

## Nachgefragt

» BEIM AUTOR DES BUCHES „JEDER TAG IST EIN GESCHENKTES LEBEN“

„Erfüllter durch  
„Achtsamkeit“

**Dr. Michael Tischinger** ist Chefarzt der Adula-Klinik Oberstdorf. Am Mittwoch stellt er in Immenstadt sein Buch zum Thema „Achtsamkeit“ vor.

**Immenstadt/Oberstdorf** Im Juni veröffentlichte Dr. Michael Tischinger aus Immenstadt ein Buch zum Thema „Achtsamkeit“ unter dem Titel „Jeder Tag ist ein geschenktes Leben“. Im Oktober landete es in den „Top Ten“ der Bestsellerliste des deutschen Buchhandels in der Rubrik Lebensführung. Am Mittwoch, 20. November, um 19.30 Uhr stellt der Autor sein Buch im Literaturhaus in Immenstadt vor. Er ist Di-

plom-Theologe, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin und als Chefarzt der Adula-Klinik für Psychosomatik und Psychotherapie in Oberstdorf tätig.

*Herr Dr. Tischinger, warum geht es denn in Ihrem Buch?*

**Tischinger:** Das Buch möchte Menschen ermutigen und inspirieren, ihr Leben bewusster und achtsamer zu gestalten. Jeder Tag ist wie ein kleines Leben für sich, ist in sich ein Geschenk. Wenn wir mit Neugier und Wohlwollen uns selbst und dem Leben begegnen – indem wir unser Herz öffnen – können wir erfahren, dass wir tagtäglich auf vielfache Weise beschenkt werden.

*Das klingt schön und gut. Aber wie geht das ganz konkret?*

**Tischinger:** Ganz konkret möchte ich den Leser durch praktische Übungen, Fragen zum Innehalten und

kleine Weisheitsgeschichten anregen, mit Offenheit und Lust Neues auszuprobieren. Durch wohlwollende Achtsamkeit können wir jeden einzelnen Tag lebendiger, froher und erfüllter werden lassen. Um unser Leben ganz entfalten zu können, bedarf es einer Achtsamkeit für alle in uns wohnenden Aspekte: unsere Körperlichkeit, unser Denken und Fühlen, unser Beziehungsleben und unsere spirituelle Dimension.

*Ihr Buch ist ja auf dem Markt richtig eingeschlagen. Wie fühlt man sich als Bestellerautor?*

**Tischinger:** Ich habe mit dieser unglaublichen Resonanz nicht gerechnet. Mir war zwar bewusst, dass in Zeiten von zunehmenden stressbedingten körperlichen und seelischen Erkrankungen die Zeit für ein solches Buch reif ist. Andererseits war mir aber auch klar, dass allein dieses Jahr 50 Bücher zu diesem Themen-

bereich neu erscheinen. Das Echo erfüllt mich mit großer Dankbarkeit. Ich freue mich, von meinen Erfahrungen etwas weitergeben zu dürfen und bin allen sehr dankbar, die mir bestätigt haben, dass dieses Buch sie ganz konkret in ihrer Alltagsgestaltung unterstützt.

*Wie werden Sie die Buchvorstellung am Mittwochabend gestalten?*

**Tischinger:** Ich will keinen klassischen Vortrag halten, sondern die Teilnehmer einladen, sich neugierig der Erfahrung zu nähern, achtsam und präsent zu sein. Ich möchte Neugierde und Interesse dafür wecken, wie es gelingen kann ein gelasseneres, froheres und erfüllteres Leben zu leben.

*Die Fragen stellte Etienne le Maire.*

**Das Buch:** Dr. Michael Tischinger, „Jeder Tag ist ein geschenktes Leben“, Kreuz-Verlag, 14,99 Euro.