

# PSYCHOLOGIE HEUTE

---

LEBEN

---

## „Die Reizüberflutung macht uns blind für das Wesentliche“

Wenn wir es nicht schaffen, in unserem Alltag zur Ruhe zu kommen, dann haben wir möglicherweise Angst vor der Stille, meint die Psychologin und Zenmeisterin Anna Gamma. Denn in der Stille tauchen Seiten von uns auf, die wir vielleicht nicht wahrhaben wollen

VON BIRGIT SCHÖNBERGER



01. MAI 2015

**Im Zen wird betont, dass Meditation und dynamisches Handeln untrennbar verbunden sind. Wie hängen Tun und Nichtstun zusammen?**

Es ist ein Grundbedürfnis des Menschen, handelnd in der Welt zu stehen. Und dieses Bedürfnis ist genährt von einem tieferen Bedürfnis, nämlich gebraucht zu werden, nützlich zu sein. Und das noch tiefere Bedürfnis ist aus meiner Perspektive das Bedürfnis dazuzugehören, Teil eines größeren Ganzen zu sein und darin auch Heimat zu finden. Dadurch, dass sich unser Leben sehr beschleunigt hat, ist die Gefahr sehr groß, dass wir machen, machen, machen und uns dabei getrieben fühlen. Wir möchten unser Leben gestalten, erfahren jedoch, dass das Leben uns gestaltet.

Spätestens in der Lebensmitte stellen sich viele Menschen die Frage: Warum bin ich hier? Was ist meine Aufgabe in dieser Welt?...

**Den kompletten Artikel können Sie bei uns kaufen oder freischalten.**

---