

FLOW – bleib im Fluss

Jeder von uns macht verschiedene Tätigkeiten, manche notgedrungen, manche zwangsweise und manche weil man es eben gerne macht. Wenn du Dich selbst dabei beobachtest, wie es Dir während der Ausübung verschiedener Tätigkeiten, egal ob Beruf oder Freizeit, geht wirst Du schnell gewisse Unterschiede feststellen.

Bei einigen Tätigkeiten will Dir die Zeit einfach nicht vergehen. Du blickst sieben Mal in der Stunde auf die Uhr und nach, gefühlten, drei Stunden ist erst eine halbe vergangen. Die Zeit zieht sich wie ein Kaugummi. Meist ist die Tätigkeit, die Du während dessen verrichtest nicht gerade spannend. Es ist schlichtweg zum Verzweifeln!

Aber dann gibt es wieder Tätigkeiten über die Du die Zeit einfach vergisst. Kaum hast Du begonnen ist die Zeit schon so weit fortgeschritten, dass Du aufhören musst.

Warum ist unsere Wahrnehmung in beiden Fällen so unterschiedlich?

In welchem der beiden Fälle fühlen wir uns wohler?

Den Grundstein für die Erforschung dieser beiden Fragen legte Kurt Hahn, deutsch-jüdischer Pädagoge und Begründer der Erlebnispädagogik, mit seiner Abhandlung und Untersuchungen über die „schöpferische Leidenschaft“ bereits Anfang des 20. Jahrhunderts.

Ihm folgten mehrere Forscher die sich dem Thema widmeten, am bekanntesten ist Mihaly Csikszentmihalyi. Csikszentmihalyi ist Psychologe und prägte 1995 den Ausdruck Flow.

Was sind nun die Merkmale von Flow?

Flow ist das völlige Aufgehen in einer Tätigkeit. Wenn wir uns einer Tätigkeit vollends widmen und dabei weder über- noch unterfordert sind lässt sich sogar feststellen dass Atmung, Herzschlag und Blutdruck in einem optimalen Verhältnis zueinander stehen. Dabei ist es egal ob die Tätigkeit rein geistig oder körperlich ist. Alleine der Zustand, in dem wir uns befinden, nämlich im Flow, hat positive Auswirkungen auf unseren Organismus. Auch unsere Gefühle, die vom Limbischen System gesteuert werden sind in vollkommenen Einklang mit unserer Großhirnrinde, der Sitz unseres Bewusstseins und unserer geistigen Fähigkeiten. Das bedeutet, im Zustand Flow ist unser kompletten „ICH“ vollkommen ausgewogen und in Harmonie!

Mentaltraining Eich

In der einschlägigen Literatur wird Flow oft mit Glück gleichgesetzt. Allerdings ist die richtige Betrachtung, dass Flow eine Vorstufe zum Glück darstellt. Durch den Zustand „Flow“ produziert das limbische System Endorphine und damit Serotonin, welches unter anderem für unsere Stimmungslage verantwortlich ist.

Wie können wir die positiven Auswirkungen von Flow für uns nutzen?

Welche Tätigkeiten sind geeignet?

Prinzipiell ist alles geeignet das folgenden Kriterien entspricht:

- Du darfst Dich weder über- noch unterfordert fühlen. Suche Dir also eine Tätigkeit die nicht zu schwer und nicht zu leicht ist. Egal ob körperlich oder geistig. Allerdings musst Du aktiv etwas tun. Fernsehen ist völlig ungeeignet!
- Du musst Dich auf die Tätigkeit konzentrieren. Sobald Deine Gedanken anfangen in eine andere Richtung zu laufen weißt Du dass dies die falsche Tätigkeit ist um in Flow zu kommen. Dieser Effekt hängt allerdings stark von Deiner Tagesverfassung ab. Eine Tätigkeit, die heute Spaß macht und in der Du komplett aufgehst, kann morgen völlig ungeeignet sein. Deshalb ist es gut etwas kreativ zu sein und je nach Situation zu entscheiden worauf man gerade Lust hat.
- Die Tätigkeit sollte ein Ziel verfolgen. z.B. „Ich will diese 20 Hemden super-glatt bügeln“ oder „Ich walke bis zum alten Eichenbaum“ oder „Ich baue das schönste Schiffsmodell, das ich je gebaut habe“
- Falls notwendig stell Dir einen Weckalarm ein damit Du nach Ablauf der geplanten Zeit daran erinnert wirst. Dadurch kannst Du Dein zeitliches Empfinden besser abschalten und Dich ganz der Tätigkeit widmen.
- Das Wichtigste ist, dass Dir die Tätigkeit Spaß macht!

Je öfter Du Dich im Flow befindest, desto leichter wirst Du in diesen Zustand kommen können. Nach einiger Zeit wirst Du feststellen, dass die Tätigkeit egal ist. Du brauchst Dich nur mehr auf das Ziel konzentrieren und eine positive Absicht in die Tätigkeit legen und schon läuft alles wie geschmiert. Du kannst bald ganz bewusst in jeder gewünschten Tätigkeit aufgehen. Wenn Du Dir anfangs ganz bewusst etwas suchst, in dem Du „aufgehen“ kannst, so hat das die zuvor beschriebenen positiven Begleiterscheinungen. Diese Tätigkeit solltest Du zu Beginn ganz bewusst in die Tagesplanung einbauen und täglich üben. Allerdings ist es wichtig, dass Du Dir bewusst bist diese Tätigkeit deswegen zu tun damit es Dir gut geht. Zum Beispiel: „Ich gehe täglich eine Stunde spazieren, alleine des Spazierens wegen. Dadurch hebe ich mein Energieniveau!“ oder „Ich stricke den Pullover, weil es mir Spaß macht zu sehen wie Opa sich freut!“.

Das bedeutet auch, dass Du damit Deine durchschnittliche „Wohlfühlzeit“ pro Tag erhöhst, Dein „Wohlfühl-Level“ wird kontinuierlich ansteigen und sich auf Dein ganzes Leben auswirken. Mit einiger Übung kannst Du erkennen, dass immer mehr Tätigkeiten, wie von alleine ablaufen.

Dann ist Dein ganzes Leben im Fluss!