

# PSYCHOLOGIE HEUTE

---

LEBEN

## „Die Leere gibt uns einen freien Blick auf die Welt“

Ein Gespräch mit Niels Birbaumer über den wunderbaren Zustand, wenn das Gehirn auf Durchzug schaltet

VON KLAUS WILHELM

 01. NOV 2016

Niels Birbaumer neigt zum Selbstversuch – und zu gewissen Extremen. Der Biopsychologe von der Universität Tübingen hat sich, immerhin unter Aufsicht eines Narkosemediziners, das Pfeilgift Kurare spritzen lassen, um eine Lähmung am eigenen Leib zu spüren – und eine „sofortige Muskelentspannung“ bemerkt, „gegen die man sich nicht wehren kann“. Er ist mit einem Fallschirm gesprungen und hat eine „vollständige Leere“ gefühlt, wie er sagt. Diese Erfahrung faszinierte den gebürtigen...

**Sie wollen den ganzen Artikel downloaden? Mit der PH+-Flatrate haben Sie unbegrenzten Zugriff auf über 2.000 Artikel. Jetzt bestellen**

---

---

---

# DIE REDAKTION EMPFIEHLT

---

## MEISTGELESEN

### **1** BERUF

#### **Im Fokus: Die Schattenseiten des Home-Office**

Kein Pendeln, flexible Arbeitszeiten: Arbeiten im Home-Office hat viele Vorteile. Doch was macht die mobile Arbeit mit uns und unserem sozialen Gefüge?

### **2** BERUF

#### **Sinn ist gut, Geld ist wichtig**

Immer mehr Menschen wollen im Job etwas Sinnvolles tun. Aber Einkommen und Sicherheit sind für die meisten doch noch wichtiger.

### **3** LEBEN

#### **Übungsplatz: Innerer Garten**

In unserem „Übungsplatz“ beschreiben wir diesmal eine Fantasiereise, mit der Sie sich einen mentalen Ort der Ruhe gestalten können.