



Wenn einfach alles richtig gelaufen ist, dann war alles im Fluss. Dieses Gefühl bezeichnen Experten als Flow.

Foto: © gettyimages

ALLES FLIESST!

Das Erleben des „Flows“

Haben Sie schon einmal das Gefühl erlebt, dass Ihnen alles leicht von der Hand ging, dass die Zeit wie im Flug verrann, dass Sie sich einfach wohl fühlten und vor Glück die „ganze Welt umarmen“ wollten?

Von Dr. Marlies Penker

Wenn Sie eine dieser Fragen mit JA beantworten können, haben Sie sich im „Flow“ befunden. Dabei handelt es sich um ein unbeschreibbares Hochgefühl; ein Gefühl, wie über den Wolken zu schweben und eins mit sich und seiner Umwelt zu sein. Der Begriff des „Flows“ lässt sich nicht so leicht ins

Deutsche übersetzen. „Flow“ umschreibt den Prozess des „Fließens“ von einem Augenblick zum nächsten. Als Begründer der Theorie des „Flows“ gilt Mihaly Csikszentmihalyi. Dieser hat das Phänomen des „Flows“ in vier völlig unterschiedlichen Bereichen menschlicher Tätigkeiten untersucht. Zu den vier Bereichen zählten das Schach-

spielen, das Felsklettern, das Rocktanzen und die Arbeit des Chirurgen.

„Unnütze spielerische“ Tätigkeiten

Wenn Sie, liebe Leserinnen und Leser, vom Schachspielen, Felsklettern oder Rocktanzen Ihren Lebensunterhalt be-

streiten müssten, dann würden Sie leider feststellen, dass dies kaum möglich ist (außer Sie üben diese Hobbys profimäßig aus). Unsere Gesellschaft könnte auch nicht lange überleben, wenn sich alle ihre Mitglieder ausschließlich solchen „unnützen spielerischen“ Tätigkeiten – die einzige Ausnahme ist wohl die Chirurgie – widmen würden. Die von Mihaly Csikszentmihalyi untersuchten Bereiche zeichneten sich also durch eine sehr starke von innen kommende Motivation (intrinsisch) aus.

Laufen und Flow-Erlebnisse

Auch beim Laufen treten immer wieder Momente auf, die Freude bereiten und euphorische Gefühle auslösen. Sie kennen vielleicht das Hochgefühl nach einem Lauf, wenn Sie sich trotz eines harten Arbeitstages überwinden konnten, die Laufschuhe anzuziehen, um ein paar Kilometer hinter sich zu bringen. Sie fühlen sich nach dem Laufen wunderbar, eine Welle der Euphorie geht durch Ihren Körper. Sie fühlen sich einfach rundherum wohl.

Oder Sie sind Ihre Lieblingslaufstrecke schneller als sonst gelaufen und so zufrieden mit sich selbst, dass Sie vor lauter Freude die ganze Welt umarmen möchten. Nicht nur im Training, auch im Wettkampf befinden Sie sich zwischendurch im „Flow“. Während eines Rennens durchleben Sie verschiedene Phasen, einige Zeit fühlen Sie sich vielleicht nicht so gut. Sie haben das Gefühl, schwere Beine zu haben und der Körper schmerzt bei jedem Schritt. Dann läuft plötzlich alles ganz locker und fließend und mit einer ungewohnten Leichtigkeit bewältigen Sie die Strecke. Eines ist sicher, egal, ob Sie an einem Volkslauf oder an einem Marathon teilgenommen haben, Hochgefühle werden Sie in jedem Fall erleben. Bei den meisten treten diese Euphoriegefühle sofort auf, bei einigen vielleicht erst ein paar Tage später, wenn die erbrachte Leistung erst so richtig realisiert wurde. Auf jeden Fall wissen Sie aber, dass Sie durch Ihr erfolgreiches Finish etwas Besonderes geleistet haben, auf das Sie stolz sein können.

Hauptelemente des „Flows“?

Im Zusammenhang mit dem „Flow“ werden laut Mihaly Csikszentmihalyi, dem Begründer der Flow-Forschung, neun Hauptelemente genannt, die nach-



Beim Laufen entstehen Glücksgefühle.

Foto: © gettyimages

stehend angeführt und mit Beispielen aus dem Bereich des Laufens ergänzt werden. „Flow-Erlebnisse“ treten im Training und im Wettkampf auf, daher werden bei jedem der neun Punkte beide Bereiche berücksichtigt. Vielleicht kommt Ihnen einiges bekannt vor und Sie finden sich in dem einen oder anderen Element wieder. Oder Sie erleben in den nächsten Wochen und Monaten ähnliche Momente, die sie an einen dieser neun „Flow-Punkte“ erinnern:

1. Jede Phase des Prozesses weist klare Zielsetzungen auf. Im „Flow“ weiß der Betreffende genau, welche Ziele er hat. Ein Musiker weiß, welche Note er als Nächstes spielen wird, ein Chirurg ist sich bewusst, wie er den nächsten Schnitt ansetzen muss und

ein Bauer hat einen fixen Plan für seinen Pflanzenanbau.

Flow im Training:

Als Läufer achten Sie auf den Untergrund, Sie wissen, wohin Sie Ihre Schritte setzen müssen, um nicht zu stolpern. Wenn Sie sich als Trainingslauf eine 8-km-Runde vorgenommen haben, wissen Sie auch, wo und wie Sie diese Strecke laufen werden. Wenn Sie einen Trainingsplan haben, ist Ihr Ziel vielleicht nicht nur durch Kilometer-, sondern auch durch genaue Zeitangaben pro Kilometer vorgegeben (z. B. 6:00 min Schnitt/km).

Flow im Wettkampf:

In einem Wettkampf haben Sie auch ein Ziel vor Augen und Sie wissen, wie Sie sich diesem Schritt für Schritt nähern, um ein erfolgreicher „Finisher“ zu werden.

2. Auf das eigene Handeln erfolgt ein unmittelbares Feedback: Bei einer „Flow-Erfahrung bekommt die Person eine Rückmeldung, dass sie ihre Sache gut macht. Der Musiker hört sofort, ob er die richtigen Noten erwischt hat, der Chirurg bemerkt sofort, dass kein Blut in die Bauchhöhle dringt und der Bauer sieht die geraden Furchen in seinem Acker.

Flow im Training:

Sie spüren im Training auch sofort, ob Ihre Beine frisch sind und Sie Ihre Trainingseinheit locker und leicht bewältigen können. Das sind meistens die Tage, an denen Sie gut drauf sind. Es passt im privaten und beruflichen Umfeld alles, und auch beim Laufen „stimmen“ das Wetter, die Kleidung und die Schuhe mit Ihrem Befinden überein.

Flow im Wettkampf:

Bei einem Laufwettbewerb bekommen Sie auch sofort die Rückmeldung, dass Sie Ihren Wettkampf gut machen: Ist die Geschwindigkeit angemessen, dann kann das Rennen laufend bewältigt werden; wurde das Anfangstempo zu hoch gewählt, dann können Sie noch gehend versuchen, das Ziel zu erreichen, oder Sie müssen (hoffentlich nicht) aufgeben.

3. Es herrscht ein Gleichgewicht zwischen Aufgaben und Fähigkeiten: Im „Flow“ herrscht ein ausgewogenes Verhältnis zwischen den eigenen Fähigkeiten und den „zur Verfügung stehenden Handlungsmöglichkeiten“ vor. Bei einem Tennisspiel kann es vorkommen, dass ein Spieler frustriert ist, weil der Gegner zu stark und zu übermächtig ist; der andere Spieler ist gelangweilt, da er sein Potenzial nicht voll entfalten kann. Ideal ist ein Tennismatch, wenn sich beide Spieler auf einem feinen Grat zwischen „Angst und Langeweile“ bewegen.

Flow im Training:

In einer Laufgruppe sollten Sie darauf achten, dass Ihre Mitläufer ungefähr Ihr Leistungsniveau aufweisen. Ist die Gruppe zu stark, dann werden Sie sich überfordern und mit der Zeit frustriert sein, weil das Tempo auf Dauer einfach zu hoch ist. Sie laufen sogar Gefahr, sich zu



Egal, ob Ihre Familie Sie stresst oder Ihr Job, wenn Sie loslaufen, sollten Sie all das vergessen und sich nur noch auf das Laufen konzentrieren.

Foto: © gettyimages

verletzen und verlieren womöglich noch die Freude am Laufen. Der umgekehrte Fall tritt ein, wenn das Tempo der Laufgruppe zu niedrig ist und Sie sich mit der Zeit langweilen, weil Sie nicht richtig gefordert werden und auch „nie ins Schwitzen gekommen“ sind. Daher suchen Sie sich eine Laufgruppe aus, die in etwa Ihrem Leistungsniveau entspricht. Selbst wenn Sie alleine laufen, können Sie sich durch eine zu schwierige Strecke mit zu vielen Hügeln oder durch ein zu schnelles Tempo überfordern. Unterfordern können Sie sich am ehesten, wenn Sie immer dieselbe Laufstrecke im selben Tempo laufen; da kann schon mal

Langeweile aufkommen. Daher sollten Sie unbedingt von Zeit zu Zeit Ihre Laufstrecke und Ihr Tempo variieren.

Flow im Wettkampf:

Während eines Wettkampfs sind Sie dann frustriert, wenn Sie im Laufe des Rennens erkennen, dass Sie – aus welchen Gründen auch immer (mangelndes Training oder zu hohes Wettkampftempo) – aufgeben müssen. Langeweile wird bei einem Laufwettbewerb kaum aufkommen, da es in Ihrem eigenen Ermessen liegt, das Tempo zu bestimmen, um Ihr Potenzial voll entfalten zu können.

4. Bewusstheit und Handeln bilden eine Einheit: Beim „Flow“ konzentriert sich alles auf das, was gerade getan wird. Ein Arbeiter ist gedanklich bei seiner Tätigkeit und denkt nicht an das vergangene Wochenende. Eine Mutter, die das Haus putzt, konzentriert sich auf die Reinigung und macht sich nicht gleichzeitig Sorgen um ihre Kinder.

Flow im Training:

Wenn Sie Ihre Laufschuhe anziehen, dann konzentrieren Sie sich vorerst nur einmal aufs Zubinden. Atmen Sie tief durch und schütteln Sie belastende Gedanken ab. Versuchen Sie nun, sich wirklich nur aufs Laufen zu konzentrieren und auf Ihre Atmung zu achten.

Flow im Wettkampf:

In einem Wettkampf sollten Sie sich auch auf die verschiedenen Bewegungsabläufe konzentrieren. Beim Laufen würde dies bedeuten, dass Sie bewusst daran denken, Ihren Fuß richtig aufzusetzen und die Hände locker mitschwingen zu lassen. Sie sind in Gedanken ganz beim Laufen, machen sich keine „Sorgen“ um Ihre Mitkonkurrenten und denken auch nicht über familiäre oder berufliche Probleme nach.

5. Das Bewusstsein schließt Ablenkungen aus: Der Betreffende achtet auf die Dinge, die im „Hier und Jetzt“ relevant sind. Wenn der Musiker sich während eines Spiels mit seinen Steuerproblemen beschäftigt, wird er vermutlich eine falsche Note anschlagen. Der Chirurg, der während der Operation an eine gefährliche Autofahrt denkt, setzt unter Um-

ständen das Leben des Patienten aufs Spiel.

Flow im Training:

Als Läufer müssen Sie auch immer wieder auf den Untergrund achten, vor allem, wenn Sie gerne auf Schotterstraßen oder im Wald laufen. Wenn Sie während eines Bergablaufs an die Probleme Ihrer Familie denken, laufen Sie Gefahr, zu stürzen und sich ernsthaft zu verletzen. Vermeiden Sie abschweifende Gedanken, konzentrieren Sie sich auf das „Hier und Jetzt“! Das ist gar nicht so einfach, wie es sich anhört.

Flow im Wettkampf:

In einem Rennen sollten Sie sich auch nicht mit Ihren (Steuer-)Problemen beschäftigen, sondern versuchen, sich auf den Wettkampf zu konzentrieren. Gedanken über steuerliche und andere Probleme können Sie sich später auch noch machen ...

6. Versagensängste kommen nicht vor: Während des „Flow-Erlebens“ ist die Person mit der jeweiligen Tätigkeit zu sehr beschäftigt, um ein Scheitern in Erwägung zu ziehen. Es herrscht das Gefühl vor, alles unter Kontrolle zu haben.

Flow im Training:

Versagensängste sollten während Ihres Training nicht aufkommen, Sie können, wenn Sie alleine laufen, Ihr Tempo und Ihre Streckenlänge selbst bestimmen und müssen sich nicht einem selbst auferlegten Erfolgsdruck aussetzen. Wenn Sie nach einem Plan trainieren, sind Sie auch dann nicht „gescheitert“, wenn Sie einmal die Vorgaben nicht genau erfüllen können.

Flow im Wettkampf:

Bei einem Wettkampf bedeutet dies, dass Gedanken an ein mögliches Aufgeben gar nicht aufkommen. Sie konzentrieren sich voll auf die einzelnen Bewegungen. Ihre Fähigkeiten entsprechen Ihren Anforderungen, Sie befinden sich im Einklang mit sich selbst und werden so sicher Ihr Ziel erreichen.

7. Selbstvergessenheit: Im „Flow“ überlegt der Betreffende nicht ständig, wie er in der Gesellschaft einen positiven Eindruck hinterlassen kann oder sich gegen mögliche Angriffe verteidigen soll. Im „Flow-Zustand“ zeigt sich das Gefühl, dass die eigenen Grenzen überschritten worden



Was auch immer Sie derzeit beschäftigt: Beim Laufen sollten Sie alle negativen Gedanken ablegen und sich nur noch auf die Bewegung und die Atmung konzentrieren. Foto: © gettyimages

sind, um für einen Moment „Teil eines größeren Ganzen“ zu sein.

Flow im Training:

Wenn Sie es schaffen, selbstvergessen durch die Gegend zu laufen und sich keine Gedanken über andere zu machen, dann sind Sie im „Flow“. Vielleicht ist es Ihnen schon einmal während eines Laufs passiert, dass Sie vor Freude Ihren Laufpartner umarmt haben, weil einfach alles gepasst hat. Wenn kein Laufpartner in der Nähe ist, können Sie auch sich selbst oder einen Baum umarmen und sich freuen, dass

Sie in einer so schönen und friedlichen Umgebung laufen dürfen.

Flow im Wettkampf:

In einem Rennen haben Sie nach dem Zieleinlauf – egal, wie viele Kilometer Sie gelaufen sind – auch das Gefühl, etwas Besonderes geleistet zu haben, da Sie die eigenen Grenzen der Leidens- und Leistungsfähigkeit kennen gelernt haben.

8. Aufhebung des Zeitgefühls: Die Zeit spielt im „Flow“ keine Rolle, die

Stunden können so schnell wie Minuten vergehen. Es kann auch das Gegenteil eintreten, denn Eiskunstläufer berichteten, dass ihnen eine schnelle Drehung 10 x so lang vorkam wie in der Wirklichkeit. Das Zeitgefühl hat sich verändert, die „kalendarische“ Zeit entspricht nicht der „erlebten“ Zeit.

Flow im Training:

Vielleicht kennen Sie folgende Situation: Sie haben gerade Ihre Laufschuhe angezogen und Minuten später ziehen Sie diese schon wieder aus. Was ist passiert? Sie waren im „Flow-Zustand“, die kalendarische Zeit entsprach nicht der erlebten. Ihre Trainingszeit ist wie im Flug veronnen, das Zeitgefühl wurde aufgehoben, es kommt Ihnen vor, als wären Sie statt einer Stunde nur ein paar Minuten lang unterwegs gewesen.

Flow im Wettkampf:

In einem optimalen Wettkampf kommt es vor, dass die Zeit wie „von selbst verrinnt“ und Sie scheinbar schneller im Ziel sind. Gibt es im Rennen Probleme, so kann für Sie ein Laufbewerb zu einem „Gangbewerb“ werden, bei dem die Zeit nicht zu vergehen scheint und die Kilometer nicht weniger werden ...

9. Autotelische Aktivität: Aktivitäten sind dann „autotelisch“, wenn es keinen Grund gibt, sich damit zu beschäftigen, außer dem, dass die Erlebnisqualität verbessert wird. Im Alltag haben die meisten Tätigkeiten „exotelischen“ Charakter, da sie einfach getan werden müssen, um ein „nachgeordnetes“ Ziel wie Geld verdienen zu erreichen. Ein Musiker, der für sein Spiel bezahlt wird und auch noch Freude an seiner Tätigkeit hat, führt ein „erfülltes“ Leben.

Flow im Training:

Die meisten Ihrer Tätigkeiten haben „exotelischen“ Charakter, d. h. Sie müssen arbeiten, um Geld zu verdienen, damit Sie sich selbst und Ihre Familie ernähren können. Der Prozentanteil jener Menschen, die ein „erfülltes Leben“ führen und vom Laufen leben können, ist sehr gering. Laufen müssen Sie nicht unbedingt, diese Sportart zählt zu den so genannten „unnützen spielerischen“ Tätigkeiten. Durchs Laufen verbessern Sie aber nachweislich Ihre Lebensqualität. Sie sind weniger oft krank, können (fast alles) essen, halten dauerhaft Ihr Gewicht und fühlen sich einfach rundherum wohl.

Praktische Tipps für Ihre persönlichen „Flow-Erlebnisse“:

- Genießen Sie beim Laufen jeden Schritt, versuchen Sie, mit der Umwelt und mit sich eins zu sein.
- Lassen Sie beim Zuzchnüren Ihrer Laufschuhe die Probleme (so gut es geht) hinter sich und konzentrieren Sie sich nur aufs Laufen.
- Wenn Sie in einer Laufgruppe sind, achten Sie darauf, dass Ihre Gruppenpartner ungefähr dasselbe Leistungsniveau wie Sie aufweisen; sonst können Sie ständig über- oder unterfordert sein.
- Schließen Sie beim Laufen Ablenkungen aus und denken Sie bitte nicht an berufliche oder private Probleme.
- Konzentrieren Sie sich beim Laufen nur aufs Laufen, lassen Sie die Arme locker mitschwingen und setzen Sie Ihre Füße bewusst Schritt für Schritt auf.
- Lassen Sie keine Versagensängste aufkommen, Sie sind sowieso beruflich und/oder privat ständigem Erfolgsdruck ausgesetzt.
- Lassen Sie sich die „unnütze spielerische“ Tätigkeit Laufen nicht ausreden, Sie verdienen zwar beim Laufen nicht Ihre Brötchen, aber verbessern nachweislich Ihre Lebensqualität.
- Geben Sie nicht gleich auf, wenn nach den ersten Kilometern das „Flow-Erlebnis“ noch ausbleibt. Es wird sich einstellen und möglicherweise laufen Sie sogar persönliche Bestzeit!
- Wenn Sie das Gefühl haben, vor Freude Ihren Laufpartner, sich selbst oder einen Baum umarmen zu müssen, dann TUN SIE ES EINFACH!

Viele spannende „Flow-Erlebnisse“ wünscht Ihnen Dr. Marlies Penker.

Flow im Wettkampf:

Die Bewältigung eines Rennens zählt auch zu den „autotelischen“ Aktivitäten. Es gibt keinen besonderen Grund dafür – außer jenen der erwähnten verbesserten Erlebnisqualität – und trotzdem treten

Jahr für Jahr tausende Menschen bei diversen Laufveranstaltungen an, um an nur einem Tag sehr intensiv das Gefühl des Leidens und der unbeschreiblichen Freude erleben zu können. ■