **DAS STILLE LEUCHTEN - Die Wiedereroberung der Gegenwart**

Ein Film von Anja Krug-Metzinger

Produktionsland: Deutschland

Produktionsjahr: 2018

Länge: 88 min.

Sprachen: Deutsch, Englisch, Französisch,

Untertitel: teilw. Deutsch

Produktion: Anja Krug-Metzinger Filmproduktion GmbH

Festivals & Auszeichnungen:

**BEST DOCUMENTARY AWARD:**

Art Color Digital Cinema International Film Festival 2018 , Montreal, Canada

**NOMINIERUNGEN:**

- Lichter Filmfest Frankfurt International 2018 (Frankfurt, Deutschland)
- The Scottish Mental Health Arts Festival 2018 (Glasgow, Schottland)
- The International Film Festival "Cinema of the Future Society" 2018 (Tirana, Albanien)
- Zero Plus International Film Festival 2018 (Siberia, Russia)

**OFFICIAL SELECTION:**

- Human Rights Film Festival of Barcelona 2018 (Spanien)
- Regina International Film Festival 2018 (Saskatchewan, Kanada)
- Santa Cruz International Film Festival 2018 (Santa Cruz, Argentinien)
- Art Color Digital Cinema International Film Festival 2018 (Montreal, Kanada)
- Lake View International Film Festival 2018 (Ludhiana, Indien)
- Mediterranien Film Festival 2018 (Siracusa, Italien)
- Woodstock Museum Film Festival 2018 (New York, USA)

**FILM FESTIVALS:**

- Near Nazareth Film Festival / Semi-Finalist 2018 (Afula, Israel)
- Vox Popular Media Arts Festival 2018 (Thunder Bay, Kanada)
- Calcutta International Cult Film Festival / Finalist 2018 (Kolkata, Indien)
- Greenmotion Film Festival 2018(Freiburg, Deutschland)

**WEITERE:**

International Science Conference on Mindfulness 2018 (Amsterdam, Holland)

### **Credits**

**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 Powalla

**Grafik:** Markus Holzum

**Farbkorrektur:** Jonas Schmid

**Rechtsberatung:** Andreas Schardt

## **Im Netz**

Trailer: <https://vimeo.com/259128304>  
Disposition: <http://realfictionfilme.de/filme/>  
Produktion: [www.krug-metzinger.de](http://www.krug-metzinger.de)

## **Synopsis (kurz):**

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

*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.*

## **Synopsis:**

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

*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 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.*

*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.*

*Neue Möglichkeiten der Manipulation durch die digitale Öffentlichkeit und die permanente Reizüberflutung aus neuen medialen Umwelten stellen große Herausforderungen für die geistige Gesundheit von Kindern dar. Unabhängig von den politischen Institutionen hat die Gesellschaft längst damit begonnen, zu reagieren. Kann eine systematisch unterstützte innere Entwicklung junge Menschen tatsächlich dazu befähigen, Verantwortung zu übernehmen – für ihr eigenes Leben, für Gesellschaft und Welt?*

**Mitwirkende:**

**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**.

**Dominik Werner** ist Theaterpädagoge bei **Project Peace**.

Das **Familycamp** ist eine Familienfreizeit in der Familien die **Gewaltfreie Kommunikation** lernen. Diese Methode nach Marshall B. Rosenberg, hilft dabei, sich gegenseitig wirklich zu begegnen, anderen bewusster zuzuhören, dem Gegenüber respektvolle Aufmerksamkeit zu schenken, und sich dabei ehrlich und klar auszudrücken. Ziel ist es, in einer echten Verbindung zu sein und einander wirklich zu verstehen. Gegründet wurde das **Familycamp** 2013 von **Eveline Degani-Bischof**, Konfliktpädagogin, Mediatorin und Trainerin für GFK.

Die **Living School**, gegründet 2008, ist eine private Grundschule in Paris. Die Kinder lernen, mit sich selbst in Kontakt zu treten und dann miteinander authentische, gelingende Beziehungen aufzubauen. Gründerin **Caroline Sost** möchte die Kinder befähigen, den Herausforderungen der Zukunft begegnen – u.a. durch Stärkung der Individuellen Kompetenzen und die Vermittlung eines globalen Überblicks.

*Das **Happy Panda-Projekt** in Berlin ist ein spielerisches Achtsamkeitstraining für Kinder zwischen 4 und 11 Jahren, das 2011 von der Molekularbiologin **Dr. Cécile Cayla** entwickelt wurde. Gefördert werden unter anderem Konzentration, Impulskontrolle und die Entwicklung eines verbesserten Körpergefühls. Darstellerische Übungen unterstützen zudem soziale und emotionale Intelligenz.*

*An der **Sprachheilschule Freiburg** lernen Kinder mit Sprach- und Wahrnehmungsstörungen, 70 Prozent der Schüler kommen aus Familien von Geflüchteten und Migranten. Ein 2011 von Schulleiterin **Christiane Heinrich** mitentwickeltes Achtsamkeits- und Resilienz-Training soll u.a. die Widerstandskraft gegen biografische und psychische Lebenskrisen stärken und bei der Überwindung vergangener Traumata helfen.*

***Helle Jensen** - diplomierte Psychologin, Familientherapeutin und Buchautorin - gibt Trainingsseminare für Lehrer, Erzieher und Eltern, bei denen die Beziehungskompetenz im Zentrum steht. Über den Dialog soll zunächst wieder der Kontakt nach innen etabliert werden, um dann Mitgefühl zu ermöglichen. „Empathie-Stärkung“ heißt der neue Ausbildungszweig, den Helle Jensen in Dänemark im Rahmen der universitären Lehrerausbildung begleitet.*

*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. Die indischen Philosophen dagegen haben immer gesagt, dass ein echter Wandel in der äußeren Welt nur möglich ist, wenn man zuvor die eigenen inneren Denkprozesse bewusst gemacht und ernsthaft erforscht hat.

*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.

*Was läuft schief an deutschen Schulen?*

Aktuell sind bildungspolitische Auseinandersetzungen wieder neu aufgeflammt, etwa mit Fragen wie: Ist es ausreichend, bei der Evaluation nur auf messbare Leistungen zu setzen? Brauchen wir eine tiefer gehende pädagogische Reform, und wenn ja, welche? Welche Art von Schulbildung ist wirklich zeitgemäß? Hier gibt es natürlich viele unterschiedliche Meinungen. Fest steht aber eines: In den nächsten Jahrzehnten wird sich unsere Welt schneller wandeln als je zuvor in der Menschheitsgeschichte. Globale Probleme wie Klimawandel, Migrationsströme und ansteigende soziale Ungleichheit, aber auch der Umbau ökonomischer Strukturen, das Entstehen neuer autoritärer Tendenzen, sich auflösende soziale Sicherungssysteme und die sich rasant verändernde Arbeitswelt - Stichwort: Künstliche Intelligenz. Die Anforderungen an die neuen Generationen haben sich also grundlegend verändert und dementsprechend auch an die Bildung.

Anhand konkreter Beispiele möchte ich in meinem Film zeigen, dass diesen aktuellen Anforderungen an einigen zukunftsweisenden Bildungsinstitutionen zum Teil bereits erfolgreich mit neuen Ideen begegnet wird.

*Sind Lehrer nicht überfordert, bei all dem Stress auch noch Achtsamkeitsübungen im Unterricht unterbringen zu müssen?*

Dass Lehrer heute einem großem Druck ausgesetzt sind, steht völlig außer Frage.

Trotzdem würde ich nicht von einem „auch noch“ sprechen, schließlich ist das am Ende ja für die Lehrer selbst etwas Entlastendes, Befreiendes und auch Schönes, das haben mir viele Lehrer versichert. Studien belegen tatsächlich, dass die klassische Achtsamkeitspraxis, *body scan* oder die Kultivierung von Mitgefühl nicht nur eine Verbesserung des Arbeits- und Lernklimas bewirken, sondern für die Lehrer selbst auch eine wirksame Prävention sind gegen den eigenen Burnout.

*Welche Rolle spielt hier Selbstoptimierung?*

Genau das hat mich auch interessiert. Was sich während der Recherchen und Dreharbeiten zeigte, war, dass die Kinder durch diese Praxis einen besseren Kontakt zu sich selbst bekommen – und dadurch ein besseres Gefühl dafür, was ihnen gut tut oder was ihnen schadet. Man kann sich vorstellen, dass es Manipulation jeglicher Art zum Glück deshalb schwerer hat bei Kindern, die

derart in sich verankert sind. Es ist wichtig, dass diese Techniken nicht dem Kontext einer kapitalistischen Verwertungslogik zum Opfer fallen, sondern dass der ethische Kontext erhalten bleibt, aus dem sie stammen. Positive Nebeneffekte als solche - wie etwa eine verbesserte Konzentrationsfähigkeit - sind ja noch lange keine oberflächliche Selbstoptimierung.

*Warum sollen Kindern lernen, ihre Gefühle zu kontrollieren?*

Die Übungen helfen zunächst dabei das, was vorher automatisiert ablief, überhaupt ins Bewusstsein zu heben. Die Kinder und Jugendlichen müssen ihren Impulsen nicht mehr blind folgen, was ihnen einen Zuwachs an innerer Freiheit verschafft. Ich hatte den Eindruck, dass besonders unruhige Kinder davon profitieren. Überrascht hat mich bei den Dreharbeiten wie stark die Kinder und Jugendlichen sich darauf einlassen - viele waren wirklich mit Begeisterung dabei.

*Von wem wurde diese Bewegung ursprünglich initiiert?*

Es ist definitiv eine Bewegung, die von „unten“ kommt und von vielen tausend Einzelpersonen getragen wird. Die Bildungspolitik schläft. Hätten sich nicht so viele Lehrer, Erzieher und Eltern dafür eingesetzt, wäre diese Bewegung jetzt nicht nach Jahrzehnten in der Mitte der Gesellschaft angekommen. Vorreiter für Achtsamkeit für Kinder und Jugendliche sind die USA, dort wurden zahlreiche Projekte an Schulen ins Leben gerufen. Aber auch in vielen Schulen in Großbritannien und den Niederlanden steht Achtsamkeit auf dem Stundenplan („*Mindfulness in Schools*“), es gibt in mehreren europäischen Ländern parlamentarische Initiativen. Mittlerweile gibt es im Sport großangelegte Programme, die sogar von der UEFA gefördert werden; auch an Universitäten und sogar im britischen, schwedischen, holländischen, französischen und estnischen Parlament wird Achtsamkeit von Abgeordneten praktiziert und über eine gesellschaftliche Implementierung nachgedacht. Das, wofür viele Lehrer und Eltern lange kämpfen mussten, trägt nun endlich Früchte. Mein Film zeigt, dass die Gesellschaft schon viel weiter ist als ihre bildungspolitischen Institutionen

*Wie war Ihre filmische Herangehensweise an dieses sehr abstrakte Thema?*

In dem Film geht es mir nicht um das Liefern fertiger Antworten, sondern um das, was die Kinder und Jugendlichen fühlen, denken und wie sie selbst sich tatsächlich entwickeln. Ich wollte, dass sich ein teilweise offener Stil entfaltet, der durch eine sich ganz natürlich der Stille annähernde Musik unterstützt wird. Neben dem Sichtbaren und dem sprachlich Vermittelbaren wollte ich das Thema ergründen, indem der Film sich selbst hineinbegibt in eine achtsamer Wahrnehmung, auch immer wieder selbst eintaucht in eine tiefe Stille, um so dem Zuschauer - jenseits von Bildern und Worten - eine echte, etwas intensivere Durchdringung des Themas zu ermöglichen. In dem Sinne ist es nicht die Schönheit, die ich in den jungen Gesichtern, Alltagsszenen, der Natur suche, sondern es sind die Momente der Achtsamkeit, die Augenblicke der Wachheit, Genauigkeit und Sanftheit des inneren Blicks, die ich durch das Äußere zu erspüren suche.

*Glauben Sie, dass diese Bewegung zukunftssträchtig ist?*

Womöglich liegt genau hier ein Potential, das wir als Gesellschaft viel zu lange nicht genutzt haben: Durch mehr Bewusstheit und Selbstwahrnehmung könnte die junge Generation eine innere Stärke kultivieren, welche sie dazu befähigt, in der Außenwelt das Ruder vielleicht doch noch herumzureißen.

## Ursprung der Achtsamkeitsbewegung

Als der amerikanische Molekularbiologe Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn in den späten 1970er Jahren eine säkulare Form der Achtsamkeitspraxis („MBSR“, die so genannte *mindfulness-based stress reduction*) entwickelte, war die damit einhergehende Forschung zunächst auf ein klinisches Umfeld ausgerichtet. Bald entdeckte man jedoch, dass die Übungen nicht nur das Befinden von Patienten verbesserten, sondern auch die Lebensqualität von Gesunden deutlich erhöhten. Sie bewirkten ebenso positive Veränderungen im Bereich der Persönlichkeitsentwicklung in Form von Mitgefühl und Empathie, einer gesteigerten Kompetenz für Perspektivenübernahmen und eine Verbesserung der Aufmerksamkeitsleistung. Es stellte sich deshalb die Frage, ob systematisches Achtsamkeitstraining nicht auch einen wesentlichen Beitrag in der Entwicklung von Kindern und Jugendlichen darstellen könnte.

## Biografie Anja Krug-Metzinger

geboren 1966 in Frankfurt am Main, studierte Anja Krug-Metzinger an der *Goethe-Universität* Film-, Fernseh- und Theaterwissenschaften, sowie Germanistik und Philosophie. Nach ihrem Abschluss (Magistra Artium), arbeitete sie ab 1992 als freie Autorin und Regisseurin, u.a. beim Fernsehen, für verschiedene *ARTE-Dokumentarfilmproduktionen* sowie für die *Frankfurter Allgemeine Zeitung*. Seit über zwanzig Jahren ist Anja Krug-Metzinger als Produzentin, Regisseurin und Drehbuchautorin tätig. Ihre Filme sind geprägt durch philosophische Reflexionen anhand der dokumentarischen und ästhetischen Aufbereitung eines Themas, das häufig von hoher Relevanz für das Selbstverständnis des Menschen unserer Zeit ist. Die Dokumentarfilme von Anja Krug-Metzinger wurden auf nationalen und internationalen Filmfestivals gezeigt und vielfach ausgezeichnet.

## Filmografie Anja Krug-Metzinger

### 2017/2018 „Das stille Leuchten - Die Wiedereroberung der Gegenwart“

Produktion, Buch und Regie, Dok.-Film, 86 Min

### 2016/2017 „Schule der Achtsamkeit“

Produktion, Buch und Regie, Dok.-Film, 34 Min

### 2015/2016 „Stimmen im Kopf“

Produktion, Buch und Regie, Dok.-Film, 52 Min.,  
Radio Bremen / ARTE

### 2014/2015 „Helden der Zukunft“

Buch und Regie, Dok.-Film, 52 Min.  
Radio Bremen / ARTE



**2013 „Mein Leben ohne Kompromisse – Eine neue Jugendbewegung“**

Produktion, Buch und Regie, Dok.-Film, 30 Min.

WDR / ARD

**2012/2013 „Das Kino des Andrzej Wajda“**

Produktion, Buch und Regie, Dok.-Film, 52 Min.

Radio Bremen / ARTE

**2009/2010 „Volker Sommer - Ich bin ein Menschenaffe“**

Produktion, Buch und Regie, Dok.-Film, 45 Min.

Radio Bremen / ARTE

**2009/2010 „1939 - 1944 Tagebuch eines Lagerkommandanten“**

Produktion, Buch und Regie, Dok.-Film, 52 Min.

Radio Bremen / ARTE

**2008 „Teuflische Jahre - der pardon-Gründer Hans A. Nickel“**

Produktion, Buch und Regie, Dok.-Film, 45/52 Min.

Radio Bremen / ARTE

**2007/2008 „Brennende Feder. Sehendes Herz. - Nan Cuz. Malerin“**

Produktion, Buch und Regie, Dok.-Film, 45/52 Min.

Radio Bremen / ARTE

**2001/2002 „Familiengeheimnis – Geschichte einer gefährlichen Liebe“**

Produktion, Buch und Regie, Dok.-Film, 63 Min.

Koproduktion mit BR, HR, WDR

**2000/2001 „Blütenkranz um Weizenfelder - Der Ökobauer Etzel“**

Buch und Regie, Dok.-Film, 45 Min.,

WDR

**1996 „Niemand sein – Das Selbst als Muster und Mythos“**

Buch und Regie, Dok.-Film, 45 Min.

WDR

**1995/1996 „Person und Simulation – Von der Seele zum Bewusstsein“**

Buch und Regie, Dok.-Film, 45 Min.

WDR