

Flow

# Das Glück der Konzentration

*Egal ob am Schreibtisch, beim Yoga, Trommeln oder Holzfällen: Wer ganz in seinem Handeln aufgeht und alles rundum vergisst, gerät in einen Flow. Dieser Zustand macht glücklich und produktiv. Und manchmal schon fast süchtig.*

Text: Franziska Hidber Bilder: Anne Gabriel-Jürgens

**B**ei der Schweizer Krimiautorin Petra Ivanov kam der Flow per Zufall: Als sie ihren Artikel über Frauenhandel in den Medien nur schlecht platzieren konnte, beschloss sie, das Thema in einen Krimi zu packen. Ohne Verpflichtung, ohne Vertrag, ohne zu wissen, ob sie das Buch je publizieren würde. Nach einigen Recherchen schrieb sie einfach los, plötzlich war der Flow da: Die Geschichte erzählte sich beinahe von selbst, und Petra Ivanov staunte: Sie, die sich mit dem Verfassen von redaktionellen Artikeln immer schwergetan hatte, schrieb mühelos einen Kriminalroman und veröffentlichte ihren Erstling erst noch erfolgreich.

Für Fabian Grolimund (37), Psychologe, Autor und Lernexperte, ist das nicht erstaunlich: «Wenn man einer selbst gewählten Tätigkeit nachgeht, die den eigenen Stärken entspricht und einem sinnvoll erscheint, erreicht man den Flow leicht.» Typisch für den Flow sei, dass die Aufgabe fordere, aber nicht überfordere, dass man sich in einem Zustand höchster Konzentration und Produktivität befinde, der einen die Zeit vergessen lässt.

Als «Vater des Flows» gilt der amerikanische emeritierte Psychologieprofessor Mihály Csikszentmihályi (82). Er hat das Phänomen als einer der Ersten wissenschaftlich erforscht und 1975 ausführlich beschrieben. Ausführliche Befragungen über das Glücksgefühl bei der Arbeit dienten ihm dabei als Grundlage.

Allerdings waren vor ihm bereits andere auf das Phänomen gestossen, beispielsweise die italienische Ärztin und Pädagogin Maria Montessori (1870–1952), die diesen Zustand «Polarisation der Aufmerksamkeit» nannte.

**Flow – das kann nicht jeder** [Flow muss aber nicht Zufall sein, er lässt sich grundsätzlich erlernen.](#) Der Trommelkünstler Heinz Lieb etwa hat ihn aktiv gesucht. Heute sieht er sich mit seinen Kunst- und Rhythmusinstallationen als Flowvermittler. Auch die Yogainstruktorin Claudia Matter hat ihr Leben bewusst in den Fluss gebracht.

Ob und wie leicht jemand in diesen Fluss kommt, sei abhängig von der Persönlichkeit, sagt Grolimund: «Menschen, die sich viele Sorgen machen und in erster Linie Fehler und Misserfolge

vermeiden wollen, fällt es schwerer, ganz im Hier und Jetzt einer herausfordernden Tätigkeit aufzugehen.»

## Kinder sind die wahren Experten

Dabei lässt gerade der Flow alle Sorgen vergessen. Nimmt der Sportholzfäller Albert Kläger seine Axt zur Hand, zählt nur noch der nächste präzise Schlag. «Ein richtiges Glücksgefühl», empfindet der Toggenburger in solchen Momenten. «Der Zustand des Flows wird als sehr angenehm erlebt», bestätigt Fabian Grolimund, «aber vor allem wirkt er sich extrem positiv auf die Produktivität aus.»

Und genau da offenbart sich auch die Schattenseite: «Menschen, die regelmässig über 50 Stunden in der Woche arbeiten – etwa Chirurgen, Banker, Programmierer oder Selbständige – erleben in ihrem Beruf teilweise so intensive Flowmomente, dass sie das Leben ausserhalb kaum mehr interessiert. Auch Computerspiele sind darauf ausgerichtet, den Flow auszulösen.»

Die wahren Flowexperten jedoch brauchen weder Computerspiele noch einen Beruf: Kinder spielen sich täglich in den Flow, einfach so.





*Petra Ivanov lebt in Zürich. Für ihre Bücher reist sie viel, recherchiert mit Akribie und lernt schießen und reiten.*

## Krimiautorin Im Rausch des Schreibens

Klappt die Schweizer Erfolgsautorin **Petra Ivanov (49)** in aller Herrgottsfrühe ihr Notebook auf, gehört die Welt ihr ganz allein. Keine Nachrichten, keine Mails, keine Menschen, keine Gespräche. Es gibt nur sie und ihren Roman. Dann lässt sie ihre Staatsanwältin Regina Flint aus der Flint-Cavalli-Reihe knifflige Fälle lösen und vergisst alles um sich herum. «Ich bin ganz bei meinen Figuren, fühle, denke wie sie und lass mich überraschen, was sie tun.»

Und wenn sie ihre **Privatdetektivin Jasmin Meyer**, wie im soeben erschienenen Band «Täuschung», waghalsig auf dem Motorrad in Gegenrichtung durch Bangkok knattern lässt, halte sie beim Schreiben sogar den Atem an, sagt die Zürcherin und lacht: «Schreiben ist so aufregend wie Lesen. Ich will selber wissen, wie es weitergeht.»

Ohne Plan, ohne Plot spielt sie Morgen für Morgen Regisseurin für ihre fiktiven Figuren und gerät dabei in den Flow. Rund 20 Bücher habe sie im Schreibrausch verfasst, etwas, was ihr früher als Redaktorin niemals passiert sei: **«Die Fiktion macht mich unbeschwert.»** Nur ungern verlässt sie ihre Welt, wenn der Wecker sie aus der Geschichte reißt und an den nächsten Termin erinnert: «Es ist, als würde ich aus einem Traum erwachen.»

[www.petraivanov.ch](http://www.petraivanov.ch)

## Yoga-Instruktorin Jeden Morgen im Fluss

Als sich **Claudia Matter (37)** nach der Matura ein Jahr Auszeit nahm, ahnte sie nicht, wie dieser Entscheid ihr Leben verändern würde: «Ich kam zum ersten Mal in den Lebensfluss, durfte mir Zeit nehmen, die Umstände fließen lassen und die Aufmerksamkeit auf mich und meine Interessen lenken.»

Die Schule, der Noten- druck, die Prüfungen – alles rückte weit weg, und die Maturandin realisierte, dass es «da noch etwas anderes gibt». Sie wollte in diesem Fluss bleiben, machte sich auf die **Suche nach Spiritualität** und entdeckte Kundalini, das Yoga des Bewusstseins. «Hier werden Körper, Geist und Seele eine Einheit. Körperliche Übungen in Verbindung mit Entspannung, Meditation und einem bewussten Atem lösen Blockaden und bringen dich zur Essenz.»

Jeden Morgen nach dem Aufstehen praktiziert sie während **zweieinhalb Stunden konzentriert ihre Yogaübungen**. «Das ist meine Zeit, in der ich ganz bei mir bin. Nachher fühle ich mich leicht und gereinigt, und der ganze Tag fliesst.» Muss die St. Gallerin das Yoga für mehrere Tage ausfallen lassen, «vernebelt sich vieles: Ich spüre sofort, wie sich Blockaden bilden.» Als Yogainstruktorin und Ausbilderin will sie vor allem «die Leute in ihren eigenen Fluss bringen – ohne Druck».

[www.shuniya.ch](http://www.shuniya.ch)



*Claudia Matter hat dank Yoga zu sich selbst gefunden. Sie arbeitet im Asylbereich.*



Heinz Lieb ist einer der innovativsten Klangkünstler Europas: «Zehn Minuten und ich bin im Flow.»

## Musiker Eine Frage des Lebensstils

**Heinz Lieb (54)** sitzt auf dem Sofa in seiner Loft im Fabrikgebäude in Rorschach SG und entlockt seiner Weld, einem Klangkörper aus Stahl, einzigartige Töne. «Zehn Minuten genügen, dann bin ich im Flow», sagt der Ostschweizer Künstler. Im Fluss zu sein mit sich und dem, was ertut, ist für den international bekannten Trommler keine Frage von Momenten, sondern des Lebensstils.

Den Tag beginnt er mit **Atem- und Yogaübungen**, und was immer er tut, stets strebt er das Loslassen an, das Leben im Hier und Jetzt. Als junger Trommler wurde der heute 54-Jährige immerwieder für seine herausragende Technik gelobt. «Da hab ich mich gefragt: Will ich Techniker sein oder Musiker?» Damals hat er den Flow bewusst gesucht – und gefunden. «Der Flow wartet vor der Tür. Du musst ihn nur hereinlassen, ihm Zeit und Raum geben und deiner Intuition folgen», weiss Lieb.

Heute lebt er nach dem **Vorbild der Schamanen** und entführt sein Publikum mit seinen Rhythmus- und Lichtinstallationen in den Flow, etwa mit seiner neuen gigantischen Zeitmaschine, einer gewagten sechs Meter hohen Konstruktion aus Trommeln und Stahl. «Damit hole ich die Leute zuerst ins Jetzt und schicke sie dann auf ihre persönliche Zeitreise.»

[www.heinzlieb.com](http://www.heinzlieb.com)

## Holzfäller Nur der Körper und sonst nichts

Jede Faser seines Körpers ist angespannt, sein Gesicht zeigt höchste Konzentration, in den Händen hält er eine riesige Axt. Jetzt tritt **Albert Kläger (42)** einen Schritt zurück, holt Anlauf, schnell mit den Armen nach vorne. Kraftvoll kracht die Axt in den Holzstamm, Splitterfliegen herum. Erholt erneut aus, schlägt, holt aus, schlägt. Sein Gesichtsausdruck ist entrückt, auf der Stirn sammeln sich Schweissperlen; die Axt ist schwer, der Stamm dick. Nach einem letzten Schlag ist das Holz mit rund 35 Zentimeter Durchmesser entzwei.

**Der Toggenburger** wischt sich Schweiß von der Stirn und atmet heftig. «In solchen Momenten spüre ich meinen Körper, sonst nichts.» Kläger gehört zur Elite der Schweizer Sportholzfäller. An Wettkämpfen wie der Schweizer Meisterschaft, wenn es um Sekunden geht, erlebe er den Flow noch stärker: «Ich merke, wie das Adrenalin die Konzentration erhöht und fokussiere mich auf den nächsten Schlag. Und dieser kommt wie von allein. Es ist, als spielte mein Körper automatisch ab, was er beim Training verinnerlicht hat.»

Auch abseits der Wettkämpfe empfindet der Zimmermann beim Fällen und Spalten dieses Glücksgefühl: «Sobald ich eine Axt in den Händen halte, zählt nur der Augenblick.»

[www.holzfaeller-show.ch](http://www.holzfaeller-show.ch)



*Ganzfokussiert  
auf den richtigen  
Schlag: Albert  
Kläger beim  
Holzspalten.*