

Mentaler Fokus

Was ist der Flow und wie erreichen wir ihn?

Abtauchen in eine Tätigkeit, sodass uns nichts davon ablenken kann: Für viele Menschen ist das ein Idealzustand. Erreichen kann man ihn aber nur ohne Zwang, schreibt unsere Kolumnistin.

Patricia Thielemann
11.10.2024 - 17:11 Uhr

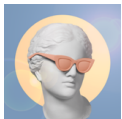


Erfüllung liegt in der Hingabe an das, was wir ohnehin tun, schreibt Kolumnistin Patricia Thielemann.

Berlin. Was bedeutet es eigentlich, im Flow zu sein? Dieses Gefühl, wenn Sie so tief in eine Aufgabe eintauchen, dass Sie die Zeit vergessen und das Außen kaum noch wahrnehmen. Ob bei der Arbeit, beim Musizieren oder im Sport – es ist, als ob die Welt für einen Moment stillsteht und nur noch die Tätigkeit selbst zählt.

Der Flow-Zustand führt uns über das bloße Handeln hinaus, er ist das unsichtbare Band zwischen unseren Fähigkeiten und den Herausforderungen, die uns begegnen. Wenn beides im Einklang steht, erleben wir eine Art befriedigende Anstrengung, die sowohl produktiv als auch erfüllend ist. Mihály Csíkszentmihályi, der Begründer des Flow-Konzepts, beschreibt diesen besonderen Zustand als das Aufgehen in einer Tätigkeit, die vollständig um ihrer selbst Willen ausgeführt wird. Sie fördere kreative Höchstleistungen.

So verlockend der ekstatische Zustand des „Flow“ auch erscheinen mag, wir sollten nicht glauben, dass er unser Leben auf einen Schlag verwandeln könnte.



Newsletter

Handelsblatt Wochenende

Lust auf tiefe Recherchen und überraschend-hintergründige Themen? Ob Psychologie, Unternehmertum oder Schöngestiges: Unsere Lesetipps jeden Samstag um 9 Uhr.

Jetzt anmelden

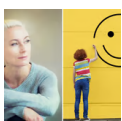
Weitere Informationen zum Datenschutz finden Sie [hier](#).

Das illustriert ein Blick auf Goethes Ballade „Der Schatzgräber“ [↗](#). Darin sucht der Protagonist vergeblich nach einem magischen Trank, der ihm Glück bringen soll. Doch erst als er die Jagd aufgibt und sich wieder dem natürlichen Fluss seines Lebens widmet, öffnet sich ihm der Weg zur inneren Zufriedenheit.

Goethes Lehre ist einfach und zeitlos: Erfüllung liegt nicht im Streben nach äußeren Verheißungen, sondern in der Hingabe an das, was wir ohnehin tun.

Anforderungen dürfen uns fordern, aber nicht überfordern

Es ist jedoch oft leichter gesagt, als getan, sich im Hamsterrad des Alltags nicht erschöpfen zu lassen. Der unaufhörliche Strom von Aufgaben, der ständige Druck und die täglichen Herausforderungen können leicht das Gefühl erwecken, in einem endlosen Kreislauf gefangen zu sein.



Affirmationen

Können positive Vorstellungen, den Verlauf des Lebens beeinflussen? Ja, aber...



Csikszentmihályi fordert dazu auf, das Leben mit diesen Herausforderungen und Unwägbarkeiten zu akzeptieren – ohne ständig dem idealisierten Glück hinterherzujagen. Es gehe darum, stabile Fundamente zu schaffen, die uns innerlich frei und lebendig fühlen lassen.

Wir tragen die Verantwortung dafür, die Bedingungen so zu gestalten, dass wir den Herausforderungen nicht nur gewachsen sind, sondern sie als Wegweiser für unser persönliches Wachstum erkennen.



Ein Flow-Gefühl kann sich unter anderem beim Musizieren einstellen.

Wie der amerikanische Autor Steven Kotler es beschreibt, wollen wir die „Goldlöckchen-Zone“ finden – einen Zustand, in dem die Anforderungen uns fordern, ohne uns zu überfordern. Es ist die feine Balance zwischen dem, was wir können, und dem, was von uns verlangt wird. Nur wenn die Herausforderung uns sanft an unsere Grenzen führt, ohne sie zu sprengen, entsteht der Raum, in dem wir aufleben können.

Eine Möglichkeit, diese Balance und innere Ausrichtung zu kultivieren, bietet die Praxis des Vinyasa Flow Yoga. Hier kommen Atem und Bewegung in einen harmonischen Fluss, die Aufmerksamkeit zielt auf den gegenwärtigen Moment. Diese

Praxis schult nicht nur unsere physische Präsenz, sondern klärt auch den Geist. Sie lehrt uns den Fokus aufs Wesentliche und wie wir dadurch mehr Ruhe und innere Freiheit gewinnen.

Mehr aus dem Handelsblatt-Wochenende



Muskelaufbau



Warum ich Krafttraining meide – eine Replik auf Professor Grönemeyer

Geldanlage



Gott würde diese Aktien kaufen – Was christliche Anlagestrategien wirklich bringen

Rolf Dobelli



„Wer Buchhalter werden will, kann meinetwegen BWL studieren. Alle anderen sollten es lassen.“

Der Flow-Zustand entfaltet sich nicht nur auf körperlicher und geistiger Ebene, sondern berührt auch eine spirituelle Dimension unseres Seins. Es ist jener Moment, in dem das Ich in den Hintergrund tritt. Mit der richtigen inneren Haltung kann selbst Arbeit zu einer Art Meditation werden, einer harmonischen Verbindung von Körper, Geist und dem tieferen Sinn der Handlung.

Auch der Flow erfordert Pausen

Doch dieser Zustand ist fragil. In einer Welt voller digitaler Ablenkungen und ständigem Multitasking wird es immer schwerer, wirklich in den gegenwärtigen Moment einzutauchen. Schalten Sie also bewusst die Störquellen ab, schaffen Sie Räume der Ruhe, und lassen Sie sich ganz auf eine Aufgabe ein. Nur so kann der Flow Sie finden – nicht umgekehrt.

In den Worten der Autorin Virginia Woolf: „The little daily miracles, illuminations, matches struck unexpectedly in the dark.“

Und wenn Sie sich tatsächlich im Flow wiederfinden, die Zeit vergessen und ganz in Ihrer Tätigkeit versinken, vergessen Sie nicht: Pausen sind unerlässlich. Auch wenn sich der Flow mühelos anfühlt, fordert er Ihre geistigen Ressourcen heraus. Ohne bewusste Erholung droht Überlastung. Es ist entscheidend, nach intensiven Phasen des Tuns auch gezielt Pausen zur Regeneration einzuplanen, damit sich Körper und

Geist erholen und erneuern können.

Patricia Thielemann ist Gründerin des Unternehmens Spirit Yoga. Für das Handelsblatt Wochenende schreibt sie alle 14 Tage über unsere mentale Gesundheit.

Mehr: Wie Sie so zufrieden wie Sisyphos werden

Feedback