

Artikel Winterthurer Zeitung, 25. Mai 2011

Flow-Kommunikation oder die Kunst, ein “Anfänger” zu werden

In einer Reihe von Vorträgen in der Altern Kaserne Winterthur wird DrDr. Johannes Gasser demonstrieren, wie der Flow geweckt werden kann. Flow ist jener Strom, welcher uns mit Leichtigkeit und Schwung auch durch knifflige Situation trägt. Johannes Gasser hat als Philosoph, klinischer Psychologe und Coach die Fähigkeit entwickelt, mit Hilfe konkreter Techniken auch in kritischen Situationen den Flow “wach zu kitzeln”.

Am Anfang ist der Flow

Erinnern sie sich, wie es war, als Sie zum ersten Mal ein Auto gesteuert haben, sich zum ersten Mal mit ihrer zukünftigen Frau getroffen haben oder zum ersten Mal als Lehrer vor einer Klasse standen?

Ja, als “Anfänger” waren Sie hellwach und “voll dabei”. Sie waren sich der Intensität der Situation bewusst und auch dessen, was alles schief gehen könnte. Jede Kleinigkeit haben Sie intensiv wahrgenommen, alles registriert. Als “Anfänger” waren und sind Sie offen, denn ein Anfänger kann nicht auf langjährige Erfahrungen mit ähnlichen Situationen zurückgreifen.

Im Alltag jedoch sind wir oft alles andere als Anfänger. Längst kennen wir die immer gleichen ärgerlichen Situationen: “Schon wieder hat es der Sohn versäumt, sich an die Abmachungen zu halten. Noch immer vergisst meine Partnerin das, was mir doch so wichtig scheint. Wie so oft behandelt mich mein Chef auch heute schlecht. Ach, hätte ich doch endlich Mitarbeiter, die mitdenken und ihre Arbeit sorgfältig erledigen!”

Wie können wir auch in eingespielten Situationen zum “Anfänger” werden - zu demjenigen, der einen Neuanfang in Gang setzt? Wenn es gelingt, den Flow zu wecken, sprich: dem Kind, Partner oder Mitarbeiter Energie und Freude zu geben, anstatt sie ihm zu nehmen, setzen wir damit einen Schwung in Gang, der für Neues genutzt werden kann. Eine flow-volle und förderliche Kommunikation ist attraktiver als schimpfen, betteln oder drohen es sind. Was attraktiv ist, ruft nach mehr. Da ist Engagement, und wo Engagement erwacht, kann unerwartet etwas vollkommen Neues passieren.

Unmittelbares Erleben der Flow-Kommunikation

Auf den ersten Blick erscheint es uns vielleicht gerechtfertigt, für einen Fehler geschimpft zu werden. Doch in einer geschimpfte Person entsteht wenig Lust und Energie, sondern Ärger über das Geschimpftwerden! Was passiert, wenn sie auf den Fehler angesprochen und trotzdem zuvorkommend behandelt wird? Der Referent der Vortragsreihe, Doktor Johannes Gasser lässt die Zuhörenden unmittelbar erleben, was die förderliche Flow-Kommunikation mit uns “anstellt”.