

Matthias Schweighöfer: So bleibt er trotz Ruhm bodenständig!

Matthias Schweighöfer spricht über Familienleben, Meditation und die Herausforderungen des Hollywood-Erfolgs. Er bleibt bodenständig.



Vienna, Österreich - Matthias Schweighöfer, der in Hollywood Fuß gefasst hat, bleibt trotz seines Erfolgs am Boden. Der 44-jährige Schauspieler und Synchronsprecher, bekannt für seine Arbeit im Disney/Pixar-Film „Elio“, wo er der Figur Ambassador Tegmen seine Stimme in zwei Sprachen leiht, betont die Rolle seiner Kinder und der Meditation für seine Erdung. Er hat eine Tochter, Greta, und einen Sohn, Valentin, die ihm helfen, im Hier und Jetzt zu bleiben und den Alltag realistisch zu erleben. Wie **vienna.at** berichtet, macht ihm die Zeit mit den Kindern nichts aus, sogar nach Preisverleihungen hilft er ihnen beim Mathe-Lernen, was ihn erdet.

In einem Interview mit der „Gala“ äußert Schweighöfer zudem,

dass der Glanz und Glamour der Filmindustrie oft nur Schein sei und er sich selbst nicht zu ernst nehme. Er empfindet besonders starke Zugehörigkeit, wenn alle lachen, hat jedoch Schwierigkeiten mit Musikrichtungen wie Death Metal oder Techno. Seine Wahrnehmung in Deutschland hat sich durch seine Hollywood-Arbeit verändert, dennoch setzt er im Leben auf Sicherheit, die es ihm ermöglicht, Risiken einzugehen.

Bedeutung der Meditation

Ein entscheidender Aspekt in Schweighöfers Leben ist die Meditation, die er im letzten Jahr in einem Zen-Kloster in Japan erlernt hat. Er meditiert täglich für 15 bis 20 Minuten vor einer weißen Wand. Diese Praxis unterstützt ihn dabei, den Druck des öffentlichen Lebens zu reduzieren und sich zu entspannen. Regelmäßige Meditation hat nachweislich positive Effekte auf die psychische Gesundheit, wie Ergebnisse aus verschiedenen Studien zeigen. So können Stress, Angstzustände und Depressionen durch umfassende Meditationspraktiken verringert werden, wie auf 5elementsuniverse.org ausgeführt wird.

Die Vorteile von Meditation sind breit gefächert: Sie fördert emotionale Ausgeglichenheit, senkt Stresspegel und bietet Techniken wie Achtsamkeitsmeditation und Atemmeditation zur Beruhigung des Geistes. Diese Praktiken sind wichtige Werkzeuge, um in der dynamischen und oft stressvollen Welt der Schauspielerei standhaft und fokussiert zu bleiben.

Wahre Freundschaft und Familie

Schweighöfer definiert wahre Freundschaft durch Loyalität, Liebe, Verbindung und Vertrauen, unabhängig von Zeit und Ort. Diese Werte spiegeln sich auch in seinem Familienleben wider. Er hebt hervor, dass Hitze und Energie von Erwartungshaltungen oft nur anhänglich sind, und versucht, diese energetisch weiterzuleiten, ohne hohe Erwartungen zu haben. Diese Lebenseinstellung ermöglicht es ihm, die Bindungen zu seinen Kindern und Freunden wertzuschätzen und zu pflegen, während

er gleichzeitig seine Schauspielkarriere verfolgt.

Schweighöfer zeigt, dass es im Leben nicht nur um Erfolge geht, sondern darum, die kleinen Momente mit der Familie zu genießen und sich selbst nicht aus den Augen zu verlieren. Seiner Ansicht nach sind es diese bewussten Auszeiten und der familiäre Rückhalt, die ihn erden und ihm helfen, im hektischen Leben eines Hollywood-Schauspielers authentisch zu bleiben.

Details	
Ort	Vienna, Österreich
Quellen	• www.vienna.at • www.gala.de • www.5elementsuniverse.org

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at