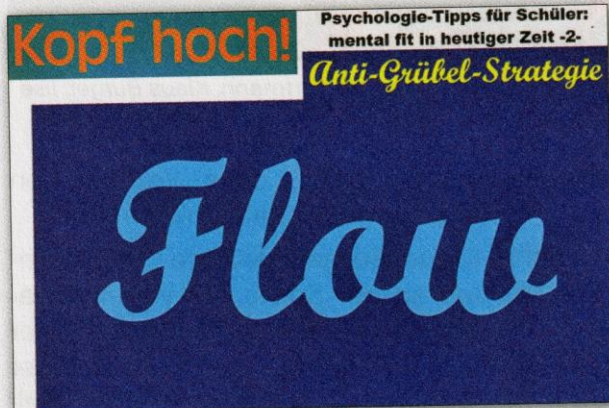


„Kopf hoch, Schüler!“ 2. Flow – die beglückende Selbstvergessenheit!



Liebe Schülerin, lieber Schüler, Grübeln und Flow gehen zusammen wie Feuer und Wasser in einem Gefäß – nur eines kann gewinnen und übrigbleiben. Im Flow gibt es kein Grübeln, Punkt! Unser Thema ist gesetzt, der Weg ist benannt und den gehen wir jetzt gemeinsam! Noch schnell zur Klarstellung, ich beziehe mich auf das Buch von Volker Busch: „Kopf hoch!“, aber das weißt du ja vom ersten Brief.

Flow ist das Versinken in einer Aktivität, die uns vollkommen ins Tun hinein saugt. Dieses Tun ist handwerklich oder körperlich und fordert uns mittelgradig – weder Über- noch Unterforderung. Hunger und Müdigkeit verfliegen, innere Bedürfnisse schweigen, du bist nicht du, du bist nur Tun und du bist beglückend ganz bei dir, ohne es direkt zu merken. Es ist so ein tolles Gefühl!

Ich bin ein Flow-Typ! Ich glühe für eine neue Idee, ich muss sie sofort

anpacken – voll Elan und in der steten Überzeugung: das ist's, was sich oft nicht unbedingt mit der Realität decken wird, egal: Jetzt ist Flow, jetzt ist Tun, jetzt ist Begeisterung, die keinen Zweifel kennt! Meine drei Flow-Bereiche: Tennis an der Ballmaschine: Ich komme in einen Rhythmus, ich dresche drauf, Bälle im Aus, wen juckt's? Ich mache es gemeinsam mit einem

voll lockeren Typ. Ich gebe alles und krieg' mich oft nicht mehr vor Lachen. Zweitens: Ich schreibe leidenschaftlich gern. Es strömt aus mir, ich will es in Worte fassen, ich kämpfe mit Formulierungen, verwerfe, finde neu, also schreibe ich ehrenamtlich beispielsweise für den Tennisverein und die Stadt. Und drittens: die Gestaltung meiner Homepage. Okay, ich bin ein Nischenkanal, was soll's, ich mache alles so schön, mit so viel innerer Beglückung, ich schaue es mir zigmal an, rufe es zigmal auf, und wenn es anderen hilft und sie mir das als Kommentar geben, freue ich mich mächtig. Also, was ist nun deine Aufgabe? Such dir den Bereich aus, in dem du in Begeisterung voll aufgehst. Und wenn der Grübel-Alp dir wieder auf der Brust sitzt und dein Gehirn okkupiert hat, mach jetzt das, was dich „flowt“... Flow ist Tun, Tun, Tun und nicht Fernseh glotzen oder mit dem Handy spielen, also passiv konsumieren.

Nun nennt Prof. Busch drei Voraussetzungen für den Flow:

- Die Tätigkeit muss dir Freude machen, dich richtig begeistern!
- Die Tätigkeit sollte dich fordern, aber beherrschbar sein, also mittlerer Schweregrad.
- Die Tätigkeit darf nicht unterbrochen werden, dann ist schlagartig der Flow-Ofen aus! In aller Deutlichkeit für dich: Handy weg, also richtig weg, in einen anderen Raum oder im Flugmodus unsichtbar unter deinen Klamotten bergen! Nix Multitasking, Monotasking, und zwar volle Kanne!

Und jetzt noch ein bisschen Philosophie, ich muss dir ja was bieten: Aristoteles (384-322 v. Chr.) unterschied zwischen dem menschlichen Handeln, das auf ein Ergebnis ausgerichtet ist, und dem Handeln als reinen Selbstzweck, also kein Geldverdienen, irgendwelche Nützlichkeitsüberlegungen – nur Freude am produktiven Tun. Es geht nur um dein unmittelbares Erleben, aber nicht um Entscheidendes, also kann das Nachdenken, auch das grüblerische Denken zuhause bleiben.

Der Herr Professor hat es auf Seite 168 am Ende des Kapitels so schön formuliert, ich übernehme es einfach. Kleine Information: „autotelisch“ heißt „selbstzweckhaft“: „Durch autotelische Tätigkeiten können wir für einen kurzen Moment die Strapazen einer zeitlich durchgetakteten und stressigen Lebensführung vergessen. Das Gehirn kommt zur Ruhe – wir schalten ab.“

Es lebe der Flow! Es lebe das Glück im Flow! Es lebe die Selbstvergessenheit!

Klaus Schenck

← QR-Code zu visualisiertem Text plus YouTube-Sendung (12 Minuten).



QR-Code scannen,
um weitere Infos
zu erhalten

