

Achte auf dich selbst

Vortrag im Literaturhaus Allgäu

Immenstadt – Dr. Michael Tischinger, Chefarzt der Adula-Klinik in Oberstdorf, stellt am Mittwoch, 20. November, um 19.30 Uhr im Literaturhaus Allgäu sein Buch „Jeder Tag ist ein geschenktes Leben“ vor. Der Eintritt ist frei.

Innerhalb kurzer Zeit nach Erscheinen ist dieses Buch auf der Bestsellerliste des Deutschen Buchhandels gelandet. Achtsam im Alltag, ganz einfach und konkret die vier Dimensionen der Achtsamkeit leben: auf die Weisheit des Körpers hören, die eigenen Gefühle und Gedanken wahrnehmen, die Beziehung zu anderen Menschen klären, sich spirituell verorten. Der Arzt, Therapeut und Theologe Michael Tischinger zeigt an vielen praktischen Übungen, wie dies einfach und konkret im Alltag gelingt, jeden Tag.

Oft sind es persönliche Krisen und Wendepunkte, die uns spüren lassen, dass wir nicht mehr so wie bisher weitermachen wollen. Tischinger ermutigt, der Sehnsucht nach einem Mehr an Lebendigkeit zu trauen. Seine Anregungen sind wie eine Menükarte in einem Restaurant: jeder kann daraus auswählen, was er gerade



Dr. Michael Tischinger.

Foto: privat

braucht, ohne den Druck, alles zur gleichen Zeit ausprobieren zu müssen. Manche Übung wird vielleicht zum persönlichen Leibgericht und es fällt leicht, sie in den Alltag einzubauen. So gelingt die Suche nach dem Guten an jedem Tag, mit Geduld und Vertrauen.

Michael Tischinger ist Chefarzt der Adula Klinik Oberstdorf. Er ist Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, für Psychosomatische Medizin, Diplom-Theologe, in tiefenpsychologischer Psychotherapie und Psychodrama ausgebildet. hf

Kreisbote 16.11.13