# Eine innere Stimme als Kompass

**Ratgeber** Dr. Michael Tischinger empfiehlt in seinem neuen Buch: „Auf die Seele hören". Jeder trage eine Instanz in sich, die nur das Beste wolle

VON KLAUS SCHMIDT

**Oberstdorf** Worauf kann ich mich noch verlassen? Jeden Tag prasseln neue Behauptungen auf uns ein. Die einen rufen „Fake News", die anderen „Lügenpresse". Polarisierungen nehmen in der Gesellschaft zu, Radikalisierungen. Die Menschen spüren einen Verlust an Geborgenheit. Das stellt Dr. Michael Tischinger, Chefarzt der Adula-Klinik in Oberstdorf, immer öfter fest.

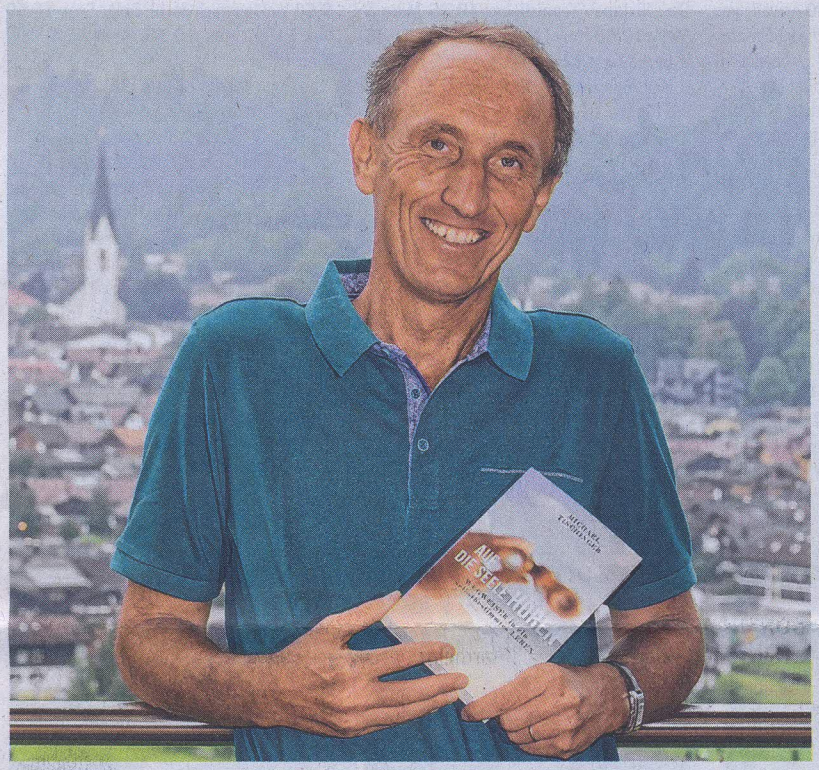
Doch wo ist der Kompass zu finden, der Orientierung in einer solch komplexen Welt gibt? In jedem Menschen selbst, davon ist Michael Tischinger überzeugt. Der Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie sagt: „Es gibt eine innere Stimme, die weiß, was gut für uns ist." Er nennt sie die Seele. Das Problem ist nur: „Wir können sie nicht hören. Wir müssen sie erspüren, erfühlen." Praktische Übungen dazu beschreibt er in seinem soeben neu erschienenen Buch „Auf die Seele hören – Wegweiser in ein selbstbestimmtes Leben".

Selbst Naturwissenschaftler wie Albert Einstein glaubten nicht nur an kognitive Erkenntnis, argumentiert Tischinger, sondern auch an intuitives Spüren. „Unser Körper ist nicht nur eine Maschine, die gewartet werden muss, der Mensch ist ein beseeltes Wesen." Er sei selbst ein Wunder inmitten dieses großen Wunders Leben. Es sei wichtig, sich als Teil dieser „wunderbaren Schöpfung" zu begreifen, sagt Michael Tischinger, als zugehörig zum großen Ganzen. Denn es brauche wenig, um glücklich zu sein.

Michael Tischinger, der auch ein Diplom in Theologie hat, führt ein Beispiel aus seiner Praxis an: Eine Patientin habe unter Magersucht und Sportsucht gelitten. Der Optimierungswahn, der vielerorts herrsche, führte dazu. Erst durch ihren Aufenthalt in der Klinik erkannte sie: „Ich war ein erstes Mal bei mir. Ich habe zu sehr gegen mich selbst gekämpft." Denn die Menschen geraten zunehmend in Stress, weil sie Ansprüche erfüllen wollen, etwa in der Arbeitswelt oder in Social-Media-Foren. Doch durch zu hohe Belastungen verliere der Mensch den Kontakt zu seiner Seele.

„Unsere Seele ist immer da", erklärt Michael Tischinger, „aber wir hören sie oftmals nicht, weil die Stimmen der Welt um uns herum zu laut sind." Dabei wolle diese Instanz nur das Beste für uns. Doch ihre Stimme sei nicht laut. Der Mensch brauche eine Zeit der Stille, um sie wahrzunehmen, die Ruhe des Nichtstuns. Er müsse Raum schaffen, um sich selbst zu begegnen.

Wenn der Mensch der Seele nicht genügend Raum gebe, dann werde ihr Rufen immer lauter, sagt Tischinger. Er versteht zum Beispiel



**Dr. Michael Tischinger, Chefarzt der Adula-Klinik in Oberstdorf, hat ein neues Buch geschrieben. Der Titel: „Auf die Seele hören".** Foto: Günter Jansen

## Das Buch, die Präsentation, erste Lesungen im Allgäu

- **Buch**: „Auf die Seele hören – Wegweiser für ein selbstbestimmtes Leben" von Dr. Michael Tischinger, Chefarzt der Oberstdorfer Adula-Klinik, ist im Herder-Verlag erschienen und kostet 20 Euro.
- **Präsentation**: Das Buch wird morgen, Donnerstag, in der Oberstdorfer Adula-Klinik vorgestellt. Die Veranstaltung ist bereits ausgebucht.
- **Lesungen**: Michael Tischinger liest aus seinem Buch in **Stiefenhofen** am Donnerstag, 19. September, um 10 Uhr in der Hochgratklinik; in **Kaufbeuren** am Donnerstag, 26. September, um 19.30 Uhr im Pfarrheim St. Martin; in **Kempten** am Freitag, 27. September, um 20 Uhr in der Buchhandlung Dannheimer und in **Immenstadt** am Donnerstag, 14. November, um 19.30 Uhr im Museum Hofmühle.

schinger. Er versteht zum Beispiel auch eine Krankheit als „Rufen der Seele". Ein Infekt zeige etwa, dass der Körper anfälliger geworden sei. Ein Tinnitus oder Unfall könne die Frage aufwerfen: Bin ich vielleicht zu schnell unterwegs? So könne eine Krankheit zum Umdenken anregen.

Unsere Kultur lehre die Maxime: „Gehorche und folge." Mit diesem Verhalten erfahre man in der Regel Anerkennung von den Eltern, in der Schule, vom Chef. Der Mensch orientiere sich dabei an der Frage: Was wollen die anderen von mir? Dadurch laufe er Gefahr, die Beziehung zu sich selbst zu verlieren. Wichtig sei es jedoch, ein erfülltes Leben zu führen, um am Ende ohne Reue sterben zu können.

Ein einschneidendes Erlebnis hat Michael Tischinger zu diesem Buch veranlasst: der Unfalltod eines gleichaltrigen Freundes. Noch kurz zuvor saßen beide zusammen und überlegten, was das Leben für sie noch in der zweiten Hälfte bereithalten würde. Tischinger erkannte: „Es ist das Jetzt, in dem wir leben."

Um dabei seine innere Stimme zu hören, gibt Michael Tischinger in seinem Buch dem Leser praktische Übungen an die Hand. Er empfiehlt zum Beispiel, sich eine „sorgenfreie Zone" einzurichten, einen Ort, an dem man für fünf bis zehn Minuten zur Ruhe kommen kann, um ganz bei sich zu sein. Hilfreich sei auch, mit offenen Augen die Natur wahrzunehmen. Sie sei ein weiser Ratgeber für ein stimmiges Leben. Denn der Mensch sei Teil der Natur, er ähnele den Pflanzen und Tieren im Zyklus von Werden und Vergehen.