Ressort: Entertaiment

Inga Humpe kämpfte mit Meditation gegen Burn-Out-Symptome

Berlin, 04.09.2013, 16:07 Uhr

GDN - Die Berliner Sängerin Inga Humpe hat sich durch Meditation vor einem Burn-Out bewahrt. Vor ein paar Jahren sei sie so überarbeitet gewesen, dass sie sich "wie ein Amokläufer" gefühlt habe, sagte Humpe dem "Zeit-Magazin".

"Eines morgens bin ich aufgewacht und fühlte gar nichts. Ich fühlte nichts außer einer totalen, harten Kälte, als gäbe es keine Vergangenheit, keine Zukunft, nur diesen Moment. Eine Starre, ich kam mir vor wie ein Stück Metall. Ich bin dann aufgestanden, rausgegangen, es war superschönes Wetter, aber ich konnte nicht weinen. Diese Kälte kam aus einer konstanten Überlastung." Seitdem meditiere sie sehr diszipliniert. So habe sie ihr Leben wieder in den Griff bekommen. "Der Zug hielt nicht. Er ist nur irgendwann langsamer gefahren, und da bin ich dann abgesprungen - und manchmal springe ich wieder auf. Der Zug fährt immer, aber ich kann jetzt rein und raus." Humpe, 57, ist mit ihrem Musikprojekt 2Raumwohnung seit mehr als zehn Jahren erfolgreich. Mit ihrer Schwester Annette war sie zuvor auch als "Humpe & Humpe" bekannt.

Bericht online:
https://www.germandailynews.com/bericht-21047/inga-humpe-kaempfte-mit-meditation-gegen-burn-out-symptome.html

Redaktion und Veranwortlichkeit:
V.i.S.d.P. und gem. § 6 MDStV:

Haftungsausschluss:
Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich.

Editorial program service of General News Agency:
UPA United Press Agency LTD
483 Green Lanes
UK, London N13NV 4BS
contact (at) unitedpressagency.com
Official Federal Reg. No. 7442619