



In den *flow* kommen ...

Ich warte noch. Das Sommerloch scheint noch nicht groß genug zu sein, aber wenn alle Banalitäten und jede umgefallene Mülltonne erwähnt wurde, dann ist es soweit. Dann kommen wieder die bekannten Themen in die Medien: Wie man seine Urlaubsbräune rettet, wie man sich seine Urlaubsgelassenheit erhält, wie man es diesmal schafft, sich nach zwei Wochen Strandurlaub diese hoch-geht-es-uns-gut-Einstellung zu konservieren und besser, gesünder, gelassener zu leben und zu arbeiten. Und irgendwann ist es dann auch wieder da, das Zauberwort *flow*.

Jeder will ihn haben, diesen *flow*. Die wenigsten kennen ihn, noch weniger Menschen wissen, wie er sich anfühlt. Die schönsten Beschreibungen in blumigen Worten folgen, damit man sich ein Bild machen kann, sich an den letzten *flow* erinnern möge - und von diesem Erinnerungsmoment an wie ein Junkie danach giert, den *flow* (wieder) in das eigene Leben zu holen.

Der *flow* hat aber sehr kapriziöse Eigenschaften. Er lässt sich nicht jagen und auch nicht finden. Er lässt sich nur erleben von Menschen, die ihm weder hinterherhetzen, noch verbissen nach einer Technik zu seiner Erlangung streben. Er braucht sehr gemütliche Rahmenbedingungen und viel Zeit. Verbissenheit ist sein größter Feind, Stress, Zeitdruck und Pflichtgefühl kann er nicht leiden, und überhaupt möchte er sich lieber sehr dezent zeigen.

Stellen wir uns vor, ruhig an einem fließenden Bach zu sitzen. Der Bach plätschert kontinuierlich vor sich hin, im immer gleichen Tempo. Die immer gleiche Wassermenge fließt über die Steine, es herrscht Ruhe, und bis auf Naturgeräusche und das Wasser ist nichts zu hören. Wenn wir dort sitzen, werden wir immer ruhiger, unser Körper passt sich an die Umgebung an und entspannt sich. Dies ist in etwa die symbolhafte Darstellung eines *flows*. Da ist nichts von verkrampfter Anstrengung zu spüren. Wenn wir im *flow* sind, sind wir zwar tätig, aber im eigenen, ungestörten Rhythmus. Wir fühlen keine Mühe. Die Gedanken sind ausgeschaltet, wir tun das, was wir tun, aus uns heraus.

Die Ursache für *flow* ist Hingabe.

Gelegentlich erlebe ich das, was meine Freundin Karin auch kennt und was wir als „Koch-Marathon“ bezeichnen. Wir wollen vielleicht nur ein kleines Gericht zubereiten, finden dann aber noch dies und jenes im Vorrat, ein Kuchen wäre auch nett, das Gemüse hier muss noch verwertet werden und schon befinden wir uns im Dauereinsatz in der Küche und schneiden, häckseln, hacken, brutzeln, stellen neu zusammen, würzen, kochen, schmecken ab, in entspannter Haltung, voller Hingabe. Ich schreibe absichtlich „erlebe“, denn nichts davon ist geplant, dieser Marathon ergibt sich aus sich selbst heraus.

Wichtig ist, dass nichts Anderes darauf wartet, getan zu werden; dass es keine Zwischentätigkeit ist, sondern alternativlos. Im Grunde Achtsamkeit², Hingabe ohne Ablenkung. Ich komme nicht in einen *flow*, wenn ich einzelne Punkte einer To-Do-Liste abarbeite, sondern nur, wenn jeder einzelne Punkt eine gewisse Ausschließlichkeit für den Moment beinhaltet.

JETZT.

JETZT arbeite ich an diesem Projekt, JETZT putze ich hingebungsvoll Schuhe, JETZT streiche ich diese Wand, JETZT koch ich dieses Gericht, male dieses Bild, zupfe Unkraut im Garten, strigle das Pferd. Und nur das. Im *flow* existiert nichts neben der Tätigkeit, die man gerade ausübt. Wenn ich beim Kochen Probleme wälze, erlebe ich keinen *flow*. Dann koche ich nur. Wenn ich im Garten Unkraut zupfe und mich nur darauf konzentriere, verschwinden meine ablenkenden Gedanken, und nur dann kann ich überhaupt in einen *flow* kommen.

Plötzlich sind zwei oder 3 Stunden um – das Verstreichen der Zeit hat man nicht wahrgenommen, ist überrascht, entspannt und zutiefst zufrieden. Dieser Zustand des *flow* hat meditative Züge, er strengt nicht an, laugt nicht aus und gibt uns ein Gefühl von „das Richtige zur richtigen Zeit am richtigen Platz“ zu tun. Thomas A. Edison hat in seinem Labor tausende Versuche durchgeführt, er hat rund um die Uhr erfunden, experimentiert, sich in seine Ideen vertieft, gearbeitet, ausprobiert, verworfen, neu probiert. Er hat wenig geschlafen und dies oft auf einer Pritsche im Labor. Edison hat sich vermutlich relativ oft in einem *flow*-Zustand befunden, sonst hätte er dieses enorme Forschungs- und Erfindungspensum gar nicht ohne gesundheitliche Probleme durchstehen können.

Wie erreicht man diese Hingabe? Durch Fokussierung, durch nicht-abgelenkt-werden, durch Ausschließlichkeit. Keine Störung von außen, keine Ablenkung durch Mobiltelefone, Anrufe, Anliegen anderer Menschen oder laute, unangenehme Geräusche. Alles was stört oder nervt, sogar jeder bewusste Gedanke verhindert den Fokus und somit den *flow*.

Dieses kleine Sensibelchen macht sich sofort davon, wenn wir unsere Gedanken auf etwas Anderes richten als auf unsere Tätigkeit. Wir haben das alle schon erlebt, wenn wir konzentriert an etwas arbeiten und dabei gestört werden. Dann ist der letzte Gedanke weg, wir haben den Faden verloren, bekommen die Verbindung zu unserer Superidee nicht mehr nachvollzogen, müssen irgendwo wieder von vorne anfangen. Und wenn uns das häufiger passiert, reagieren wir genervt und gestresst,

die Tätigkeit wird von Mal zu Mal mühseliger und anstrengender. Deshalb ziehen wir uns gerne zurück, wenn wir wichtige Dinge konzentriert tun wollen.

Handy aus. Alles aus. Tür zu.

Ich glaube, dass viele Menschen so gestresst und genervt sind, weil sie das beglückende Gefühl eines *flows* nicht mehr erleben. Ablenkungsfrei Dinge erledigen, nur eine Sache zurzeit machen, nicht dauernd unterbrochen oder gestört zu werden – wer kennt das denn heute noch? Wir werden beschallt, beklingelt, erinnert und ständig bei allem unterbrochen. Das ist die beste Voraussetzung für Stress, Unzufriedenheit und eine gehetzte Grundstimmung. Wir selbst tun uns das an, und nur wir haben es in der Hand, das zu ändern unser Umfeld störungsfrei zu gestalten.

Gelegentlich gibt es noch Restaurants, z.B. in den Bergen, oder „janz weit draußen“ auf dem Land, in denen es aufgrund der Lage keinen Handyempfang gibt. Was erleben wir dort? Gespräche, Ruhe, Gelassenheit, Entspannung. Da schauen Menschen sich beim Reden an, es wird gelacht. Eine gewisse Erleichterung, dass man jetzt „mal raus“ ist, dass nichts klingelt und piept und stört. Die meisten empfinden es als wohltuend oder gehen genau deshalb dorthin.

Wir sterben nicht ohne Smartphone...

...ohne Internet, ohne Dauererreichbarkeit, ohne 12-bis-14-Stunden-Job. Ganz im Gegenteil: Wir *leben* nicht, wenn wir nicht bewusst tun, was wir tun.

Wir geistern wie Zombies durch unseren Alltag, fixiert auf Störungen und Ablenkungen, die unsere geistige, seelische und körperliche Gesundheit zerstören. Wir reagieren auf jedes Signal von außen und merken nicht, dass wir damit zur großen manipulierbaren Masse werden, denen man immer ein neues Ablenkungszuckerchen hinwirft. Wie viele psychosomatische Erkrankungen könnten wir verhindern, wenn wir nur endlich begönnen, wieder den Fokus auf uns selbst und unsere Tätigkeiten zu richten und ganz in Ruhe unser eigenes Leben zu führen? Wie viel Zeit würden wir gewinnen, um uns um wirklich wichtige Dinge zu kümmern? Ich verteufle Handy und Internet nicht - natürlich nicht! Aber es zu nutzen oder davon benutzt zu werden sind zwei Seiten einer Medaille. Und mit einem Handy in der Hand kommen wir nicht in einen *flow*.

Um den Fluss unseres eigenen Lebens erleben und genießen zu können, müssen wir uns *bewusst* gegen die oft schädigenden Einflüsse von außen abschotten. Das ist ein sehr gesunder Egoismus und die Grundvoraussetzung für ein gelungenes, entspanntes und glückliches Leben. Wir können nicht die Ereignisse der ganzen Welt in unser kleines Leben holen und verarbeiten, weder positive noch negative. Das überfordert uns schleichend, aber nachhaltig.

Vielleicht wird es Zeit, mal wieder genau hinzuschauen, wie sehr wir uns von unserem eigenen Fluss entfernt haben. Es gibt immer ein Zurück. Und dann ist der nächste *flow* nicht weit.

PS: Das sind jetzt 20 x flow in diesem Text. Die deutsche Entsprechung bedeutet in etwa Schaffens- bzw. Tätigkeitsrausch oder auch Funktionslust. Wer mag, kann das so einsetzen. Damit kommt man vielleicht auch in einen flow... einundzwanzig...