**14.12.2020**

**Interview mit Stefanie Hammer: Ein Achtsamkeitsmagazin als Herzensprojekt**

Mit dem Achtsamkeitsmagazin moment by moment verwirklichte Herausgeberin Stefanie Hammer vor vier Jahren ihr Traumprojekt: ein unabhängiges Magazin, das sich allen Facetten der Achtsamkeit widmet. Wissenschaftlich fundiert und nah an der Praxis.

In moment by moment kommen inspirierende Menschen zu Wort. Doch auch die Geschichte der Frau hinter dem Magazin macht Mut: Herausgeberin Stefanie Hammer als moment by moment 2016 als Start Up gegründet. Inzwischen ist die 17. Ausgabe erschienen - und in allen deutschsprachigen Ländern am Kiosk erhältlich.

Wir konnten der Powerfrau einige persönliche Fragen stellen.

*Liebe Stefanie, was bedeutet Achtsamkeit für dich persönlich?*

Für mich ist Achtsamkeit eine Haltung, ein Lebensstil, der im Leben jeder und jedes Einzelnen und in der Gemeinschaft viel Positives in Bewegung bringen kann. Ich selbst praktiziere Achtsamkeit seit mehr 20 Jahren und habe viel Zeit in buddhistischen Klöstern verbracht. Auf gar keinen Fall will ich Achtsamkeit als Methode verstehen, noch mehr Leistung aus den Menschen herauszuholen. Ganz im Gegenteil. Es geht um Mitgefühl und Verbundenheit - mit sich, mit anderen, mit der Natur. Deshalb können wir Achtsamkeit überall üben, nicht nur auf dem Meditationskissen.

*Alle reden von Digitalisierung und Sozialen Medien. Wie bist du auf die mutige Idee gekommen, 2016 dein eigenes Print-Magazin zu gründen?*

Das hat auch eine gehörige Portion Risikobereitschaft gebraucht. Aber als Praktizierende und Medienprofi wusste ich: moment by moment wird seinen Platz finden in der deutschsprachigen Achtsamkeitscommunity. Wir sind das einzige Magazin, das die vielen Facetten der Achtsamkeit auf wissenschaftlich fundierte Weise zeigt. Und dabei nicht in der Marketing-Abteilung eines Konzerns entstanden ist, sondern von einem kleinen, unabhängigen Team verwirklicht wird. Wir sind selbst auf dem Weg, achtsamer, nachhaltiger und mit offenerem Herzen durch die Welt zu gehen. Deshalb können wir auch authentisch darüber berichten. Viele große Namen der Achtsamkeitsszene wie Jon Kabat-Zinn unterstützen uns - das bestärkt natürlich, weiterzumachen.

*Ist moment by moment auch für Anfänger in Sachen Achtsamkeit geeignet?*

Unbedingt. Wie lässt sich Achtsamkeit in den Alltag integrieren? Diese Frage ist Herzstück unseres Magazins. Und stellt sich jeden Tag aufs Neue - egal ob ich schon seit Jahren meditiere oder mich jetzt in der Corona-Zeit zum ersten Mal frage: Wie will ich leben, so dass ich mich und andere wieder spüren kann?

*Und wie lässt sich Achtsamkeit im Alltag leben?*

Wir möchten unsere Leserinnen und Leser inspirieren, sich auf das Hier und Jetzt einzulassen und sich daran zu erinnern, was wirklich zählt. Wir leben in einer Zeit, in der wir durch Smartphones, Mails und Instagram ständig abgelenkt werden. Immer sollen wir noch produktiver, attraktiver und gleichzeitig entspannter sein. Gerade kommen noch die schlechten Nachrichten und die Sorgen wegen der Pandemie dazu. Sich immer wieder im Hier und Jetzt zu verorten, ist in dieser Zeit besonders wichtig und heilsam.

*Liebe Stefanie, vielen Dank für das Gespräch und weiterhin viel Glück mit moment by moment.*