



Flow als Grundlage des vitalen Interesses

A. Warum für Menschen der Zugang zum existentialen Flow interessant ist	<u>1</u>
B. Die Entwicklung der Flow-Ausbildung	<u>2</u>
C. Flow-Kompetenzen sind: sanft, entschied, pfiffig,	<u>3</u>
D. Die besondere, unmittelbare Praxisnähe	<u>5</u>
E. Die Flow-Praxis kann	<u>7</u>
F. Typische Werkzeuge der Flow-Praxis	<u>9</u>

Flow als Grundlage des vitalen Interesses

A. Warum für Menschen der Zugang zum existentialen Flow interessant ist

Was ist der Grund für den Erfolg der Flow-Tätigkeit? Als **lebendige Wesen** haben wir Menschen die Fähigkeit, **im Leben** aktiv zu werden; wir arbeiten und erholen uns, wir wohnen, erziehen und unterhalten uns.

Als **ursprüngliche Wesen** haben wir Menschen zusätzlich die Fähigkeit, **den Grund des Lebens** zu gestalten. Wir können die Verbindung zum eigenen Grund verschütten und bremsen oder ihn aktivieren und intensivieren. Der förderliche Umgang mit den vitalen Angeboten, die uns aus dem eigenen Grund zuströmen, macht das Wesen der Flow-Praxis aus. Sie bewirkt, dass sowohl das Leben selbst, wie die Tätigkeiten *im* Leben an Intensität und Eigentlichkeit gewinnen.

Wie ist das zu verstehen? Wir haben gesagt: Als Wesen, die nach dem Grund suchen, sind wir ursprüngliche Wesen. Was hat das konkret zu bedeuten? Mit unserem Geist können wir einerseits nach Sinn und Zweck unseres Daseins suchen. Das ist die Arbeit mit dem Sinn. Mit unserer Lebenslust können wir uns auf andere Weise mit dem eigentlichen Grund des Lebens in Verbindung setzen. Wer lustvoll Dinge tut oder erfährt, der weiss, dass er etwas tut, das wesentlichen Bestand hat. Wie sagte doch Nietzsche? *“Denn Lust will tiefe, tiefe Ewigkeit”*.

Wir fragen: Was macht es denn, dass unser Leben nicht nur Schein und Alibi ist, sondern zur echten, authentischen Wirklichkeit wird, die voll von Intensität ist? Das ist, vereinfacht gesagt, die Wirkung des Flow, der zirkuliert. Diesen Fluss zu wecken und zu erhalten, das ist die “Arbeit” mit dem Flow.

Der aktive Umgang mit Flow kann in verschiedener Weise geschehen. Die indische Tradition spricht von Prana, das dem eigenen Körper Lebenskraft verleiht. Die chinesische Tradition spricht von Chi, das im Körper und in der Seele zirkuliert und für Gesundheit und Heilsamkeit zuständig ist. Chi wird auch in den Kampfsportarten wie Kung Fu aktiviert. Die Kung-Fu Gründer im Shaolin Kloster meditieren und praktizieren jeden Tag zwei Stunden lang Chi-Gong. Diese Chi-Traditionen (in Japan spricht man vom Ki) setzen diesen Umgang mit der “Lebensenergie” zur eigenen Lebensgestaltung ein.

Die Flow-Praxis nutzt nun die Logik dieser vitalen Energien, nicht um körperliche Heilung zu erwirken oder um bessere Atmung zu erreichen, sondern um dem Umgang von Menschen untereinander und miteinander zu intensivieren. Flow-Praxis heisst, dafür sorgen, dass der Austausch der Menschen durch höhere Lebensintensität erfüllt wird. Heisst, dafür zu sorgen, dass Flow in Worten und Taten, in Kommunikation und Führung zirkuliert. Die günstige Intensität der

Einflüsse, die wir auf uns und andere Menschen ausüben, zu erhöhen, heisst, sich in Flow-Praxis zu üben. Den Austausch, den Menschen miteinander pflegen, wenn sie kommunizieren und miteinander interagieren, wenn sie Erziehung gestalten und Beziehungen pflegen, wenn sie Führen und beraten, diesen Austausch auf der Basis des Flow systematisch fördern heisst, die eigenen **Vitalitäts-Kompetenzen** zu entwickeln.

Damit Menschen fähig werden, dieses Zirkulieren erstens in präziser, systematischer und konsequenter Weise zu in Gang zu setzen und aufrecht zu halten, und zweitens dies auf hohem Niveau zu tun, dafür ist die Ausbildung zum Flow-Profi da.

B. Die Entwicklung der Flow-Ausbildung

Der Begriff "Flow" (nicht die Praxis des Flow) geht auf den Psychologen Csikszentmihalyi Mihalyi zurück, der 1975 die Wirksamkeit des Flow in verschiedenen Berufen und Lebenslagen untersucht hat, bei Herzchirurgen wie bei Hausfrauen, japanischen Motorradbanden wie bei Bergsteigern. Er nannte diesen modifizierten, inneren Erlebnis-Zustand, in den Menschen geraten können, den **Flow** (englisch: "das, was fliesst"). Seiner Beobachtungen zufolge entsteht dieser Zustand, wenn eine Person erstens das tut, wofür sie ausgebildet ist und was sie kann. Flow entsteht zweitens, wenn die Person es gerne tut und drittens, wenn die unmittelbare Aufgabe, die sie anzugehen hat, merklich höhere Anforderungen stellt als der Durchschnitt ihrer Aufgaben. Die Situation braucht in diesem Falle von der Person eine höhere Präsenz und ein tieferes Engagement, und dann entsteht dieser innere, psychologische Erlebniszustand des Flow.

DrDr. Johannes Gasser hat seit Anfang der 1970er Jahre die Ursprünglichkeit der Lebensvorgänge untersucht und deren Verbindung mit den vitalen Energieformen. Er untersuchte, was dies für das Menschenbild bedeutet, und welchen Einfluss diese Erkenntnisse auf die Lebensführung, auf Beziehungen und den zwischenmenschlichen Austausch und auf die eigene Lebenspraxis haben inklusive der Pflege der psycho-physischen Gesundheit.

Bis 1987 waren die Forschungen so weit, dass wirksame Methoden verfügbar waren, um die Flow-Praxis konkret im Alltag ganz gezielt gestalten zu können. Beispiele solcher Techniken des Flow sind etwa: "Kritisieren ohne zu verletzen" oder "Widerstand ist keine Verweigerung, sondern ein Angebot", "Ein Nein in ein Ja verwandeln", "Pfiifige Zuvorkommenheit ist wirksamer, als heftiges Fordern".

Um 1993 wurden die Forschungen im Rahmen des Instituts für humanEnergie weiter geführt und Bildungskurse angeboten. 2001 wurde die Flow-Akademie gegründet, die nun die Aufgabe übernahm Ausbildungsgänge mit jeweiligem Diplom anzubieten. Die drei Ausbildungen sind: der professionelle Flow-Praktiker (Flow-Profi), Flow-AusbildnerIn (TrainerIn, Instruktorin) und Flow-Meisterschaft (Flow-Experte).

Monty Roberts hat, ohne dieses Wort zu gebrauchen, die hohe Wirksamkeit der Flow-Praxis mit Pferden entdeckt, und sie schon ab den 1940er Jahren systematisch für deren Zähmung und Ausbildung eingesetzt. Der Flow hat zweifelsohne noch eine grosse Karriere in vielen anderen Bereichen vor sich: etwa

- zur Steigerung der Lernfähigkeiten,
- im sich immer weit er verbreitenden Einsatz als Heilkraft,
- in der Bewältigung von Krisen und Lebensübergängen, inklusive dem Sterben,
- in Erziehung und Pädagogik,
- in allen Formen der Kommunikation.

Jede Form der menschlichen Einflussnahme und Kommunikation profitiert davon, wenn ihre Vitalität gesteigert wird. Auch in der Verbreitung der medialen Fähigkeiten des Bewusstseins, oder der subtilen Beeinflussung unserer Gehirnleistungen wird Flow eine starke Rolle spielen. So paradox es scheint, hat Flow sogar die Eigenschaft, aus dem Herumirren des Menschen und seinen Fehlschlägen eine Grossressource von Lebenssinn zu machen.

Das heisst nicht, dass der Flow-Praktiker keine Schwächen hat. Er weiss, dass er sich stets im Treibsand seiner Selbst befindet. Unsicherheit, Blindheit, Tunnelblick, Ungewissheit und Irrtum fahren mit. In solchen Fällen ist die Fähigkeit, stratagemisch (konsequent zuvorkommend = den Fallen zuvor kommen) zu wirken, ein grosses Geschenk des Lebens an uns. Gerade auch ein Geschenk für den Praktiker auf dem eigenen Treibsand, wenn er die stratagemische Zuvorkommenheit auch auf sich anwendet, und dadurch den Fallen der Selbstüberheblichkeit entgehen kann.

Einsatzbereiche der professionellen Flow-Praxis

C. Flow-Kompetenzen sind: sanft, entschied, pfiffig, ...

Flow-Kompetenzen sind die Fertigkeiten, eine intensive Vitalität, Echtheit und Achtsamkeit in den Umgang mit den anvertrauten Personen einzubringen und dabei die vitalen Energieformen konsequent förderlich zu gestalten. Die vitalen Energieformen auf hohem Niveau formen heisst, der Lust auf Lebendigkeit und Präsenz in allem Austausch einen Platz einzuräumen. Ob Flow vorhanden ist, lässt sich anhand folgender Eigenheiten überprüfen. Wenn existentielle Flow zirkuliert, stellen sich folgende Eigenschaften ein:

Ein Austausch voll Flow ist . . .

- förderlich (nicht bremsend oder brüskierend), dank der Aufwärts-Richtung der Lebensströmung.
- elegant (nicht klobig oder unbeholfen), dank der integren Attraktivität.

- einladend (nicht blockierend oder entfremdend), dank der Schlichtheit des Gebens.
- offen (nicht verfälschend oder unsicher), dank der Allparteilichkeit.
- souverän (weder oberflächlich noch so-als-ob), dank der Eigenheit, sich von der Grösse führen zu lassen.
- sanft (nicht hart oder kalt, aber auch nicht verschwommen oder überschwänglich), dank Einfachheit, die in der lebendigen Mannigfaltigkeit verborgen ist.
- warm (Nicht kalt und distanziert) und feinfühlig (nicht drohend oder anwürfig).
- präzise (weder Laissez-faire, anbiedernd noch autoritär), dank der Klarheit bis ins letzte Detail.
- klare Linie (Nicht willkürlich oder beliebig), flexibel (aber nicht beirrend oder vernebelnd), dank der übersituativen Logik der Vitalität.
- pfiffig in der Linie (nicht in die eigenen noch fremden Fallen tappt, die unser menschliches Bewusstsein und Zusammenleben anbietet), dank der stratagemischen Zuvorkommenheit.
- bis ins Detail stimmig für das Gegenüber (erfahrbar und konkret und nicht nur "im Prinzip" und "im allgemeinen"), dank dem, dass wir den Stratagemen erlauben, das grosse Ganze auch im konkreten Detail erscheinen zu lassen.
- geneigt machend (Nicht distanzierend, entfremdend oder abwehrend), dank der Attraktivität, die der Zirkulation des Flow innewohnt, wenn dieser Kreislauf erst mal in Gang gebracht wird.
- respektvoll gegenüber Vergangenheit und Generationen (nicht despektierlich oder verächtlich gegenüber Vorfahren oder Nachkommen und nicht herablassend weder gegenüber Eltern noch Lebende, weder gegen Schwache noch Personen mit anderen Kulturen), dank der dem erhebenden Stolz auf das Leben und dank der Entschlossenheit, sich die eigenen Ansprüche an das Leben von nichts und niemandem abkaufen zu lassen.
- aufbauend in Taten, Worten und nichtverbalen Äusserungen (nicht nur als Absicht, theoretisch oder grundsätzlich), dank der evolutiven Lust des Lebens nach oben, nach Reichtum und nach Entfaltung.
- entschieden Stellung beziehend (weder fundamentalistisch noch monopolistisch), dank jener Geborgenheit, die wir im Begleitet-Werden seit der Zeugung und Geburt empfangen haben. Je weniger Geborgenheit wir empfangen haben, desto weniger hat die vitale Entschiedenheit die Chancen auf ihrer Seite.
- schwungvoll selbst in kritischen oder negativen Situationen (weder zögerlich noch verniedlichend noch anklagend noch

- verurteilend), dank dem, dass schwarze Tatsachen in existentielle Ressourcen verwandelt werden.
- nachhaltig (nicht nur situativ korrekt oder in isolierten Kategorien denkend), dank dem, dass wir alle Horizonte überschreiten können, hinein in ein Reich der Gunst, die nicht abnimmt, sondern je zunimmt, wenn wir es smart und bescheiden anstellen.
 - für Beziehung . . . sich einsetzend (nicht nur als empathische Notwendigkeit oder als Mitnahmeeffekt), dank dem, dass Lebendigkeit und Leben sich in jedem Lebewesen wiederfinden und Lebendigkeit sich im Menschen ein ausgesprochen besonderes zu Hause vorfindet, wenn den Beziehungen die Tür zur Vitalität geöffnet wird.
 - zum Erfolg orientiert (weder als irrelevant noch als das einzig Wahre ansieht), dank dem, dass wir in dieser Welt, hier und jetzt leben dürfen, kreative Werke schaffen können und in Kooperation mit der Natur alle äusseren Lebensgüter bekommen.
 - effizient (nicht voller menschlicher Kosten), dank der stratagemischen Raffinesse, *“mit weniger mehr”* zu erreichen. Wie Monty Roberts zeigt. Als man ihn fragte, ob denn diese Arbeit mit Pferden nicht unendliche Geduld verlange, sagte er: Wer brauche mehr Geduld, derjenige, der drei Wochen braucht, bis das Pferd den Sattel und Reiter trage, oder er, der dies in einer halben Stunde schaffe”. Es stimmt, dass in einem gewissen Sinne Sanftheit, Rücksicht, Empathie und volles Eingehen auf den Rhythmus des Favoriten gebraucht wird. Andererseits sind diese eingeschalten voller Intensität und die Erfolge stellen sich schneller und nachhaltiger ein.

D. Die besondere, unmittelbare Praxisnähe

Die Werkzeuge zur Verwirklichung werden nicht nur aus den psychologischen Erkenntnissen der Wissenschaft und der psychologischen Flow-Praxis genommen, sondern die Besonderheit der Flow-Praxis besteht darin, dass die fünf Kernbereiche der existentialen Ebene, das heisst der vitalen Grundanforderungen an Lebendigkeit und Lebhaftigkeit, berücksichtigt werden.

- selbst alimentierende existentielle Ressourcen, wie der Kreislauf des Gebens
- die transpersonalen Formen des Bewusstseins
- die Tatsache, dass das Wesen der Welt nicht statisch ist, sondern durch Kreislauf der vitalen Energieformen ihre Wirklichkeit erhält
- der Stolz auf das grosse Geheimnis (auf die geheime Grösse) in sich selbst
- förderliche Strategeme ohne jede Hinterlist, wie etwa “durch Zuhören reden” oder “dem Aggressor lächelnd den Wind aus den Segeln nehmen”.

Diese Logik der vitalen Strömungen zu studieren und zu trainieren gibt die Fähigkeit, dass die eben genannten Eigenschaften der Flow-Kompetenzen (auch Vitalitäts-Kompetenzen) bis ins konkrete Detail hinein förderlich umgesetzt werden.

Die Vitalitäts-Kompetenzen erlauben auch einen anderen Zugang zur erzieherischen und kommunikativen Praxis. In traditioneller Art und Weise wird die systematisch geordnete Praxis gesehen als Transfer von allgemeinen Grundsätzen zum konkreten, praktischen Alltag. Die theoretische Pädagogik z.B. arbeitet die Grundsätze aus, gemäss denen Schüler lernen. Am Schluss der Theorie stehen Aufforderungen wie: motiviere, individualisiere, gehe auf die Personen ein. Für die Umsetzung werden standardisierte Methoden zur Verfügung gestellt. Die Umsetzung von den allgemeinen Erkenntnissen und den Standard-Methoden in die ganz konkrete Alltagspraxis nennt sich Transfer. Wenn aber Schüler Tricks ausspielen, durch Störungen Dominanz erlangen, so wird ihr Verhalten "schwierig". Der Grund liegt darin, dass keine allgemeine Beschreibung die individuelle Situation adäquat erfassen kann.

Die Flow-Praxis hat einen anderen Zugang zur Praxis. Die Zusammenarbeit mit Flow führt *direkt* zur Praxis, weil die Erkenntnis des Flow *in der Praxis* und *durch die Praxis* selbst geschieht. Es ist wie beim Kleinkind, das Gehen lernt. Seine Erkenntnis darüber, was Gleichgewicht bedeutet und wie Aufrechtstehen geht, sind Erkenntnisse, die sehr konkret sind, direkt aus der Erfahrung kommen, und direkt eine stete Verbesserung der Geh-Praxis bringen. Da braucht es keinen Transfer. Keinem Skifahrer mutet man zu, dass er zuerst die Theorie des Gleitens lernt, und dann den Transfer zur Ski-Praxis macht. Er beginnt, – auch als Anfänger – direkt mit den Skis-auf-dem-Schnee.

Ähnliches gilt für die Flow-Praxis. In der ressourcierenden Flow-Praxis gilt: die vitalen Energieformen wohnen nicht im Prinzip, sondern im Detail. Und genau dort sind sie direkt erfahrbar. Deshalb geschieht die Arbeit mit der vitalen Dynamik je schon im Detail und hat nicht die Schwierigkeiten, den Transfer vom allgemeinen Prinzip zum realen Detail korrekt gestalten zu müssen. Die Energieformen der Vitalität sind nämlich in jeder Praxis, in jedem Wort, in jedem Anschauen und in jeder Geste präsent. Die Schwierigkeit besteht deshalb nicht im Transfer von guten Vorsätzen in die "schwierige" Alltagspraxis. Die Schwierigkeit der Flow-Praxis besteht in der scheinbar endlosen Fülle von Kleinigkeiten, die jede Einzelne gebührender Pflege bedarf. Damit dies zu schaffen ist, gibt es gewisse Leitlinien. Eine besteht in der Grundfrage: Ist die Umsetzung elegant (nicht hart oder eng) und souverän (nicht stolpernd oder Nachsicht verlangend) sowie pfiffig (mit wenig viel erreichen)?

Die positive Antwort auf diese Grundfrage wird gegeben durch die Kunst der ressourcierenden Intervention. Die Meisterschaft in dieser Kunst zeigt, dass es für

jede Situation und jedes Detail eine Lösung gibt, die den obigen Kriterien der Flow-Kompetenzen entspricht.

Es ist wie bei der Kalligraphie: für jedes Zeichen und jede Zeichnung gibt es eine *wirklich schöne* Lösung. Es ist wie ehemals bei den Samurai. Die Kunst der Schwerführung bestand darin, nicht nur die Waffe erfolgreich zu führen, sondern in jeder Situation ein Verhalten zu praktizieren, auf das der Samurai *wirklich stolz sein* konnte und das Ehre verschaffte, sich und dem Gegner. Es ist wie beim Gärtner mit dem grünen Daumen: er findet für jede Pflanze und jeden Strauch einen *geeigneten Platz* und praktiziert eine Pflege, *die wachsen und wirklich blühen lässt*. Es ist wie bei der Mutter, die aus dem Herzen wirkt. Sie vermittelt auch in schwierigsten Situationen eine *Lösung, die wirkliche Grösse und Dankbarkeit hinterlässt*.

Darin besteht die Chance des Flow-Praktikers, dass er sein Wirken auf den fünf Reichen der Ressourcivität aufbaut. Er

- aktiviert die existentielle Ressourcen
- nimmt das Bewusstsein und die Bewusstheit als Leitlinie
- setzt die Logik der vitalen Energieformen praktisch und erfahrbar um
- respektiert in allparteilicher Weise die Identität und Geheimnisse der Person
- setzt die Stratageme als Pfadfinder ein, bis zum letzten Detail.

E. Die Flow-Praxis kann ...

... **Kommunikation** so gestalten, dass in jedem Austausch eine positive, vitale Dynamik entsteht (vivante Kommunikation), denn jede Kommunikationsform profitiert davon, wenn ihre Vitalität erhöht wird. Durch **Flow-Moderation** z.B. kann Flow-Praxis die destruktiven Tendenzen zwischen Menschen (abschätzige Kritik, Druck, Streit, Kampf, Gewalt) in eine förderliche Richtung wenden.

... **Pädagogische Einflüsse** so gestalten, dass Bereitschaft, Aufnahme und Entwicklung eine konsequent förderliche und kooperative Form erhalten (Flow-Faszination). Durch **Flow-Farming** z.B. kann die Flow-Praxis die friedlichen Potentiale gezielt wecken und verstärken. Diese Potentiale, die in den Menschen stecken, sind voller Lebenslust, und warten darauf, dass sie den Zielen und Beziehungen diese Menschen dienlich sein können. "Flow-Farming = Gärtner des Flow", = "wecken dessen, was Vitalität bringen will". Weil die Flow-Pädagogik konsequent die existentialen Ressourcen mit einbezieht und die Philosophie der Ressourcivität umsetzt, und darauf aufbauend das Prinzip "ressourcieren" ins Zentrum stellt, heisst sie auch "Ressourcive Pädagogik".

... **Begleitung und Betreuung** nicht nur klientenzentriert gestalten, sondern nach den Prinzipien der Vitalität und der inneren Genialität formen (Maestro-Ausrichtung). Die Fähigkeit zur Selbstreflexion, Selbststeuerung und Selbstermunterung (Selbststressourcierung) bei den anvertrauten Personen wird vorgelebt und vermittelt.

... **Führung** von Menschen, Partnern und Anvertrauten so gestalten, dass Effizienz, Engagement und schwungvolle Energie sehr stark werden (Energie-Logik). Jede einzelne Führungsform profitiert davon, wenn einengender Druck gar nicht erst entsteht. Durch **Flow-Aktivierung** z.B. kann der Flow-Praktiker den vitalen Schwung, welcher durch Sorgen und Enttäuschungen, durch Demotivation, Skepsis und Widerstand verborgen ist, wieder ans Licht locken und fruchtbar machen. Bestehender Druck wird aufgelöst in Offenheit und Engagement.

F. Typische Werkzeuge der Flow-Praxis

Typische Werkzeuge für den Flow-Profi sind:

- **Allparteiliche Ressourcierung** nach dem Prinzip: Erfolg durch Erhöhung der Selbstverständlichkeit
- **Management der vitalen Energien** in Handeln und Denken nach dem Prinzip des Flow
- **Erhöhung von Bewusstheit** und Sinnhaftigkeit
- **Einbezug des geheimen Selbst-Potentials** und der persönlichen Entfaltung
- **Synchronisation von Stratagemen** und konsequenter Zuvorkommenheit

Die Flow-Praxis ersetzt keine spezifische Fachausbildung (Fachdidaktik, allgemeine Kommunikationsformen, Psychologie, Geschichte, Kompetenzen in einzelnen Fachbereichen, Netzwerken o.ä.), aber sorgt für einen förderlichen Umgang der Menschen untereinander und mit ihren Ansprüchen. Flow-Praxis ergänzt in sehr günstiger Weise jede Pädagogik und Kommunikation, denn jede dieser Formen profitiert davon, wenn die Vitalität ansteigt. Flow-Praxis moduliert deren Bereitschaft für Leistung und Hingabe. Sie aktiviert die grundlegenden vitalen Dynamiken. Unmut und Widerstand werden aufgelöst durch Wege zur Grosszügigkeit. Motivation wird ergänzt durch die Basis aller Motivation: Schwung, Faszination wird geweckt.

Das heisst nicht, dass der Flow-Praktiker keine Schwächen hat. Er weiss, dass er sich stets im Treibsand seiner Selbst befindet. Unsicherheit, Ungewissheit und Irrtum fahren mit. In solchen Fällen ist die Fähigkeit, stratagemisch (konsequent zuvorkommend) zu wirken, ein grosses Geschenk des Lebens an uns. Der Flow-Praktiker ist sich dessen bewusst, und deshalb liebt er die stratagemischen (pfiffigen) Vorgehensweisen, die es ihm ermöglichen, nicht in die Fallen der Selbstüberheblichkeit oder Selbstgenügsamkeit zu tappen. Sein Hilfsmittel sind die Reaktionen des Gegenübers: wendet der sich desinteressiert oder abwehrend ab, hat der Flow-Praktiker den Zug des Flow verpasst. So wird jede Reaktion des Gegenübers zum Prüfstein der vitalen Zuvorkommenheit.

* * *

© Dr. Gasser Flow-Akademie
Fuchsweg 7
CH-8545 Wiesendangen b. Winterthur
www.flow-akademie.ch
kontakt@flow-akademie.ch

