

# Flow-Kommunikation

## Eine Einführung

DrDr. Johannes Gasser

### **Dynamische Kommunikation**

Kommunikation ist die Grundlage, um **Verbindung** aufzubauen und auszutauschen, sowie die Basis, um Neues kennen zu lernen. Kommunikation schafft Wirklichkeit und Raum – erst wo Ausdruck, Austausch und Verbindung stattfinden, blüht Leben. Kommunikation ist deshalb immer dynamisch. Sogar Nichthandeln, Nichtreden und Stille sind dynamische Kommunikation.

Das Leben und die ganze Welt besteht aus reinem Potential, welches erst handfest wird, wenn es inkarniert. Die Kommunikation ist es, die Vorhandenes zu gebären vermag, oder aber verstecken kann, was sichtbar ist. Kommunikation ist inkarnierte Dynamik, und der Urmotor dieser Dynamik ist die Lebenslust.

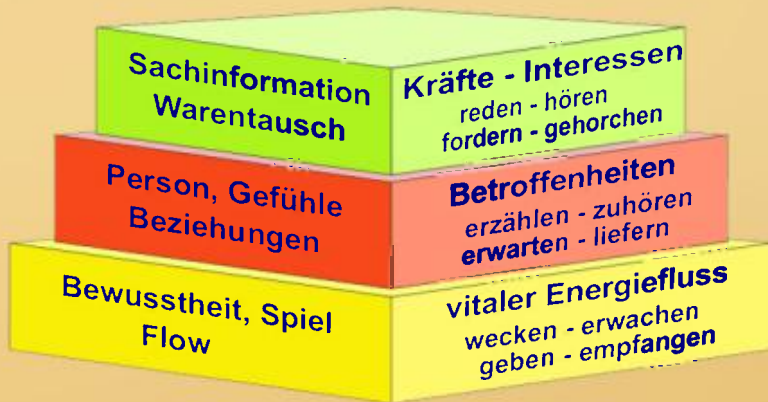
### **Flow – der Fluss reiner Lebenslust**

In der physikalischen Welt ist der elektrische Strom der wichtigste Energiefluss. Er kann verwandelt werden in Kraft, Bewegung, Licht oder Wärme. Wenn der Strom aufhört zu zirkulieren, verschwindet fast jede zivilisatorische Aktivität. Ähnlich verhält es sich mit dem existentialen Flow. Er ist die dynamische Lust auf Lebendigkeit, die in Natur und Mensch zirkuliert. In unserer Existenz setzen wir diese Lust um in Arbeit, Lächeln oder Kreativität. Verschwindet die Dynamik des Flow, wird unsere Welt fade, trostlos und dunkel – dann arbeiten wir nur noch, weil wir müssen und sind nur noch kreativ, wenn wir einen Nutzen haben. Das Leben wird langweilig.

Flow ist die kribbelnde Kraft, die uns packt, wenn wir begeistert sind. Flow ist das Staunen in den Kinderaugen. Flow ist im Fussball "das Momentum", in der Arbeit "Begeisterung", in den Beziehungen zwischen Menschen "stimmige Chemie" und bei Kindern und Jugendlichen „das, was immer zieht“.

Wenn wir in eine Tätigkeit eintauchen, die Zeit vergessen und die Energie des Lebens uns einfach trägt, dann wird existentialer Flow direkt erfahrbar. Diese Versunkenheit erfahren wir auch in der Meditation oder im Spiel. Wenn Leistung jedoch anstrengend wird, ist der Flow blockiert und wir brauchen viel Kraft. Im Grunde genommen ist Flow nichts anderes als reine Anziehung. Wenn die Pflanze sich einen Weg bahnt durch den dicken Asphalt, ist sie angezogen von Licht und Wärme der Sonne. Dieser Sog nach mehr Lebendigkeit ist der Flow. Mit der selben elementaren Anziehung arbeitet die Flow-Kommunikation. Sie bewirkt, dass das Ohr des Gegenübers sich öffnet und die Lust auf mehr Austausch steigt – selbst bei kritischen Themen.

## Die drei Ebenen der Kommunikation



Ressourcive Pyramide nach J. Gasser

Reiner Informationsaustausch auf Sachebene findet nur zwischen Maschinen statt, nicht aber zwischen Menschen. Tauschen Menschen Waren oder Informationen aus, geschieht dies, weil immer auch Interessen im Spiel sind - erst Nachfrage schafft Austausch. Wenn ein schöner Pullover im Ausverkauf günstig zu haben ist, wird er attraktiv. Man kauft ihn, sogar wenn man ihn gar nicht braucht. Wer in der äusseren Welt etwas erreichen will, braucht Sachinformationen. Zum Beispiel, wenn ich in einer fremden Stadt den Bahnhof suche, brauche ich objektive, sachliche Angaben. Moralische Vorbehalte oder ein Austausch auf Gefühlsebene helfen in diesem Fall nicht weiter.

*Fazit: Objektive Angelegenheiten brauchen eine sachliche Kommunikation.*

Wenn es um Beziehungen, Gefühle und Befindlichkeiten geht, brauchen wir eine persönliche Kommunikation. Wenn eine Frau ihrem Mann am Abend eines anstrengenden Arbeitstages von ihren persönlichen Lasten berichtet, und der Mann antwortet mit sachlichen Lösungsvorschlägen, so läuft die Kommunikation auf zwei verschiedenen Ebenen aneinander vorbei. Eine Beziehung hingegen lebt von der Intensität der gegenseitig erfahrenen Zuneigung. Sie erfordert eine total andere Kommunikation, als wenn es um Dinge geht. Zuneigung entsteht nicht im darüber Reden. Sie lebt von Gesten, Blicken und gemeinsamen Aktivitäten – einer Form verbaler, persönlicher Kommunikation.

*Fazit: Subjektive Angelegenheiten brauchen eine persönliche Kommunikation.*

Wenn es um Bewusstheit und Lebendigkeit geht – und es geht immer auch darum, egal ob wir sachlich oder persönlich kommunizieren – braucht es die vitale, existentielle Kommunikation. Wenn ein Mann sachlich argumentiert, und er ist dabei kalt und leblos, so fehlt die Lebendigkeit, und die Argumente verfehlen ihre Wirkung. Wenn eine Frau sich persönlich äussert und dabei eine Anschuldigung mitschwingt, läuft auch diese Kommunikation ins Leere. Das heisst, jeder Art von Austausch liegt eine elementare Kommunikation zu Grunde – wir nennen sie Flow-Kommunikation. Vier Aspekte zeichnen die Flow-Kommunikation aus:

- Erstens werden alle Formen von Bewusstheit mit einbezogen (Unbewusstes, Ahnungen, Assoziationen, Körperbewusstsein, Visionen, Phantasie...).
- Zweitens arbeitet sie mit der Tatsache, dass alle Wirklichkeit auf Energiezirkulation beruht. Denn haben wir gute Absichten, sind aber energielos, "läuft gar nichts".
- Drittens ist die Flow-Kommunikation wirksam, weil sie mit subtilen Elementen arbeitet (Witz, Anspielungen, Pffiffigkeit, Zuvorkommenheit) und vor allem mit Sanftheit. Eine harte Berührung stösst ab, eine sanfte ist hochattraktiv. Druck und Vorschriften vertreiben die Lust auf Zusammenarbeit, sanfte Unterstützung macht Lust auf mehr.
- Viertens berücksichtigt die Flow-Kommunikation, dass die Welt und die persönliche Existenz nicht fest sind, sondern in ständigem Fluss. Wir existieren nicht, wir entwickeln uns, wachsen und geben Leben weiter - endlos. Auch Beziehungen haben nur festen Bestand, wenn sie ständig mit Achtsamkeit und Positivität genährt werden.

*Fazit: Flow-Kommunikation ist die Königin aller Kommunikationsformen. Wird sie vernachlässigt werden alle andern Kommunikationsformen mühselig, unwirksam oder kontraproduktiv.*

## Wieso brauchen wir Flow für effiziente Kommunikation?

Unsere Welt wird immer schneller, die Mobilität nimmt zu, Waren und Botschaften reisen in Blitzesschnelle um die Welt. Die äussere Welt verwirklicht eigentlich bereits die Realität eines fließenden Weltbildes. Unser Verständnis von Austausch ist jedoch oft noch statisch oder dann – als Gegenbewegung – relativistisch.

Traditionelles Denken probiert feste Werte und Leitplanken beizubehalten. Der Preis ist immer stärkere Kontrolle und moralische Appelle. Das fortschreitende Denken von ständiger Innovation hingegen produziert Relativismus - "nichts zählt wirklich", "die Realität ist relativ", das „Leben im Jetzt“ wird propagiert. Diese Beliebigkeit hat fatale Kosten. Das Engagement für die Allgemeinheit und die kommenden Generationen sinkt, und der Verbrauch von Ressourcen steigt. Der Einzelne hat zwar massenhaft Kontakte, leidet aber tendenziell an Vereinsamung. Die Menge der objektiven Kommunikation nimmt zu, die Kommunikation von Herz zu Herz hält nicht Schritt.

Wir brauchen ein Weltbild und eine Kommunikation, welche der hochpräzisen Linie der reinen Lebendigkeit folgt, ohne dabei moralisch oder hart zu sein. Die Flow-Kommunikation stützt sich nicht auf fixierte Werte, sondern auf das elementare Fließwerk der Lebendigkeit selber. An deren Fließlinien orientieren sich Kommunikation und Führung, Erziehung und Beziehung - niemals hart, doch präzise, sanft und konsequent förderlich.

Dr. Gasser Flow-Akademie  
Marianne Fischer  
Fuchsweg 7  
CH-8542 Wiesendangen



Tel: +41 (0)52 770 29 29  
Fax: +41 (0)52 770 29 08  
kontakt@flow-akademie.ch  
www.flow-akademie.ch