

Interview mit Herausgeberin Stefanie Hammer

Woher kam der Wunsch *moment by moment* zu gründen?

Ich hatte die Idee, ein paar Dinge zusammenzubringen: Einerseits bin ich schon seit vielen Jahren im Verlagswesen tätig und habe bereits ein anderes eigenes Magazin entwickelt und aufgebaut. Andererseits fühle ich mich dem Thema Achtsamkeit tief verbunden. Seit mehr als 23 Jahren ist eine intensive Meditationspraxis wichtiger Bestandteil meines Lebens. Ich habe zwei Jahre lang den Verlag der Ehrw. Ayya Khema geleitet und sieben Jahre lang den Aufbau des Instituts für Achtsamkeit in Freiburg unterstützt.

Mir ist aufgefallen, dass es zwar tolle Bücher, aber kein Magazin gibt, das sich diesem Thema vertiefend und nachhaltig widmet. **Häufig bleibt es bei einer eher oberflächlichen Betrachtung von Achtsamkeit – gerade, seitdem es den Hype darum gibt. Ich wollte gerne eine Zeitschrift machen, die tiefer geht.** Die man jemandem in die Hand geben kann, der z. B. einen MBSR-Kurs gemacht hat und sich weiter informieren möchte. Oder die bei Achtsamkeits-Lehrern, Therapeuten, Psychologen, Ärzten oder Coaches ausliegt und das widerspiegelt, was diese Menschen in der Welt bewirken wollen.

Welche Inhalte erwarten die Leser?

Zunächst ist *moment by moment* für Menschen gedacht, die sich dem Thema Achtsamkeit verbunden fühlen. Aber darüber hinaus habe ich auch den Wunsch, Menschen zu erreichen, die sich einfach mehr Zeit für sich selbst wünschen und dieser Zeit eine besondere Qualität verleihen möchten. Die nach einer Praxis suchen, die ihnen Freude macht und Kraft gibt. Diese Menschen möchte ich gerne auf ihrem Weg begleiten und inspirieren.

Deshalb ist die Rubrik „Praxis und Weisheit“ das Herzstück des Magazins, in dem unsere Leser nicht nur fundierte Ratschläge von Experten finden, sondern auch geführte Meditationen und Erfahrungsberichte von anderen. **Anfänger und erfahrene Praktizierende sollen sich darin gleichermaßen wiederfinden.** In *moment by moment* möchte ich nicht nur zertifizierte Achtsamkeitslehrer und bekannte Größen aus der internationalen Szene zu Wort kommen lassen, sondern auch die Bäuerin vom Wochenmarkt, den Extremsportler oder die Kindergärtnerin, die Achtsamkeit jeden Tag leben – auch ohne Ausbildung oder Zertifikat.

Wodurch hebt sich *moment by moment* von anderen Magazinen in diesem Bereich ab?

Wie bereits erwähnt, ist es mir wichtig, tiefer in das Thema Achtsamkeit einzutauchen, als es z. B. viele Frauenmagazine tun. Ich möchte den Menschen wirklich etwas mitgeben, das ihnen hilft, Freude macht oder sie dazu inspiriert, ihre Praxis weiterhin aufrechtzuerhalten und zu vertiefen. Neben den Informationen, die wir vermitteln, wollen wir Menschen vorstellen, die durch ihre Persönlichkeit, ihren reichen Erfahrungsschatz und ihr Wirken authentisch etwas weitergeben können. **Es soll ein Magazin von Praktizierenden für Praktizierende sein.**

Dabei spielt für mich auch der aus dem Buddhismus stammende *Sangha*-Gedanke eine Rolle: Ich möchte Verbundenheit, eine Art Gemeinschaft ermöglichen. Manchmal fehlt genau das. Wir gehen zu einem Schweige-Retreat – und das hat zweifelsohne seine Qualität – aber dann fahren



foto: anja limbrunner

wir nach Hause und wissen nicht einmal, wie die anderen heißen. *moment by moment* soll ein Medium sein, das Menschen verbindet. Deshalb ist der Erfahrungsaustausch im Magazin für mich auch wesentlich. Ich möchte einen Raum öffnen für persönliche Erfahrungen und verschiedenen Menschen die Frage stellen: Wie war das bei dir?

Natürlich gibt es Überschneidungen mit Magazinen, die das Kernthema Buddhismus haben. Mir persönlich ist es auch sehr wichtig, dass wir uns von diesen Wurzeln der Achtsamkeit nicht abtrennen. Aber unser Kernthema ist *Mindfulness* und wir richten uns vorwiegend an die Menschen, die in diesem Bereich tätig sind oder sich dafür interessieren.

Nicht zuletzt möchte ich hier die journalistische Qualität und die Ästhetik des Magazins anführen. **Besonders wichtig war und ist es mir, dass *moment by moment* auch visuell die Lebendigkeit und Schönheit der Praxis ausdrückt.** Das versuchen wir z. B. durch authentische Fotos zu erreichen. Wir bedienen uns nicht einfach bei irgendwelchen Bilddatenbanken, sondern engagieren Fotografen, die unser Konzept in persönlichen Shootings umsetzen. So gelingt es uns hoffentlich, eine Art Spagat zu schaffen, der den heutigen Zeitgeist mit der uralten spirituellen Weisheit, aus der die Achtsamkeitsbewegung gewachsen ist, zu verbinden.

Was die wenigsten wissen ist, dass *moment by moment* keinen großen Verlag im Rücken hat, sondern dein persönliches Herzensprojekt ist. Du hast viel Risiko auf dich genommen, um es in die Welt zu bringen. Wie sehen die nächsten Ziele aus, die du damit erreichen möchtest?

Die Idee, ein eigenes Achtsamkeitsmagazin zu machen, hatte ich bereits im Kopf als ich noch mit zwei anderen Personen ein Magazin für spirituelle Themen hatte. In diesem Kontext wäre die Umsetzung wohl leichter gewesen, denn es gab bereits Strukturen und Verlage, die dahintergestanden hätten. Aber so wäre das Magazin nicht das geworden, was es heute ist – und nicht genau so, wie ich es mir gewünscht habe.

Es hat ein Jahr gedauert, um *moment by moment* ins Leben zu bringen. Es hat seine Zeit gebraucht, das Konzept, das Layout, die Bildsprache, den Namen, die passenden Rubriken, die richtigen Inhalte zu entwickeln ... Darüber hinaus wusste ich anfangs nicht, wie das Projekt finanziell gestemmt werden kann. Ich habe eine ganze Zeit lang die Rechnungen all der Menschen, die mitgewirkt haben, von meinem Ersparnissen gezahlt. Schließlich habe ich mit einem Coach einen professionellen Businessplan erstellt und einen Kredit beantragt. Ich war mir nicht sicher, ob mir überhaupt eine Bank Geld geben würde, da ich ja sozusagen eine „One-Woman-Show“ bin. Aber dann habe ich doch einen Kredit bekommen, damit die erste Ausgabe von *moment by moment* pünktlich erscheinen konnte.

Wenn du mich nach dem nächsten Ziel fragst, dann ist die Antwort klar: Damit es mit dem Magazin weitergehen kann, brauchen wir bis Ende 2016 mindestens 1000 Abonnenten. **Das Feedback ist bisher großartig, viele sind begeistert – aber nun brauchen wir Menschen, die bereit sind, sich auch zu committen und uns durch ein Abo zu unterstützen.** Ich habe für dieses Projekt kein Crowdfunding gemacht, weil ich es einfach aus zeitlichen Gründen nicht umsetzen konnte. Aber ich hoffe, dass nun möglichst viele, denen unser Magazin gefällt, sich z. B. für ein Early-Bird-Abo entscheiden, bei dem sie für nur 49 Euro sieben statt sechs Ausgaben erhalten, und *moment by moment* so eine Zukunft ermöglichen. Darüber hinaus freuen wir uns natürlich über jegliche Unterstützung, z. B. wenn Menschen uns auf Facebook liken, auf unsere Website verweisen, anderen von uns erzählen oder ein Abo zu Weihnachten verschenken.

Vielen Dank für das Gespräch!

Für weitere Informationen:

moment by moment
Hammer Solutions Media
Stefanie Hammer

Sonnenbergstraße 13
79117 Freiburg
Telefon: +49 (0)761 - 40 11 9896

www.moment-by-moment.de
info@moment-by-moment.de