

# INHALT

7 Einleitung

## Kapitel 1: **Glücklich im Flow**

- 11 1. Die Flow-Theorie und die Positive Psychologie
- 16 2. Flow-Merkmale
- 20 3. Flow im Alltag
- 23 4. Bausteine der Flow-Erfahrung
- 29 5. Persönliche Entwicklung durch Flow
- 32 6. Im Fluss des Lebens

## Kapitel 2: **Innere Entdeckungen**

- 36 1. Selbsterkenntnis und Flow
- 38 2. Rückblick auf den eigenen Lebensweg
- 40 3. Adäquate Werte
- 46 4. Einsicht in Talente und Qualitäten
- 55 5. Inspirationsquellen
- 60 6. Sehnsüchte und Herzenswünsche

## Kapitel 3: **Sich selbst treu sein**

- 65 1. Authentisch sein
- 68 2. Sich selbst bejahen
- 73 3. Mut fassen
- 77 4. Voller Vertrauen
- 81 5. Signale und Wegweiser
- 84 6. Zurück zum Kern

## Kapitel 4: **Mit dem Herzen entscheiden**

- 89 1. Auf dem Weg zu den eigenen Zielen
- 93 2. Ziele im eigenen Lebenskreis

- 97 3. Flow-Ziele und Lebensthema
- 101 4. Eine Berufung als Bestimmung
- 107 5. Eine Mission haben
- 113 6. Ihre persönliche Mission

## Kapitel 5: **Glücksforschung**

- 118 1. Glück in der Flow-Theorie
- 122 2. Glück in der Positiven Psychologie
- 125 3. Glücksstrategien
- 130 4. Emotionale und soziale Intelligenz und Glück
- 136 5. Genuss, Vergnügen und Zufriedenheit
- 139 6. Reue über verpasste Chancen

## Kapitel 6: **Bring Flow in dein Leben**

- 143 1. Flow als Lebenshaltung
- 148 2. Die motivierende Kraft der Flow-Kompetenzen
- 153 3. Inseln des Flows und des Glücks
- 156 4. Positive Emotionen und Stimmungen
- 162 5. Die geistige Qualität
- 166 6. In Harmonie mit dem Körper

## Kapitel 7: **Leben als Flow-Mensch**

- 174 1. Das selbstaktualisierende Individuum bei Maslow
  - 180 2. Persönliche Entwicklungsphasen
  - 182 3. Kreative Forscher und Künstler
  - 187 4. Sich selbst zu einem kreativen und inspirierten Menschen entwickeln
  - 192 5. Ein mäandernder oder ein authentischer Lebensweg
  - 198 6. Ihr eigener Flow-Weg
- 
- 200 Danksagung
  - 201 Anmerkungen
  - 203 Literaturliste
  - 207 Über die Autorin

## KAPITEL 6: **BRING FLOW** **IN DEIN LEBEN**

Dieses Kapitel ist am stärksten an der Praxis orientiert. In ihm erfahren Sie, wie Sie sich den Flow zu eigen machen und als ein natürliches Element in Ihre Lebenshaltung integrieren können. Sie erhalten Tipps und Ratschläge zu Kompetenzen, die es Ihnen ermöglichen, mehr Flow in Ihren Alltag zu bringen. Im Folgenden werden Sie drei Aspekte Ihrer Persönlichkeit genauer in den Blick nehmen: Ihre Gefühle und Emotionen, die Qualität Ihres Bewusstseins und Ihre körperliche Harmonie. Für Letzteres finden Sie auch einige Übungen, die Ihnen helfen, sich in Ihrem Körper heimischer zu fühlen.

### 1. Flow als Lebenshaltung

Wie kann Flow Ihr *way of life* werden? Welche Eigenschaften können dazu beitragen, mit dem Flow in Ihrem Leben vertraut zu werden?

Die erste Eigenschaft, die dazu beiträgt, ist natürlich Neugier: ein starkes Interesse an der Welt, wie es besonders Kinder haben. Ein kleines Kind schaut neugierig in die Welt: »Was passiert da? Was sehe ich da Schönes?«

Doch die gesuchte Haltung geht über den fröhlichen Eifer eines Kindes hinaus. Es ist auch eine Haltung der Offenheit, des Staunens und der Empfänglichkeit für Neues und Schönes. Es ist eine Art innerer Begeisterung für neue Erfahrungen. Diese kann auch sehr leise und innerlich sein – man muss nicht ständig nach außen tragen, dass man auf der Suche nach neuen Eindrücken ist. Offenheit ist eine innerliche Einstellung, eine Art Lebenshaltung. Die Realisierung dieser Lebenshaltung erfordert allerdings eine aktivere Haltung.

*Offenheit ist eine innerliche Einstellung, eine Art Lebenshaltung. Die Realisierung dieser Lebenshaltung erfordert allerdings eine aktivere Haltung.*

Erst ein ausreichend großes Maß an geistigem Freiraum ermöglicht es uns, für die Eindrücke der Außenwelt empfänglich zu sein. Viele meiner Klienten wünschen sich mehr Glück und Flow, wissen aber

nicht, was sie dafür tun sollen. In den Gesprächen mit ihnen tritt immer wieder zutage, dass ihr Geist völlig von Sorgen und Grübeleien in Beschlag genommen ist. Sie haben den Kopf so voll, dass sie all ihre geistige Energie benötigen, um im psychischen Sinne zu überleben. Eine solche Haltung kann sich natürlich nicht vom einen auf den anderen Tag ändern, denn es gibt ja einen Grund dafür, warum sie auf diese Weise mit sich umgehen. Aber letzten Endes steht doch das Ziel im Vordergrund, die Aufmerksamkeit und Energie des Klienten in eine andere Richtung zu lenken, nämlich auf die spannenden und schönen Dinge des Lebens, die es doch auch noch gibt.

Eine kleine Anfangsübung besteht dann etwa darin, jeden Tag drei Dinge aufzuschreiben, die in irgendeiner Hinsicht überraschend oder ungewöhnlich waren. Was ist mir heute aufgefallen? Habe ich etwas gesehen, gehört oder erlebt, was meine Aufmerksamkeit erregt oder mich neugierig gemacht hat? So kann man eine ganze Reihe von Erfahrungen sammeln und am Ende der Woche oder nach einem Monat schauen, ob man darin ein bestimmtes Muster erkennt, das man intensivieren kann.

Wenn Sie ein Mensch sind, der sich für vieles interessiert, für den das Leben eigentlich zu kurz ist, um seinen ganzen Interessen nachzugehen, können Sie sich wahrscheinlich kaum vorstellen, warum es nicht jedem so gehen sollte. Diese Übung wird Ihnen dann sicherlich seltsam erscheinen, für andere aber ist sie notwendig. Wenn Sie nicht dazugehören, können Sie froh darüber sein, von Natur aus schon neugierig auf die Welt gekommen zu sein, und diesen Teil getrost auslassen. Menschen, denen diese Eigenschaft – vielleicht nur zeitweise oder in einer bestimmten Lebensphase – fehlt, müssen sich aktiv auf die Suche nach spannenden und fesselnden Dingen machen. Zumindest dann, wenn sie in den Flow kommen möchten.

In dieser Phase können Sie bewusst alle möglichen neuen Bereiche erkunden und ausprobieren, zum Beispiel Musik, Philosophie, Gartenarbeit, Literatur, Sport, Tiere, andere Kulturen, Computer, Natur, Wissenschaft oder Kunst, und Sie können auch den Kontakt zu anderen Menschen suchen, die sich für das gleiche Thema interessieren. Wenn Sie auf etwas Interessantes und Herausforderndes stoßen, können Sie sich in diese Dinge vertiefen und so wiederum Neues entdecken. Oft gelangt man so in ganz neue Welten, die man mit kindlicher Freude genießen und durch die man fast wie von selbst in den Flow kommen kann. Doch bisweilen weicht die Neugier auch einer Art Besorgnis, ob die eigenen Interessen nicht zu hoch gegriffen seien, da man doch schließlich kein Biologe oder Autor oder Musiker sei und überhaupt das alles bestimmt zu schwierig werde: »Wer bin ich denn?« Solche Gedanken sind bei Ihnen sicherlich auch schon in Momenten aufge-

kommen, in denen Sie daran dachten, als Maler oder Autor kreativ zu werden.

Hegen Sie aber nicht die Hoffnung, ein Naturtalent zu sein oder diese Tätigkeiten zu Ihrem Beruf zu machen, spielt das eigentlich keine Rolle. Csikszentmihalyi sagt in seinem Buch über Kreativität darüber Folgendes: »Die Welt geht uns an, und welcher Teil am besten zu uns selbst, zu unseren Möglichkeiten passt, können wir nur erfahren, wenn wir den ernsthaften Versuch machen, so viele Aspekte wie möglich kennenzulernen.«<sup>74</sup> Die Vorstellung, dass diese Welt auch die Ihre ist und Sie sich einfach auf die Suche begeben können, um herauszufinden, was zu Ihnen passt, stellt sich oft als überraschende Erkenntnis dar. Denn viele neigen eher dazu, danach zu schauen, zu was sie passen könnten, als sich selbst zum Ausgangspunkt zu nehmen und von sich aus zu schauen, was zu ihnen passen könnte.

## WAS IST SCHÖN UND WAS IST SCHEUSSLICH?

Die zweite Eigenschaft, die dazu beitragen kann, täglich im Flow zu sein, ist die Intention, sich immer für das zu entscheiden, was zu Ihnen passt, was Sie gerne tun und was Ihnen Kraft gibt.

Eine der witzigsten Aussagen Csikszentmihalyis ist sein Ratschlag: »Finden Sie heraus, was Sie gern tun, und tun Sie es öfter.« In dieser Aussage ist eigentlich die ganze Flow-Theorie zusammengefasst, so einfach ist es. Damit Sie so weit kommen können, gibt Csikszentmihalyi den folgenden Tipp. Fragen Sie sich zuerst: »Was ist schön und was ist scheußlich?« Und nehmen Sie sich dann vor: »Ich tue mehr Dinge, die ich schön finde, und weniger, die ich scheußlich finde.« Auch das klingt wieder sehr einfach, aber es ist genau das, worum es geht. Und darin liegt auch der Grund, warum viele scheitern, nie in den Flow kommen oder selten an etwas Freude haben. Sie wissen nicht, was sie schön und was sie scheußlich finden. Menschen, die es nicht gewohnt sind, über sich nachzudenken und auf ihre Gefühle zu hören, fällt es ziemlich schwer, ihre Erfahrungen zu interpretieren. Warum fühle ich mich eigentlich gerade so? Wodurch werde ich plötzlich so traurig? Was macht mich froh? Wenn man sich selbst gut kennt, versteht man, warum man etwas fühlt, und kann alltägliche Entscheidungen viel leichter treffen.

Im ersten Teil dieses Buches haben Sie mit Hilfe der Frageliste zum Flow, zu Ihren Qualitäten, Wünschen und Inspirationen schon viel über sich selbst erfahren. Ich fände es schön, wenn Ihnen Ihre Gefühle mittlerweile so zugänglich wären, dass Sie sie als Leitfaden für Ihre

*Die Intention, sich immer für das zu entscheiden, was zu Ihnen passt, was Sie gerne tun und was Ihnen Kraft gibt, ist entscheidend für täglichen Flow.*

Entscheidungen nutzen könnten. Denn es macht alles viel einfacher, wenn Sie Ihren Gefühlen vertrauen können und sich wie von selbst für die Dinge entscheiden, die gut für Sie sind.

Eine andere einfache Übung, die dafür hilfreich sein kann, besteht darin, sich täglich alle paar Stunden aufzuschreiben, was man getan hat und wie man sich dabei gefühlt hat. Diese Aufgabe hilft Ihnen, Ihre Gefühle im Tagesverlauf wahrzunehmen. Manchmal führt dies zu überraschenden Entdeckungen. So erkannte eine Klientin in meiner Praxis, eine Mutter, die über die volle Arbeitszeit hinaus arbeitete, dass sie es eigentlich sehr genoss, mit ihren zwei kleinen Kindern zu spielen – wozu sie wegen ihrer Arbeit als Fachärztin kaum Zeit fand. Ein anderer Klient, der unter Verspannungen litt, erkannte, wie schlecht er sich während der Konferenzen fühlte, die neunzig Prozent seines Arbeitsalltags bestimmten – auch wenn er nicht dazu bereit war, die Konsequenzen daraus zu ziehen, da er sich lange um die hohe Funktion, die er gegenwärtig einnahm, bemüht hatte. Andere Klienten entdeckten, wie sehr sie es genossen, in der Natur zu sein, oder wie wohl sie sich mit bestimmten Freunden fühlten – und wie unwohl in anderer Gesellschaft. Wieder andere nahmen wahr, wie es sich anfühlt, nichts zu tun und den ganzen Abend vor dem Fernseher zu verbringen.

Es ist auch interessant herauszufinden, wie groß die Anteile an den täglichen Aktivitäten sind, die man gerne tut oder nur tut, weil man sie tun muss. Manche entdecken hierbei, dass der Pflichtteil – den sie in der Regel weniger angenehm finden – viel größer ist als der selbstgewählte Teil, den sie gerne tun. Diese Entdeckung ist besonders überraschend, wenn sich herausstellt, dass die als Pflicht empfundenen Aktivitäten zum Teil in der Freizeit stattfinden. Dass die eigene Arbeitszeit damit ausgefüllt ist, wird hingegen oft als selbstverständlich erachtet.

Immer mal wieder erstaunt mich die Resignation, mit der viele hinnehmen, dass ihre Arbeit überwiegend aus Tätigkeiten besteht, die ihnen keinen Spaß machen: »So ist es nun mal, das ist der Lauf der Dinge.« Obwohl jede Arbeit natürlich auch unerfreulichere Seiten hat – bei mir sind das die Berichte für die Versicherungsträger –, scheint es mir ausgesprochen ungesund, wenn die Verteilung zwischen schönen und scheußlichen Aufgaben so stark aus der Balance gerät. Alle Möglichkeiten, im Flow zu sein und etwas zu genießen, können sich dann nur in der Freizeit ergeben, wenn diese nicht schon völlig von anderen Verpflichtungen oder von Erholung und dem Ausgleich des täglichen Energieverlusts vereinnahmt wird.

Die Intention, sich bewusst für Tätigkeiten zu entscheiden, die zu einem selbst passen, ist vielleicht nicht in jedem Fall umsetzbar, doch grundsätzlich ist sie für jeden von uns denkbar und daher umso wichtiger. Dabei geht es nicht nur um das, was man tatsächlich tut, sondern

auch um alle Entscheidungen, die man trifft, etwa die Wahl des Wohnortes oder des Arbeitsplatzes oder auch die Auswahl der Menschen, mit denen man sich gerne umgibt. So können Sie sich beispielsweise dafür entscheiden, nur die Gesellschaft von Menschen zu suchen, die Sie so schätzen, wie Sie sind, und die Ihnen wohlwollend gegenüberstehen. Oder Sie können sich dafür entscheiden, ab und zu alleine zu sein und sich Zeit für Reflexion oder Besinnung zu nehmen, weil Sie bemerken, wie gut Ihnen das tut.

Idealerweise wird es für Sie dann allmählich zur festen Gewohnheit, sich selbst immer wieder zu fragen: Ist es das, was ich will? Genieße ich es? Macht mir diese Tätigkeit Freude? Passt sie zu mir? Bedeutet sie mir etwas? Gibt sie mir Energie? Nun sind das gewiss sehr viele Fragen, aber im Grunde lässt sich diese Selbsterforschung sehr schnell und intuitiv durchführen, so dass eine solche Haltung schon bald zu einer Lebenseinstellung und konstanten Gewohnheit wird. Sie führt dazu, dass Sie sich nur noch für Dinge (Menschen, Orte, Aktivitäten, Atmosphären, Ziele) entscheiden, die Ihnen wichtig sind, bei denen Sie sich wohlfühlen und die Ihren eigenen Werten entsprechen.

#### MIT VOLLER AUFMERKSAMKEIT

Eine dritte Qualität, die für Flow-Erfahrungen unabdingbar ist, besteht in der Fähigkeit, seine geistige Energie zu beherrschen. Will man den Inhalt seines Denkens kontrollieren, ist es wichtig, seine Aufmerksamkeit zu fokussieren und selbst entscheiden zu können, was man denken und worauf man seine Aufmerksamkeit richten will. Indem wir entscheiden, wofür wir unsere Energie aufwenden, gestalten wir alle Entscheidungen unseres Lebens. Diese Fähigkeit lässt sich auf unterschiedliche Bereiche unseres Lebens anwenden. Wenn es um unser Leben als Ganzes geht, um den Kurs, den wir darin einschlagen, und das Ziel, das wir anpeilen wollen, nennt man es »Selbstmanagement«: die Fähigkeit, unsere Aufmerksamkeit, unsere Zeit und unsere Gewohnheiten in Einklang mit unseren Zielen zu bringen. Geht es darum, bestimmte Aufgaben zu erfüllen, spricht man von »Konzentrationsvermögen«. Um in den Flow zu kommen, ist es wichtig, den Fokus sowohl auf die kurz- und langfristigen Ziele als auch auf die eigentliche Erfahrung selbst zu legen.

Um im Flow zu sein, muss man in einer Erfahrung aufgehen können, mit der man sich sehr verbunden fühlt, und dabei äußerst präsent sein. Gewiss ist es schwierig, hochkonzentriert und ohne sich ablenken zu lassen, tätig zu sein. Doch wenn man diese Konzentration nicht auf-

*Indem wir entscheiden, wofür wir unsere Energie aufwenden, gestalten wir alle Entscheidungen unseres Lebens.*

zubringen vermag, werden Flow-Erfahrungen kaum jemals möglich sein. Wenn die Gedanken in alle Richtungen flattern, stören sie die Konzentration und verhindern das notwendige Engagement.

Es ist immer wieder sehr schmerzlich zu beobachten, wie manche daran scheitern. Ich habe schon öfter erlebt, dass es selbst sehr begabten und intelligenten Menschen mit zahlreichen Talenten und einem großen Flow-Potenzial nicht gelang, sich voll und ganz für etwas einzusetzen, obwohl sie alle Möglichkeiten und alle Gelegenheiten dazu hatten. Offenbar waren Sie innerlich blockiert oder unterschätzten die große Bedeutung, die es für sie hat, aufmerksam sein zu können.

Wenn wir uns einer Sache völlig widmen wollen, müssen wir uns in diesem Moment von anderen Gedanken lösen. Wir haben nur eine begrenzte Menge an Energie zur Verfügung und diese Energie können wir in diesem Moment nur ein einziges Mal nutzen. Obwohl einige anders darüber denken und auf Multitasking schwören, halte ich es für das Beste, diese Energie nicht für mehrere Prozesse gleichzeitig, sondern in ihrer Gänze einzusetzen. Um sich bewusst auf etwas zu fokussieren, müssen wir innerlich eine Art Schalter umlegen können und zu uns selbst sagen: »Nun mach ich nur das, alles andere später.« Die meisten Menschen finden dafür das Bild eines Lichtkegels ansprechend: Unsere Aufmerksamkeit gilt allein dem erleuchteten Teil, der Rest bleibt im Dunkeln und wird in diesem Moment ausgeblendet.

Alles steht oder fällt mit der Fähigkeit, die Intensität, den Fokus und die Dauer der eigenen Aufmerksamkeit zu kontrollieren und seiner Gedanken Herr zu sein. Diese Fähigkeit, die womöglich auch eine genetische Grundlage hat, geht zu einem Teil auf Übung und Disziplin, zu einem anderen auf einen persönlichen Entwicklungsprozess zurück. Wenn unsere Aufmerksamkeit ganz und gar von selbstbeobachtendem Denken, eigenen Bedürfnissen und möglichen Selbstschutzstrategien in Beschlag genommen wird, bleibt wenig für die Aktivitäten übrig, die wir uns vorgenommen haben – was dazu führt, dass wir uns nicht wirklich in sie vertiefen können und unsere Beschäftigung rein äußerlich bleibt. Um uns völlig einer Sache zu widmen und in den Flow zu kommen, brauchen wir einen ruhigen Geist. Je weniger wir von inneren Konflikten oder unangenehmen Gefühlen angefochten werden, desto freier fühlen wir uns in unserem Inneren und desto mehr Raum haben wir für äußere Dinge. Mit einem gesunden Selbst hat man viel Energie und Aufmerksamkeit, sich ganz einer Sache zu widmen.

## 2. Die motivierende Kraft der Flow-Kompetenzen

Die meisten Kompetenzen erwachsen aus Eigenschaften, die sich bei uns zu einer Lebenshaltung entwickelt haben. Wenn wir neugierig



sind, entdecken wir automatisch Dinge, die uns in den Flow bringen. Wenn wir uns selbst kennen und wissen, wonach wir suchen, können wir schneller unseren Weg finden. Wenn wir aufmerksam und hingebungsvoll sind, können wir leichter etwas genießen und schneller in den Flow kommen. Aber es gibt auch Verhaltensweisen, die nicht unmittelbar aus einer Lebenseinstellung hervorgehen und die dennoch für die Erfahrung selbst wichtig sind.

Eine dieser Verhaltensweisen ist Disziplin. Disziplin ist nicht unbedingt ein populärer Begriff: Er erinnert an frühere Zeiten, an die Schule und daran, unangenehme Pflichten erledigen zu müssen, die wir eigentlich lieber umgehen wollten. Disziplin ist nicht gerade das, woran man denken will, wenn man sich Flow-Erfahrungen wünscht. Und sie wird auch in der Literatur selten thematisiert. Eine Ausnahme bilden die Bücher des amerikanischen Managementgurus Stephen Covey, der diesem Begriff ganze Seiten widmet. Denn für ihn gehören Vision, Leidenschaft, Gewissen und Disziplin zu den vier Grundeigenschaften eines proaktiven Lebens.

»Disziplin entsteht, wenn Vision mit einer inneren Verpflichtung verbunden wird« und »Disziplin heißt, den Preis dafür zu zahlen, seine Vision Wirklichkeit werden zu lassen«, schreibt er.<sup>75</sup> Disziplin besteht aus Willenskraft und persönlicher Opferbereitschaft und ist eine Eigenschaft, die allen erfolgreichen Menschen gemeinsam ist.

*Disziplin besteht aus Willenskraft und persönlicher Opferbereitschaft und ist eine Eigenschaft, die allen erfolgreichen Menschen gemeinsam ist.*

Praktisch hat Disziplin damit zu tun, Prioritäten zu setzen, viel Zeit in die eigenen Ziele zu investieren und sehr sparsam und sorgfältig mit seiner Zeit und seiner Energie umzugehen. Außerdem geht es bei diszipliniertem Vorgehen darum, zu strukturieren, Pläne aufzustellen, einem Ablaufplan zu folgen und sich daran auch dann zu halten, wenn man keine Lust dazu hat.

Wenn Sie irgendwann einmal Musik gemacht haben, wissen Sie, wie viel Disziplin man dafür aufbringen muss, bevor man dabei eine Erfahrung machen kann, die auch nur im Entferntesten einer Flow-Erfahrung nahekommt. Erst nach vielen Mühen, zähem Ringen und Durchhalten entdeckt man nach langer Zeit einen Klang, der sich ganz schön anhört. »Wie, war ich das?« Und dann beginnt es langsam richtig nett zu werden. Man erweist sich selbst einen guten Dienst, wenn man versucht, schon von Anfang an die ersten kleinen Schritte dieses Prozesses zu genießen. Doch auch dann wird es noch eine ganze Weile dauern, bis man die Ernte einfahren und wirklich Spaß daran haben wird. Ob Sportler, Musiker oder bildender Künstler, zu trainieren, zu

üben und zu lernen bleibt keinem erspart, denn: »Von nichts kommt nichts.« Diese Redewendung habe ich früher oft von meiner Mutter gehört. Aber wenn ich heute sehe, wie sie als fast Neunzigjährige immer noch fast täglich Klavier spielt und andere Musiker begleitet, verstehe ich, dass sie nun die Früchte ihrer Mühen erntet. Ohne Disziplin wäre von ihrem Talent wohl kaum etwas übrig geblieben.

## STUFENPLAN

Zur Disziplin gehört es, effizient mit seiner Zeit umzugehen und keine Energie an Dinge zu vergeuden, die keine Priorität haben. Den Stufenplan von Debbie Ford habe ich bereits erwähnt, es handelt sich um eine einfache Frageliste, mit der ich schon viele meiner Klienten froh gemacht habe. Die Liste besteht aus dreizehn Fragen, einer Zeitleiste und der Aufforderung, einzuhalten, was man sich vorgenommen hat.<sup>76</sup>

Die Fragen lauten: Was will ich erreichen, worin liegt meine Vision oder meine endgültiges Ziel? Welches Ziel wird mir helfen, meine Vision zu verwirklichen? Wann will ich es erreichen? Welchen Umfang hat das Projekt oder die Vision genau? Welche wichtigen Meilensteine gibt es auf dem Weg? Welche meiner Fertigkeiten können mir helfen, mein Ziel zu erreichen? Welche Fertigkeiten muss ich entwickeln, um das alles zu erreichen? Welche Hilfe oder Unterstützung brauche ich? Wie viel Zeit muss ich täglich oder wöchentlich dafür aufbringen? Wie werde ich diese Zeit in meinem Tagesablauf einplanen? Vor welchen Irrwegen sollte ich mich hüten? Wem gegenüber muss ich mich verantworten, wenn ich mich nicht an die Absprachen halte? Welche Folgen wird es haben, wenn ich mich nicht an meinen Plan halte? Welche Belohnungen erwarten mich, wenn ich mich an meinen Plan halte und mein Ziel erreiche?

Dann muss man nur noch aktiv werden, ab und an beurteilen, wie es läuft, und seinen Weg entsprechend etwas korrigieren. Für einen solchen Zwischenschritt eines kurzen Innehaltens, also für Reflexion, Evaluation und Feedback, scheinen sich die meisten Menschen wenig Zeit zu nehmen, wenn es um ihr eigenes Leben geht. Im Arbeitskontext gibt es bei einem solchen strukturierten Vorgehen meist irgendwann eine Leistungsbeurteilung oder ein Mitarbeitergespräch. Und wenn man selbst ein Projekt angeht, sollte man das ebenso halten.

Aber hier geht es nicht um einen Arbeitsauftrag, sondern um das Leben als Ganzes und die Aufgaben und Rollen, die man darin übernimmt, wie Elternschaft, Beziehung, engen Kontakt zum Partner, oder die eigenen Anteile und Anforderungen in sonstigen persönlichen Projekten. Einer familiären Beziehung, die keinen Flow mehr bietet, neues Leben einzuhauchen, erfordert auch ein gewisses zielgerichtetes Han-

deln und Anstrengung – zum Beispiel zu verabreden, sich jede Woche eine bestimmte Zeit zu reservieren, um wieder miteinander ins Gespräch zu kommen, und diese Absprache auch einzuhalten, vor allem wenn es keine Selbstverständlichkeit mehr ist, miteinander zu reden. Auch wenn sich das zunächst künstlich anfühlen mag, steht dahinter doch eine Art von Disziplin: Man hat eine Vision (man findet es sehr wichtig, einen guten Kontakt zu halten) und verbindet diese mit einem Engagement (man ist bereit, etwas dafür einzusetzen). Erst wenn es sich wieder wie von selbst ergibt, kann es sich in etwas Natürliches verwandeln.

## TIPPS FÜR MEHR FLOW

Ein Leben im Flow hat etwas von einer Entdeckungsreise. Man geht auf eine Erkundungstour und erkennt an seinen eigenen Leidenschaften und Freuden, dass man etwas Gutem auf der Spur ist. Man merkt, wie man durch einfache Dinge in den Flow kommen kann, und versucht, täglich mehr solcher Erfahrungen zu machen.

Csikszentmihalyi gibt zahlreiche Tipps für ein solches Leben im Flow, zum Beispiel:

- Entfalten Sie Seiten an sich, die Sie bisher vernachlässigt haben.
- Wechseln Sie regelmäßig von einer offenen (empfänglichen) in eine geschlossene (konzentrierte) Haltung.
- Wechseln Sie häufig die Perspektive.
- Räumen Sie sich Zeit für Besinnung und Entspannung ein.
- Beginnen Sie jeden Tag mit einem Ziel vor Augen und legen Sie sich die Latte immer höher.

Sein wichtigster Rat besteht darin, alle täglichen Aktivitäten auf die Möglichkeiten einer Flow-Erfahrung hin zu betrachten.

In vielen Büchern werden zahlreiche Fertigkeiten beschrieben, die hilfreich sind, um in den Flow zu kommen. In der Literaturliste ist eine ganze Reihe von Buchtiteln verzeichnet, die Sie bei diesem Prozess in unterschiedlicher Weise unterstützen können. Sie finden darin beispielsweise folgende Ratschläge:

- Schreiben Sie ein Wohlfühl-Tagebuch.
- Verwirklichen Sie »Mini-Flow-Aktivitäten«.
- Entwickeln Sie eine klare Vorstellung oder eine Vision Ihrer Ziele.

*Ein Leben im Flow hat etwas von einer Entdeckungsreise. Man geht auf eine Erkundungstour und erkennt an seinen eigenen Leidenschaften und Freuden, dass man etwas Gutem auf der Spur ist.*

- Visualisieren Sie sich, sie erreicht zu haben.
- Tragen Sie wichtige Vorstellungen als Notizen mit sich.
- Schärfen Sie Ihre Sinne.
- Suchen Sie in jedem Menschen und in allem, was Sie umgibt, nach dem Guten und Besonderen.
- Hegen Sie liebe Erinnerungen.
- Rufen Sie sich Ihre glücklichsten Momente wieder in Erinnerung.
- Denken Sie positiv über sich selbst und machen Sie sich niemals klein.

Ein Rat spricht mich besonders an und das ist folgender: Wenn Sie sich selbst aus der Distanz heraus betrachten wollen, hilft es, Ihr Leben mit den Augen eines guten Freundes zu betrachten. Oft sehen Sie dann plötzlich ganz klar, wie Sie sich verhalten und ob Ihr Leben noch Ihren eigenen Werten und Zielen entspricht. Sie können mit diesem Freund auch in einen imaginären Dialog treten. Ihr Freund könnte beispielsweise nach Ihren Motiven für eine bestimmte Entscheidung fragen und dann immer weiter nachfragen (warum denn, wieso, weshalb) und Sie so zwingen, sich über Ihre Motive Klarheit zu verschaffen. Eine andere Möglichkeit besteht darin, an eine ältere weise Person oder an Sie selbst in einem hohen Alter von hundert Jahren zu denken. Was würden diese weisen Personen wohl zu Ihrem Leben sagen? Welche Ratschläge würden sie Ihnen geben?

Oder vielleicht können Sie sich selbst als Spion vorstellen, der herausfinden soll, ob in Ihrem Leben noch Harmonie zwischen Ihrem Sein und Ihren Zielen besteht. Was würde der Spion wohl entdecken? Sind Ihr Denken und Ihr tatsächliches Handeln kongruent? Stehen Ihre Gefühle, Taten und Gedanken miteinander im Einklang?

In vielen Büchern über Lebenskunst geht es um den Umgang mit Emotionen und darum, die Fähigkeit zu erlernen, im Hier und Jetzt aufmerksam zu sein. Beide Themen kommen in diesem Kapitel noch ausführlich zur Sprache. Eine umfassende Vision eines glücklichen Lebens oder eines Lebens im Flow finden Sie in Lyubomirskys Studie über Glücksstrategien. Daneben kann Ihnen womöglich der kompakte und praktische Ratgeber zum Selbstcoaching der englischen Lebensberaterin Lynda Field<sup>77</sup> hilfreich sein. Manche Autoren legen den Akzent auf ein bestimmtes Teilgebiet, so Julia Cameron (auf Kreativität), die Psychiaterin Judith Orloff (auf Energie und Inspiration) oder Carol Adrienne (auf die Suche nach einer Lebensbestimmung).

Ein anderer interessanter Autor zum Thema Flow ist der bereits genannte Jan Bommerez. Sein Buch *Minder moeten, meer flow* (Weniger müssen, mehr Flow) begleitet den Leser durch die imaginäre Verwandlung von der Raupe zum Schmetterling. Im Kontext dieses Kapi-

tels ist seine Liste der Flow-Katalysatoren, die sogenannte »Liste der sieben Cs« wichtig. Sie setzt sich zusammen aus *Clarity*/Klarheit (einer klaren Vision), *Choice*/Wahl (einem selbstgewählten Ziel), *Centeredness*/Zentriertheit (im eigenen Fokus stehen), *Commitment*/Verbindlichkeit (zu etwas stehen), *Challenge*/Herausforderung (die Herausforderung suchen) und *Confidence*/Vertrauen (sich selbst und dem Prozess vertrauen). Später hat Bommerez dieser Liste noch *Congruence* hinzugefügt, Integrität und Treue zu den eigenen Werten und Prinzipien.

Die sieben Cs stellen eigentlich eine vollkommene Grundhaltung dar und umfassen alle Kompetenzen, die für die Flow-Erfahrung notwendig sind. Man hat eine klare Vision oder Mission, wählt seine Ziele aus seinem eigenen Kern heraus, steht zu ihnen, sucht die Herausforderung in seinem Tun, vertraut sich selbst und dem Prozess und bleibt dabei seinen eigenen Werten treu. Die sieben Cs sind ein praktisches Modell, um herauszufinden, welche Kompetenzen und Verhaltensweisen man noch entwickeln kann.

### 3. Inseln des Flows und des Glücks

Vor langer Zeit nahm ich an einem Kurs bei Robert Abraham teil, der damals in den Niederlanden Psychiatrieprofessor war. Die Kursteilnehmer, eine Gruppe von Psychiatern und Psychotherapeuten, befassten sich seinerzeit mit dem »Entwicklungsprofil« – einem Modell der menschlichen Entwicklung. Sie analysierten ihre schwierigsten Klienten mit Hilfe dieses Modells. Wir lernten eine bestimmte Methode, um unsere Klienten zu therapieren und unsere therapeutische Praxis in einer Supervision zu besprechen. Weil diese Klienten – beziehungsweise diese Patienten der Psychiater – so schwierig waren, wussten wir als Therapeuten manchmal einfach nicht, wo wir anfangen sollten. Bei so vielen Beschwerden und so vielen seltsamen Empfindungen und Verhaltensweisen schien es uns fast unmöglich, sofort einen guten Einstieg zu finden. Doch von Abraham lernten wir, unseren Blick erst einmal auf das zu richten, was dennoch gut war, und nach »den Inseln der Gesundheit« zu suchen. In jeder Person, wie erschüttert ihr Geist auch sein mag, gibt es immer einen gesunden Anteil, der trotz aller Probleme unbeschädigt und unberührt geblieben ist. Die Kunst besteht darin, dieses intakte und reine Stück zu finden. Eine solche Insel der Gesundheit ist ein stabiler Punkt, den man verstärken und innerhalb der Persönlichkeit erweitern kann.

Ich habe es immer als eine große Herausforderung gesehen, eine solche Insel bei einem Klienten aufzuspüren. Bei dem, was einige Menschen erlebt haben, kann man sich zuweilen kaum vorstellen, dass es sie noch geben kann. Doch ist es plötzlich da – ein schöner und bewe-

gender Moment. Vielleicht entspricht das der Veranlagung des Menschen: Es kann vieles geschehen, man kann völlig kaputt, ja innerlich fast tot sein und sich dann dennoch – wie ein plattgetretenes Pflänzchen – mit der Haltung »Hier bin ich wieder!« wieder aufrichten.

Auch wenn ich jetzt nicht mehr mit solch schwer betroffenen Klienten arbeite, bin ich weiterhin auf der Suche nach Inseln, aber nun nach Inseln des Flows und des Glücks. Aber selbst diese sind manchmal sehr schwer zu finden, obwohl es hier um verhältnismäßig gesunde Menschen geht. Worin liegt die Lebenskraft eines Menschen, wo steckt seine Energie, woraus besteht der natürliche Teil, den es einmal gab, der nun aber völlig aus dem Bild verschwunden ist?

Manchmal kommt ein Klient mit Beschwerden wie einem Burnout-Syndrom, Kummer und anderen Problemen in unterschiedlichsten Bereichen zu mir. Solange es sich nicht um eine echte Depression handelt, lohnt es sich auch hier, auf die Suche nach einem Lebensbereich zu gehen, in dem er noch einigermaßen zurechtkommt. Es gibt immer ein Gebiet, das relativ wenig in Mitleidenschaft gezogen worden ist und in dem sich der Klient noch ziemlich wohlfühlt. Wenn man eine solche Insel gefunden hat, kann man sie auf verwandte Bereiche ausweiten. In der Therapie läuft es darauf hinaus, dass diesen Bereichen, in denen sich ein Klient noch am stärksten und besten fühlt, anfangs die meiste Aufmerksamkeit entgegengebracht wird. Manchmal ist das nur ein sehr kleiner Bereich, wie etwa bei einem überarbeiteten Klienten, der monatelang in seinem Garten arbeitete und dort gewissermaßen die Ordnung schuf, die ihm in seinem Geist fehlte. Diese Leidenschaft war eine seiner Stärken – auch wenn er überhaupt keine Ambitionen hatte, Gärtner zu werden. Daher konnten die wichtigsten Merkmale dieser Leidenschaft verstärkt und auf andere Bereiche seines Lebens hin erweitert werden. Manchmal stoße ich zufällig auf eine »Flow-Insel«. Wie bei einem abgestumpften und erschöpften Klienten, der resigniert sein Leben lebte und das Hören der Musik von Mahler als den einzigen täglichen Glanzpunkt in seinem Leben bezeichnete. Das war interessant! Obwohl mein Klient sich eigentlich dafür schämte, war ich froh über diesen großartigen Ansatz für die Therapie eines Klienten, der sich selbst als gefühllos beschrieben hatte. Denn wo Mahler ist, ist das Gefühl nicht mehr weit.

Durch die Anwendung der Flow-Theorie bei nicht ganz so gravierenden Beeinträchtigungen des Lebens habe ich erkannt, dass das Flow-Gefühl von einem Lebensbereich auf einen anderen ausstrahlen kann. Wenn jemand keine Lebensfreude mehr hat und nur noch aufblüht, wenn er in seinem Schuppen mit Holz werkelt, ist diese Tätigkeit eine bedeutsame Insel, von der aus man weitersuchen kann. Was passiert da in diesem Schuppen? Was ist an dieser Arbeit mit Holz so bereichernd?

Geht es darum, etwas herzustellen, oder ist es wichtig, allein zu sein? Oder entspricht die Situation einem Bedürfnis nach Sicherheit und Geborgenheit? Schafft das Holz vielleicht eine Verbindung zur Natur? Geht es eher darum, Anspannung loszuwerden und sich abzureagieren? Oder ist die körperliche Betätigung ausschlaggebend? Das Aufspüren des richtigen Beweggrunds ermöglicht einen guten Einblick in die Bedürfnisse des Betreffenden. Vielleicht lässt sich das, was ihn in diesem Bereich antreibt, auch auf ganz andere Bereiche übertragen.

Viele entwickeln in ihrer Freizeit, etwa als Trainer im Fußballverein, ein Flow-Gefühl, das sie stärkt. Sie fühlen sich authentischer und erhalten Bestätigung von anderen. Dieses Gefühl der Stärke tragen sie auch in andere Lebensbereiche und heben diese damit auf ein höheres Niveau.

Es ist spannend, bei sich selbst herauszufinden, ob das funktionieren könnte. Welche »Parameter« kennzeichnen Ihre guten Erfahrungen? Können Sie diese auf Ihr Leben als Ganzes ausstrahlen lassen? Wo und bei welcher Tätigkeit fühlen Sie sich am wohlsten? Welche Ihrer Bedürfnisse werden dabei befriedigt? Und können Sie diese Erfahrung auch auf andere Situationen übertragen?

## EINE BUNTE MISCHUNG

Mein eigener Gewinn aus der Arbeit mit der Flow-Theorie liegt darin, dass ich bei persönlichen Entscheidungen einer Flow-Erfahrung immer den Vorzug vor anderen Erfahrungen gebe und dafür Sorge trage, täglich möglichst viele Flow-Momente zu haben. Zu mir gehört eine Art »bunter Mischung« eigentlich einfacher Lebensbedürfnisse, die mich garantiert in den Flow bringt. Es sind Aktivitäten wie Joggen, Fotografieren, Schreiben, Studieren, Singen und der Kontakt zu geliebten und/oder inspirierenden Menschen. Meistens gelingt es mir, täglich vier von diesen Flow-Aktivitäten auszuüben. Sie erfordern nicht viel Vorbereitung, nur etwas Planung – die sich bei mir, da ich selbstständig arbeite, ziemlich einfach gestaltet. Diese einfachen Aktivitäten jeden Tag einzuplanen, erfordert keinen großen Aufwand, schließlich handelt es sich nicht um die Vorbereitung einer Bergtour im Ausland oder Ähnliches. Und doch sind diese kleinen Flow-Erlebnisse von großer Bedeutung, denn sie wirken sich in erheblichem Maße auf meine Tagesstimmung aus. Wenn es mir gelingt, jeden Tag einige dieser Momente zu erleben, bin ich viel glücklicher und zufriedener.

*Durch die Anwendung der Flow-Theorie bei nicht ganz so gravierenden Beeinträchtigungen des Lebens habe ich erkannt, dass das Flow-Gefühl von einem Lebensbereich auf einen anderen ausstrahlen kann.*

Daher stellt sich nun die Frage: Woraus besteht Ihre bunte Mischung? Welche fünf – oder vielleicht drei – einfachen Aktivitäten könnten Sie täglich ohne große Mühe einplanen? Lassen sie sich in Ihrem Tagesprogramm unterbringen und sind Sie dazu bereit, darüber mit sich selbst eine Abmachung zu treffen?

#### 4. Positive Emotionen und Stimmungen

Der Umgang mit Emotionen ist vielleicht eines der schwierigsten Dinge auf der Welt. Kommt es nicht oft vor, dass unsere Stimmung von negativen Gefühlen beeinträchtigt wird, auf die wir gut und gerne verzichten könnten? Obwohl wir es uns kaum erklären können, sind wir nicht ruhig und zufrieden, sondern angespannt und genervt. Wir lesen schöne buddhistische Bücher und möchten in unserem Alltag gerne Milde, Mitleid und Geduld walten lassen, und dennoch überwiegen Unruhe und Verdruss. Wir versuchen, positiv zu denken und uns eine positive Haltung anzueignen, doch das erscheint uns ganz schön anstrengend und fühlt sich irgendwie künstlich an. Dann beschäftigen wir uns intensiv mit der Flow-Theorie, die Idee der »Freude durch mühelose Anstrengung« fasziniert uns und wir erkennen, dass wir darin finden, was wir gesucht haben. Wir streben nach Freude und einem tieferen inneren Gefühl des Wohlbefindens und Glücks, für das es keine externen Gründe geben muss. Wir wissen, dass Menschen, die oft im Flow sind, meistens glücklich sind und viele positive Gefühle haben. Der Weg zum Flow ist also offensichtlich eine Art und Weise, in der wir diesem Ziel näher kommen können.

Welche positiven Gefühle gibt es? Die amerikanische Psychologin und Wissenschaftlerin Barbara Frederickson nennt in einer Studie die folgenden Gefühle: Freude, Dankbarkeit, Heiterkeit, Anteilnahme, Hoffnung, Stolz, Spaß, Inspiration, Achtung und Liebe.<sup>78</sup> Sie untersucht in ihrer Studie eingehend, in welchem Maße diese zehn Gefühle unser Leben lebenswert machen. Frederickson hat dazu unterschiedliche Tests entwickelt. Sie rät dazu, sich in einer Art Selbstversuch bei jedem dieser Gefühle folgende Fragen zu stellen: Wann hatte ich dieses Gefühl zum letzten Mal? Wo war das? Was habe ich getan? Was bewirkt dieses Gefühl sonst noch bei mir? Kann ich weitere Ursachen dafür benennen? Was kann ich tun, um dieses Gefühl zu entwickeln? Natürlich geht es hier nur um authentische Gefühle, die echt sind und wirklich aus uns selbst hervorgehen. Wir können nicht so tun, als hätten wir Spaß oder ein Gefühl der Liebe, obwohl wir das innerlich gar nicht so empfinden.

Aus Fredericksons Studie geht hervor, dass es Menschen, die viele dieser positiven Gefühle haben, besser geht als anderen. Ihr Selbstbild ist positiver, sie sind offener, haben mehr Vertrauen zu anderen, sind



freundlicher und fühlen sich stärker mit ihrem Umfeld verbunden. Sie sind kreativer, körperlich gesünder und gegen Schicksalsschläge besser gewappnet. Sie leben mehr im Hier und Jetzt, können intensiver genießen und machen sich weniger Sorgen um die Zukunft. Es handelt sich also um sehr glückliche Menschen mit sehr angenehmen Eigenschaften und vielen freudvollen Erfahrungen. Nun ist es natürlich nicht so, dass dies alles eine unmittelbare Konsequenz positiver Gefühle wäre. Denn in solchen Studien geht es nicht um kausale Zusammenhänge, sondern um Korrelationen. Daher kann man nur sagen, dass es bei Menschen, die sich glücklich fühlen, eine starke Korrelation zu Eigenschaften wie Selbstvertrauen, Freundlichkeit oder einer guten Gesundheit gibt. Aber man kann hier nie genau sagen, was in diesem Zusammenhang die Ursache und was die Folge ist. Dennoch gibt es eine Art Cluster von Verhaltensweisen und Erfahrungen, die oft zusammen in Erscheinung treten. Positive Gefühle zu haben, kann sowohl eine Ursache als auch eine Folge dieser Eigenschaften und Verhaltensweisen sein.

Wenn wir in unser Inneres schauen, erkennen wir mitunter, dass dort oft nicht diese zehn positiven, sondern ganz andere Gefühle vorherrschen. Denn neben den positiven machen auch die negativen Gefühle einen Teil der Gefühls- und Emotionspalette aus. Beide gehören zu uns, wobei negative Gefühle wie Angst, Einsamkeit, Wut, Frustration, Enttäuschung, Eifersucht, Verzweiflung, Abscheu und Verdruss uns nicht zwangsläufig beherrschen müssen. Natürlich gibt es sie auch, aber sie sollten keinesfalls überwiegen oder alle anderen Gefühle verdrängen. Oft können wir negative Gefühle als Signale dafür nutzen, dass etwas nicht gut läuft und unsere Aufmerksamkeit fordert. Doch ist es etwas ganz anderes, sich von solchen negativen Emotionen überwältigen zu lassen. Wichtig ist also immer das Verhältnis zwischen positiven und negativen Gefühlen, wobei für ein Gefühl der Erfüllung und Zufriedenheit die positiven Gefühle doch überwiegen müssen. Stellen Sie sich vor, dass Sie gegen Ihren Willen in einem Gefühl der Wut über ein Geschehnis oder eine Person verstrickt sind. Diese Emotion nimmt Ihr Denken in Beschlag, bestimmt Ihre Gefühle und beherrscht Sie völlig. Es ist klar, dass Sie in einer solchen Stimmung nicht für andere offen sind, nicht freundlich sein können, nichts genießen können und sich überhaupt nicht im Flow fühlen. Obwohl Sie nun eigentlich besonders viel Unterstützung oder Trost bräuchten, stecken Sie andere mit Ihrer negativen Ausstrahlung an, so dass sich diese auch noch von Ihnen fernhalten. Das ist so ein Moment, in dem Sie in sich gehen und danach Ausschau halten sollten, an welchen Mustern Sie gerade festhalten. Ist Ihre Reaktion auf das, was geschehen ist, noch sinnvoll oder sind Sie dabei, überzureagieren, weil alte Wunden aufgerissen wurden?

## EMOTIONALE FREIHEIT

Im Allgemeinen entstehen Gefühle durch eine Interpretation von Tatsachen, Geschehnissen oder körperlichen Erfahrungen. Entscheidend ist weniger, ob ein Ereignis gut oder schlecht ist, es sind unsere Gedanken dazu, die bestimmte Gefühle auslösen. Unser Leiden wird also weniger durch das Geschehnis selbst als durch unsere Gedanken über das, was geschieht, und durch die Bedeutung, die wir dem ganzen

*Wenn wir anders über eine Sache dächten, würden wir auch anders fühlen.*

geben, bestimmt. Wenn wir anders über eine Sache dächten, würden wir auch anders fühlen. In gewissem Sinne können wir also selbst bestimmen, in welcher Weise wir auf etwas emotional reagieren und wie wir uns nach einem Geschehnis den Rest des Tages fühlen werden.

Das bezeichnet man als »emotionale Freiheit«: Wir können unsere Emotionen beherrschen und selbst über unsere Gefühle Regie führen. Es geht also darum, sich nicht von seinen negativen Emotionen mitreißen zu lassen und sich nicht vollständig mit ihnen zu identifizieren, sondern Herr seines eigenen Gefühlslebens zu bleiben. Statt völlig in unseren Emotionen aufzugehen, nehmen wir sie zwar innerlich noch wahr, können aber in einem gegebenen Moment entscheiden, ob wir sie weiter anfachen oder es einfach sein lassen. Wir können uns also entscheiden, ob wir sie wahrnehmen und nachempfinden, um was es dabei eigentlich geht, oder uns völlig von Gefühlen wie Wut mitreißen lassen. Doch eine solche Einstellung verlangt uns einiges ab, vor allem wenn noch viele Gefühle, die aus alten Verletzungen stammen, in uns schlummern.

Bisher haben wir die Begriffe Emotion und Gefühl nicht miteinander vermengt. In den meisten Büchern werden sie nur unzureichend voneinander unterschieden. Ausnahmen bilden hierbei allerdings die Publikationen von Gehirnforschern wie Antonio Damasio, der als Neurologe immer genau den Unterschied zwischen den beiden Begriffen benennt. Kurz gefasst, besteht nach seiner Ansicht der entscheidende Punkt darin, dass eine Emotion vor allem etwas Körperliches ist. Eine Emotion nehmen wir körperlich wahr, bevor sie uns bewusst wird. Emotionen bestehen aus einfachen, auf das Überleben hin orientierte Reaktionen und haben eine neuronale und chemische Grundlage. Gedanken kommen erst auf, nachdem die Emotionen gestartet sind, die dann womöglich zu Gefühlen führen.

Wir haben also zunächst einmal Emotionen und erst später Gefühle. Damasio gibt dafür folgende Definition: »Ein Gefühl ist die Wahrnehmung eines bestimmten Körperzustandes in Verbindung mit der Wahrnehmung einer bestimmten Art zu denken und solcher Gedanken, die sich mit einem bestimmten Thema beschäftigen.«<sup>79</sup> Gefühle

sind also eher etwas Geistiges, so dass wir selbst entscheiden können, wie und in welchem Maße wir auf unsere Emotionen reagieren. Wenn Emotionen längerfristig andauern, werden sie zu Stimmungen. Damasio Theorie fasst den Begriff der emotionalen Freiheit in großer Deutlichkeit: Es gibt einen Moment zwischen dem Auftreten einer Emotion und dem eines Gefühls, in dem die Gedanken der betreffenden Person eine Rolle spielen. Eine Emotion führt nicht zwangsläufig zu Gefühlen und muss ganz sicher nicht immer ausgelebt werden. Es gibt noch einen Moment dazwischen, in dem die Person selbst Einfluss nehmen kann. Ein Beispiel soll verdeutlichen, wie dies bei heftigen Emotionen und schwierigen Gefühlen funktioniert.

## DER INNERE BEOBACHTER BEI DER ARBEIT

Stellen Sie sich einmal vor, es würde Sie grundsätzlich sehr verletzen, wenn jemand Sie für dumm oder schwer von Begriff hielte (Sie können auch etwas anderes einsetzen wie egoistisch, schlecht, gefühllos, hässlich ...). Dieses Gefühl ist für Sie ein altbekanntes Gefühl, das Ihnen schon aus Ihrer Kindheit vertraut ist. Sie achten genau darauf und reagieren auf jede hochgezogene Augenbraue und auf jeden Tonfall, der auf Geringschätzung hindeuten könnte. Bei solchen Erfahrungen reagieren Sie wie von der Tarantel gestochen: Sie spüren es am ganzen Körper, im Bauch wie im Herz, alles gerät in Wallung. Sie kennen das Gefühl gut und wissen auch, dass es nicht immer berechtigt ist, aber das hilft Ihnen nicht. Ihr Körper ist Ihnen immer schon ein Stück voraus und schon in kürzester Zeit sind Sie kurz davor zu explodieren, es ist nur eine Frage von Sekunden. Alles, was Sie jemals in solchen Situationen gefühlt haben, kocht plötzlich in Ihnen hoch.

In einem solchen Moment – dem Entscheidungsmoment – können Sie unterschiedlich reagieren. Sie können erstarren (nichts mehr fühlen, wie betäubt sein), Sie können kämpfen (sich selbst und andere davon überzeugen, dass das überhaupt nicht stimmt) oder Sie können flüchten (dafür sorgen, dass Sie nie wieder in Situationen kommen, in denen Ihnen so etwas passiert).

Mit diesem Modell *freeze*, *fight*, *flight* lassen sich die meisten primären emotionalen Reaktionen erklären. Aber es gibt auch noch eine weitere Reaktionsmöglichkeit: Man kann die eigenen Emotionen wahrnehmen und anschauen. Dabei wird man sich gewahr, wie die emotionale Reaktion aufkommt, und bewusst, was sie alles auslöst; man steht quasi neben ihr, schaut ihr zu und nimmt die Rolle ihres Beobachters ein.

In dieser Zeit spürt man zwar alles, was im eigenen Körper vorgeht, trägt aber auch Sorge dafür, dass die eigenen Emotionen nicht mit

einem durchgehen. Man lässt sich von ihnen weder in Schlepptau noch als Geisel nehmen, sondern wird zu einem Zeugen der emotionalen Reaktionen, der immer noch selbst entscheiden kann, was er tun will.

Ein anderer Weg wäre der, sich dafür zu entscheiden, Ihre Emotionen zuzulassen, weil es schon sehr oft solche Situationen gab und Sie mittlerweile diese intensiven Reaktionen doch leid sind. Auch das ist eine bewusste Entscheidung, damit wählen Sie jedoch einen eher therapeutischen Weg. Sollten Sie sich dafür entscheiden, lassen Sie Ihre alten Gefühle jetzt »voll« zu sich vordringen. Wenn der alte Schmerz groß war, fühlen Sie nun auch die Heftigkeit Ihres Kummers, Ihrer Wut, Ihrer Angst und Einsamkeit. Das ist schmerzhaft, und sollten die Gefühle sehr schlimm sein, können Sie sie auch mit einer anderen Person teilen, denn schließlich kennt jeder solche Gefühle. Sie lassen diesen Gefühlen nun also freien Lauf, im vorliegenden Fall dem alten, auf eine früher häufig erlebte Demütigung und Verachtung zurückgehenden Gefühl.

Während der Entladung nimmt die Intensität der Emotion nach und nach ab und die Gefühle werden immer weniger schmerzhaft. Das dauert einige Zeit, manchmal Monate, aber danach reagieren Sie nicht mehr so heftig auf vermeintliche Geringschätzungen oder die Furcht davor. Sie fühlen es zwar noch irgendwo in Ihrem Innern, aber es schmerzt nicht mehr wie eine offene Wunde, sondern fühlt sich eher wie eine Narbe an und später nur noch wie eine kleine Schramme. Das ist sehr kurz gefasst der Prozess der »Heilung« und Genesung von inneren Wunden, eine Arbeit, die gewöhnlich in Begleitung eines Psychotherapeuten geleistet wird. Irgendwann kennt man dann die Auslöser für diese Gefühle, die aus der Vergangenheit stammen. Man weiß genau, was einen trifft und verletzt. Mit der Zeit kann man das alte Muster mit den Fallstricken, über die man immer wieder stolpert, fast schon vorhersehen. Wenn man die Ursachen der eigenen Reaktionsmuster versteht, ihre Entstehung und ihre Auslöser kennt, muss man nicht mehr jedes Mal auf alle Äußerungen, die sie hervorrufen könnten, anspringen. Man sieht das Ganze und betrachtet es als Herausforderung, damit umzugehen. Und schließlich lassen sich die Auslöser, auf die man so heftig reagiert, an einer Hand abzählen und sind daher auch leicht zu erkennen.

Wenn Sie das wissen und sich dafür entschieden haben, nicht mehr ständig darauf zu reagieren und stattdessen Ihre Emotionen nur wahrzunehmen, fühlen Sie sich schon ganz anders. Das, was Sie zunächst noch völlig aus der Fassung bringen konnte, berührt Sie nun nicht mehr so stark. Ihr Körper gibt Ihnen nur noch geringe Signale, die Sie sofort erkennen. Sie sehen gleich, dass es sich wieder um das altbekannte Muster handelt, aber nun haben Sie sich für eine andere Reaktion entschieden.