



DIE SEGEL RICHTIG SETZEN

GRÜNDE ZUR FREUDE ENTDECKEN

Elisabeth Lukas (EL) und Michael Ragg (MR) haben darüber gesprochen, wie Leben gelingen kann. Der Publizist sprach mit der bedeutenden Therapeutin, die die Logotherapie in den letzten Jahrzehnten wesentlich geprägt hat. Hier ein Auszug des Kapitels „Gründe zur Freude entdecken“ aus dem Buch „Wie Leben gelingen kann.“

MR: Ist Freude überhaupt wichtig? Reicht es nicht, wenn man im Allgemeinen mit sich und seinem Leben zufrieden ist?

EL: Leider ist der Mensch von seinem Naturell her kein zufriedenes Wesen. Das hängt mit seiner geistigen Beweglichkeit zusammen. Ein Tier ist vollauf zufrieden, wenn seine Bedürfnisse gestillt sind. Ein gesunder, mündiger Mensch aber steht auch dann, wenn seine Grundbedürfnisse gestillt sind, in einer Spannung zwischen Sein und Sollen, das heißt zwischen einem registrierten Ist-Zustand und einem innerlich vorweggenommenen Sollzustand. Immer ist ein Streben da, ein Ist in ein Soll umzuwandeln. Selbst bei einem Kleinkind ist solch ein Spannungsbogen schon früh beobachtbar. Legt man ihm zum Beispiel Würfel in verschiedener Größe hin, so beginnt es bald, sie zu einem Turm aufzuschichten. Das „Sein“ sind die umherliegenden Würfel, das „Sollen“ ist der stabile Turm, und dazwischen sprießt die kindliche Intention als erstes Anzeichen geistiger Beweglichkeit.

MR: Wir sind also nicht auf Zufriedenheit „programmiert“?

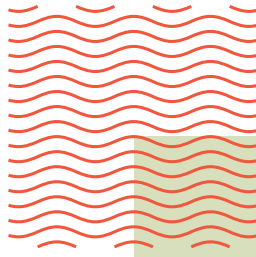
EL: Eine völlige Zufriedenheit mit dem Sein käme einem geistigen Stillstand gleich. Geistiges aber will „schwingen“, will sich, wie gesagt, zwischen Sein und Sollen bewegen. Doch da uns Menschen jede Art von Balance schwerfällt, überdehnen wir häufig den uns gemäßen Spannungsbogen und manövrieren uns in Hektik und chronische Unzufriedenheit hinein, weil wir nur noch diversen Formen des Sollens hinterher stürmen und viel zu viel auf einmal anstreben.

Dieser „Unsitte“ wehrt die Freude. Die Freude vergoldet ein Sein und lädt uns mitten im Vorpreschen zum Innehalten ein. Denken wir etwa an das Erklingen einer herrlichen Musik. Sie vermittelt den Eindruck, man könnte ihr ewig lauschen. Denken wir an eine gesellige Runde unter Freunden. Sie spendet Momente, von denen man wünschte, sie würden nie vergehen. Die Freude hält unsere innere Uhr ein wenig an und besänftigt unsere Rastlosigkeit mit dem Erlebnis puren Daseinsgenusses.

MR: Viele Leute ringsum beklagen sich über ein freudloses Dasein. Und warum lehren uns die Umfragen, dass Menschen in wirtschaftlich ärmeren Ländern fröhlicher sind?

EL: Der glücklichste Mensch ist derjenige, der sich an Kleinigkeiten erfreuen kann. Kinder und auch mental behinderte Personen können das noch unverbildet. Sie freuen sich über einen tanzenden Kreisel, über ein buntes Tuch... Wenig betuchte Personen freuen sich über einen lauen Sommertag, über eine bescheidene Jause auf einer Bank im Freien ...

Leider stumpfen wir mit der fortschreitenden Ansammlung von Wissen und Eigentum ab. Wir übersehen Gründe zur Freude und glauben irrtümlich, dass alles, was wir besitzen, selbstverständlich sei und uns geradezu zustehe. Das ist ein verheerender Irrtum. Nichts, absolut nichts steht uns zu! Es gibt kein Anrecht auf ein langes, gesundes, bequemes Leben; nicht einmal auf eine einzige Sekunde Lebenszeit! Wenn wir des Morgens die Beine aus dem Bett strecken und aufstehen, ist es ein Geschenk, wenn wir uns aus eigener Energie erheben können und nicht auf Apparate oder Pflegekräfte angewiesen sind, die uns in einen Rollstuhl hineinheben. Hunderterlei Geschenke des Lebens nehmen wir gleichgültig und ignorant hin und schätzen sie oft erst rückwirkend im Verlust. Dann freilich verstehen wir, was wir an ihnen gehabt haben – zu spät!



**WER DIE ENTBEHRUNG
NICHT KENNT, KENNT
DIE FREUDE NICHT.**

Dazu fällt mir eine kleine Weisheitsstory ein: Ein Mann hat sein ganzes bisheriges Leben auf einer Insel in der Südsee verbracht. Als er erkrankt ist und im Sterben liegt, wird er auf das Festland in ein Hospiz gebracht. Dort betreut ihn eine junge Krankenschwester. Sowie sie von seiner Herkunft erfährt, sagt sie zu dem alten Mann: „Oh, Sie Glückspilz! Sie haben auf einer der allerschönsten Inseln der Welt gelebt!“ „Ja“, seufzt der Greis, „wenn ich das gewusst hätte, hätte ich mir die Insel näher angeschaut.“

MR: Es ist wirklich erschütternd, dass es oft erst eines Verlustes, einer Versagung bedarf, damit wir erkennen, welchen Wert wir besessen haben!

EL: Es ist strohdumm! Doch scheint es ein generelles Gesetz zu sein, dass die Freude ursprünglich aus einer Entbehrung stammt. Hat jemand zum Beispiel zwei Paar Schuhe, eines für die kalte und eines für die warme Jahreszeit, und wird ihm dann ermöglicht, ein weiteres Paar für feierliche Anlässe zu erwerben, so freut er sich riesig darüber. Hat hingegen jemand bereits fünfzig Paar Schuhe in seinem Schrank und besorgt er sich ein einundfünfzigstes Paar, das ihm aus einer Auslage ins Auge sticht, wird sein Zuwachs an Freude minimal sein.

In der Bibel gibt es die Erzählung von den sieben fetten und den sieben mageren Jahren, die im Wechselspiel des Lebens einander ablösen. Geht man der Überlegung nach, was für den Menschen günstiger wäre – zuerst die fetten und danach die mageren Jahre oder umgekehrt, so würde man zu der Meinung tendieren, dass die fetten Jahre zuerst kommen mögen. Dank ihnen könnten Vorräte für die mageren Jahre angelegt werden. Das ist richtig. Doch vom psychologischen Standpunkt aus betrachtet, wäre es wesentlich günstiger, es kämen die mageren Jahre zuerst. Stehen nämlich die fetten Jahre am Beginn, gewöhnen sich die Menschen an ihren Wohlstand und erachten ihn als selbstverständlich. Kippt die Ökonomie dann in die mageren Jahre um, brechen Heulen, Füße stampfen und Zähneknirschen aus.

In Quintessenz: Wer die Entbehrung nicht kennt, kennt die Freude nicht.

MR: Sie führten aus, dass uns die Freude in einem „vergoldeten Sein“ ruhen lässt. Kann sie aber nicht auch zu größeren Leistungen anstacheln?

Das kann sie, und zwar ohne jeglichen Druck und Stress. Die Freude verleiht uns „Flügel“, mit denen wir uns in geistige Höhen emporschwingen können, die für uns ohne sie zu steil zum Erklimmen wären. Das bestätigen uns neuerdings Spitzenwissenschaftler, allen voran Gerald Hüther. An mehreren Stellen seines literarischen Werkes betont er, dass die Begeisterung für etwas Bedeutsames (Synonym für etwas „Sinnvolles“) der beste Lernantrieb ist, den es gibt. Und was ist Begeisterung anderes, als mit Freude bei einer Sache zu sein? Hüther schreibt: Unser Gehirn vernetzt sich, denkt und arbeitet so, wie wir es benutzen, und neue Vernetzungen bilden sich vor allem dann besonders rasch heraus und werden immer dann besonders fest verknüpft, wenn das, womit wir uns intensiv beschäftigen, für uns von ganz besonderer Bedeutung ist – wenn es unter die Haut geht, wenn es uns begeistert, aufregt oder auf andere Weise mit einer Aktivierung der emotionalen Zentren in den tiefer liegenden Bereichen unseres Gehirns einhergeht. Auf diese Weise werden aus den anfänglich noch sehr fragilen Nervenbahnen, die im Hirn aktiviert werden, wenn man etwas mit Begeisterung macht, lernt oder erlebt, allmählich immer leichter aktivierbare und damit benutzbare Straßen im Hirn. Wenn das über längere Zeiträume immer wieder geschieht, wird daraus sogar so etwas Ähnliches wie Autobahnen. Und dann hat man eben ein anderes Gehirn als vorher. Aber verantwortlich dafür ist nicht die Umwelt, sondern die eigene Begeisterung, mit der [... man...] bestimmte Aspekte seiner Umwelt aufgreift, wahrnimmt, verarbeitet und gestaltet.“

MR: Kann man sich die Freude zu jeder Zeit erhalten?

EL: Das sicherlich nicht. Es gibt, wie im Buch Kohelet im Alten Testament geschrieben steht, „Zeiten zum Lachen“ und „Zeiten zum Weinen“. Vermutlich sind die „Zeiten zum Lachen“ im Längsschnitt des Lebens sogar in der Minderheit – was nur umso mehr Anlass ist, sie bewusst wahrzunehmen.

Was jedoch in den „Zeiten zum Weinen“ trotz ihrer Kläglichkeit mitunter machbar ist, das ist, sich winzige Nischen der Freude einzurichten. Zum Beispiel kann sich jemand, der nach einer schweren Operation bettlägerig ist, mithilfe von Kopfhörern mit Hörbüchern beschäftigen, die ihn interessieren. Das entbindet ihn nicht von seinen Beschwerden, doch hellt es seine Befindlichkeit zwischendurch auf. Auch ist verzweifelten Menschen zu empfehlen, regelmäßig in die Natur hinaus zu wandern. Der stille Anblick von Pflanzen ist wohltuend lindernd. Längeres Wandern löst seelische Verknotungen auf. Wallfahrten erzeugen zwar blutende Fersen, aber sie bringen blutende Wunden der Seele zur Vernarbung.

Jede Begegnung mit Werten, egal, wie und wann sie stattfindet, enthält die Option zur Freude. An uns liegt es, solche Begegnungen herbeizuführen, notfalls trotz Schmerz.

MR: Wenn jemand, warum auch immer, im Augenblick keine Freude empfinden kann und diese schmerzlich vermisst, was würden Sie als Sofortmaßnahme empfehlen?

EL: Freude lässt sich nicht absichtlich erzeugen. Aber jemand, der an einem freudlosen Leben krankt, kann trotzdem anderen Menschen Freude bereiten. Indem er sich dazu entschließt, wird sich etwas in ihm selbst regen und erholen.

Ich möchte Ihnen dazu eine angeblich wahre Geschichte erzählen, die sich im Mittelalter zutrug. Eine junge Frau suchte ihren Beichtvater auf und gestand ihm, dass sie plane, sich umzubringen. Sie habe keine Freude mehr am Leben. Aber sie bitte ihn vorher um die Absolution von ihren Sünden. Damals herrschte die Meinung vor, Selbstmörder kämen grundsätzlich nicht in den Himmel. Da die junge Frau aber gern im Himmel landen wollte, sollte der Pater ihr quasi im Voraus vergeben. Der Beichtvater versuchte nicht, der jungen Frau ihr Vorhaben auszureden, weil er wusste, dass er doch nur auf Widerstand stoßen würde. Deshalb wählte er eine andere Taktik. Er antwortete: „Ich verstehe dich, meine Tochter. Da du aber in den Himmel kommen möchtest, schlage ich vor, dass du, bevor du dich umbringst, noch eine gute Tat vollbringst. Und ich wüsste auch etwas Passendes für dich. Ganz in unserer Nähe gibt es ein Dorf, in dem die Cholera ausgebrochen ist. Dort leben und darben viele Menschen, die Hilfe und Unterstützung brauchen. Niemand will zu ihnen hingehen und sie versorgen, weil jeder Angst hat, sich anzustecken. Du aber hast bestimmt diese Angst nicht, da du ja sowieso sterben willst. Also könntest du in dieses Dorf gehen und den Bewohnern helfen. Du könntest die Gesunden trösten, die Kranken waschen und pflegen, die Toten bestatten... und es dem 'lieben Gott' überlassen, ob er dich holt oder nicht. Wenn nicht, kannst du immer noch deinen Vorsatz ausführen.“ Die junge Frau befolgte den Rat, begab sich in dieses Dorf und war entsetzt über das furchtbare Elend, das sie dort vorfand.

Sie krepelte ihre Ärmel auf, kümmerte sich liebevoll um die Leute, arbeitete fast Tag und Nacht und wurde zum „Engel“ der Region. Nach banger Monaten war die Seuche endlich besiegt. Und was ist aus der jungen Frau geworden? Sie ist

durch all dies zu einer glücklichen Frau herangewachsen, hat ihren früheren Sterbewunsch abgelegt, eine Ausbildung zur Krankenschwester absolviert und ihre Samaritertätigkeit in einem großen Krankenhaus fortgesetzt, bis der „liebe Gott“ sie im hohen Alter zu sich holte.

Aus: Elisabeth Lukas / Michael Ragg, Wie Leben gelingen kann. Sinn und Freude Tag für Tag, Überarbeitete Neuauflage © 2020 Butzon & Bercker GmbH, Kevelaer, www.bube.de

Mit dieser Geschichte möchte ich illustrieren, dass man auch aus einem Wertevakuum heraus eine Initiative setzen kann, die irgendwo in der Welt etwas Gutes bewirkt. Damit löst sich das Wertevakuum auf, und als Nebeneffekt zieht die Freude ein. Die Freude darüber, für etwas oder jemanden gut zu sein. Die Freude darüber, am richtigen Platz zu stehen.

MR: Jetzt könnte jemand einwenden, dass es zwar okay ist, eine sinnvolle Aufgabe zu haben, dass er selber aber unter enormen Zwängen arbeiten muss, um seinen Lebensunterhalt zu verdienen, wodurch es aus seinem freudlosen Dasein einfach kein Entrinnen gibt.

EL: Na ja, Zwänge gibt es sicher – und neben den Zwängen gibt es auch irgendwelche restlichen Freiräume. Es kommt darauf an, wofür man diese Freiräume verwendet. In Drucksituationen und Zwangslagen schrumpft die Wahrnehmung des Menschen oft zu einem „Tunnelblick“ zusammen. Der besagt: „Nur diese schmale Röhre ist noch gangbar, und sonst nichts mehr.“ Aber es gibt mehr Möglichkeiten, als man denkt. Es sind mehr seelische Vorräte vorhanden, als man glaubt. Die Wirklichkeit ist bunter, als sie sich dem Freudlosen darbietet.

Da sind zum Beispiel die Zeitressourcen. Man muss nicht all seine freie Zeit verschleudern. In Weiterbildung oder Umschulung investiert, könnte sie neue Jobperspektiven kreieren. Dann sind da Geldressourcen. Bei sparsamem Haushalten ist vielleicht ab und zu ein verlängertes Erholungswochenende finanzierbar. Ferner gibt es Freunde oder Verwandte, die man schon lange nicht kontaktiert hat. Der wieder aufgenommene Gedankenaustausch mit ihnen könnte auf neue Gedanken bringen. Ich leugne nicht, dass einschnürende Sachzwänge die Lebensfreude dämpfen, aber völlig an sie ausliefern muss sich niemand. Schon vor über zweitausend Jahren hat der griechische Gelehrte Aristoteles gesagt: „Wir können den Wind nicht ändern, aber wir können die Segel anders setzen.“

Literaturempfehlung: Elisabeth Lukas/Michael Raab, *Wie Leben gelingen kann, Sinn und Freude für jeden Tag*, Kevelar, 2017, und Elisabeth Lukas, *Der Freude auf der Spur. Sieben Schritte, um die Seele fit zu halten*, München, Neue Stadt, 2013 ■

«... Denn ich glaube, du hast von den Leuten genug. Die ständig davon reden, dir zu dienen – mit der Miene von Feldwebeln dich zu kennen – mit dem Gehabe von Professoren. Zu dir zu gelangen nach den Regeln des Sports. Und dich zu lieben, wie man sich in einem alten Haushalt liebt. Eines Tages, als du ein wenig Lust auf etwas anderes hattest. Hast du den Heiligen Franz* erfunden. Und aus ihm deinen Gaukler gemacht. An uns ist es, uns von dir erfinden zu lassen. Um fröhliche Leute zu sein, die ihr Leben mit dir tanzen.»

Aus: *Der Ball des Gehorsams* von Madeleine Delbrêl, französische Sozialarbeiterin und Mystikerin (1904-1964)

* Franz von Assisi

Anzeige

30
Minuten
plus+

Praxisfragen im Fokus

- berufs- und generationsverbindend

... denn in **30 Minuten** gibt es viel zu entdecken

DIGITALE KURZSEMINARE

- ✓ Aktuelle Themen
- ✓ Kompaktes Referat aus dem beruflichen Umfeld
- ✓ Austauschen und diskutieren mit Berufserfahrenen und Berufseinsteigern

plus+ Zeit für einen anschließenden lockeren Austausch

Weitere Informationen unter:
www.cig-online.de





ES LÄUFT RICHTIG GUT!

GLÜCK UND SEGEN DER FLOW-ERFAHRUNG

Flow als „Fluss-Erleben“ lässt sich nach Ansicht des Motivationsforschers Heinz Heckhausen „auch in kleinen und unbedeutenden Alltagsepisoden“ erleben. Dort trete er „als Mikrofluß“ auf. Je nach dem Maß der Stimmigkeit des Verhältnisses von interessanter Herausforderung und Bewältigungskompetenz bei entsprechend förderlichem Ambiente und guter psychophysischer Verfassung kann dieses Bächlein anschwellen und aus der eher schlichten, aber gleichwohl angenehmen flowartigen Erfahrung wird ein richtiger Fluss mit dynamischer Strömung. Dann „läuft es gerade richtig gut“, wie wir zu sagen pflegen, dann überwiegt das Spielerische die Mühe.

„Irrelevante Gedanken, Sorgen und Ablenkungen haben keine Chance mehr, im Bewußtsein aufzutauchen“, wenn man im Flow ist, schreibt Mihaly Csikszentmihalyi, der das Phänomen „Flow“ sehr gründlich untersucht und ihm seinen Namen gegeben hat. „Sie haben einfach keinen Platz. In solchen Momenten denken wir auch nicht mehr über uns selbst nach, oder darüber, wie uns wohl die anderen sehen.“ Das wird sehr erleichtert durch die erlebte Geborgenheit in einem förderlichen sozialen Umfeld und ebenso sehr erschwert, wenn man es als Bedrohung empfindet.

FLOW IST NICHT OHNE SELBSTDISZIPLIN UND ANSTRENGUNG ZU HABEN

Flow-Forscher haben zeigen können, dass Flow-Erfahrungen auf ein Gleichgewicht zwischen dem Grad des jeweils Geforderten und den persönlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten der Personen, die damit konfrontiert sind, zurückzuführen sind. Flow ist somit eine Frage der Verhältnisbestimmung von Forderung und Fähigkeit.

Prinzipiell ist Flow ein sehr normales Phänomen der Alltagswirklichkeit, das zu seinem Entstehen nur diese passende Verhältnisbestimmung braucht. Wenn das der Fall ist, werden Flow-Erlebnisse nicht ausbleiben und sie werden durchaus nicht selten bleiben. Aber damit beides zusammenkommt, sind die immer wieder neue planende und erinnernde Ausrichtung auf die entsprechenden Ziele sowie der Mut und die Selbstdisziplin erforderlich, auch wirklich die ganze Aufmerksamkeit darauf zu zentrieren.

Flow entsteht also nicht von selbst, und auch weniger durch Lust als durch eine gewisse Überwindung von Unlust. Flow ist Lohn einer Mühe, wenn diese auch gar nicht unbedingt sehr groß sein muss.

FLOW IST SEHR NAH MIT DER INTRINSISCHEN MOTIVATION VERWANDT

Eine freudig selbstbestimmte Person wird nicht von außen motiviert, sondern aus sich selbst heraus, oder mit den Fremdworten: nicht extrinsisch, sondern intrinsisch. Jener „Einklang von persönlichen Fähigkeiten und den Anforderungen in einer Situation“, durch den der Flow stresspsychologisch definiert wird, ist zugleich eine „wichtige Basis von intrinsischer Motivation“, heißt es in einem kognitiv-verhaltenstherapeutischen Standardwerk. Die Autoren verweisen in diesem Zusammenhang von Csikszentmihalyi ausgehend auf den Sozial- und Verhaltenswissenschaftler Edward L. Deci, der sich maßgeblich mit dem Phänomen der „intrinsischen Motivation“ beschäftigt hat. Auch Csikszentmihalyi betont die enge Verbindung zwischen dem psychologischen Konzept der intrinsischen Motivation und seiner Flow-Theorie.

Für Deci wurde die Erkenntnis grundlegend, dass vor allem die Bedürfnisse nach Selbstbestimmung, Kompetenz und zwischenmenschlicher Beziehung das Verhalten des Menschen bestimmen. Er konnte die Richtigkeit seiner folgenden These nachweisen: „Das Bedürfnis nach Kompetenz führt die Menschen dazu, Herausforderungen zu suchen und zu bewältigen, die optimal ihren Kapazitäten entsprechen, und der Erwerb von Kompetenz resultiert aus dem Umgang mit Reizen, die als herausfordernd erlebt werden“. Derartiges zu erleben, macht den Menschen Freude. Das Wichtigste dabei ist „optimal challenge“, also das bestmögliche Maß der Herausforderung, fand Deci heraus. Von einer Herausforderung kann man nach seiner Definition sprechen, wenn sich ein Mensch dazu veranlasst sieht, Neues anzugehen und dabei seine Fähigkeiten auszuweiten. Zuwenig Herausforderung bewirkt Langeweile, zuviel bewirkt Angst. Wenn das Maß stimmig ist, wächst das Interesse und Begeisterung kann aufkommen. Intrinsisch motivierte Personen spüren das und finden darum Sinn in Tätigkeiten, „die weder zu leicht noch zu schwer sind.“

FLOW BRAUCHT VERTRAUEN UND ERMUTIGUNG

Flow entsteht durch die gelingende Bewältigung anspruchsvoller Herausforderungen. Hierbei spielt zwar auch die Angst grundsätzlich eine wichtige Rolle, weil sie vor Leichtsinn bewahrt, aber der Flow wird verhindert, wenn sie herrscht, und wenn der Flow in Gang gekommen ist, verschwindet sie. Wenn aber nun weder Angst noch Übermut das Zugehen auf die Herausforderung dominiert, ist der Raum für das motivierende Gefühl des Vertrauens frei.

Die intrinsische Motivation braucht jedoch nicht nur die Rahmenbedingung von Vertrauen und Geborgenheit, sondern auch motivierenden Ansporn von dorthin. Besonders wichtig ist nach Deci das ermutigende positive Feedback.

IM FLOW WANDELT SICH DIE ARBEIT ZUM SPIEL

Eine Basiserkenntnis Csikszentmihalyis lag darin, das Wirkungsfeld der intrinsischen Motivation nicht primär in der Arbeit, sondern vor allem im Spiel zu verorten. Spielen und extrinsische Motivation beißen sich. Man spielt, „weil das Spielen Freude macht“, genau dasselbe gilt aber auch für intrinsisch motivierte Arbeit. Wenn wir arbeiten, weil es uns Freude macht, erübrigt sich der Unterschied zwischen Spiel und Arbeit weitgehend; die Arbeit wird selbst zu einem (ernsten) Spiel. Tatsächlich fand Csikszentmihalyi heraus, dass viele Menschen in der Arbeit sogar „mehr Befriedigung und Glück“ erleben „als in Freizeitaktivitäten“.

FLOW IST EIN ZUSTAND KONTROLLIERTER SELBSTVERGESSENHEIT

Wer sich im Flow befindet, dem entgleitet die Kontrolle nicht. Er oder sie kann die Leistung bis zum Höchstmaß intensivieren, auch was die Dauer betrifft, wird dabei aber nicht das Maß verlieren.

Eine Untersuchung mit berufstätigen Frauen, von der in einem Sammelband des Ehepaars Csikszentmihalyi berichtet wird, hat ergeben, dass Flow in deren Arbeitsalltag als das Gegenteil zum „Antiflow“ wahrgenommen wurde, den die Autorinnen als „eine sinnlose, mühselige Tätigkeit“ charakterisierten, „die wenig Herausforderung bietet, nicht intrinsisch motiviert ist und das Gefühl mangelnder Kontrolle aufkommen lässt.“ Dementsprechend erlebten jene Frauen auch ihr Zeitgefühl: Im Flow vergaßen sie die Zeit, im Antiflow schienen die Minuten zu Stunden zu werden. Schlicht gesagt: Flow ist sehr kurzweilig, Antiflow ist langweilig, oder, wenn von Angst bestimmt, jedenfalls gefühlt von langer Dauer.

FLOW IST EIN ZUSTAND OPTIMALER ENERGIEEFFIZIENZ

Daniel Goleman, der den Begriff „Emotionale Intelligenz“ geprägt hat, sieht in der Fähigkeit, sich „auf das Fließen ein-

lassen zu können“, deren höchste Form. „Im Zustand des Fließens ist die Aufmerksamkeit entspannt und dennoch hochkonzentriert“, und daraus folgt, dass sogar große Herausforderungen „mit minimaler geistiger Energie erledigt“ werden können. „Selbst harte Arbeit kann einem in diesem Zustand erfrischend statt ermüdend vorkommen.“ Darin spiegelt sich in der Tat ein intelligenter Umgang mit den Aufgaben, die das Leben an uns stellt, und den Möglichkeiten, die uns gegeben sind, um ihnen gerecht zu werden.

OHNE FLOW IST ARBEIT UNGESUND

Prinzipiell zwischen Arbeit und Freizeit zu unterscheiden, geht auf die sklavischen Arbeitsbedingungen im Zeitalter der Industrialisierung zurück. Auch heute erleiden viele Menschen sklavische Arbeitsbedingungen, leider nicht zuletzt im Gesundheitswesen. Viele von ihnen sind so überlastet, dass sie tatsächlich nicht einmal mehr die Minimalenergie für Tätigkeiten aufbringen können, die Flow herbeiführen. Aber solche Zustände sind nicht normal, sondern pathologisch.

Unter normalen gesunden Arbeitsverhältnissen erleben die Berufstätigen eher mehr Flow am Arbeitsplatz als in der Freizeit. Unter „gesunden Verhältnissen“ ist zu verstehen,

- dass die Zielvorgaben der Arbeit klar genug sind,
- dass die Person finanziell und auch sonst einigermaßen angemessen Wertschätzung erhält,
- dass sie genügend Kontrolle über ihre Tätigkeit hat,
- dass sie gefordert, nicht aber überfordert ist und
- dass es ihr ermöglicht wird, sich konzentrieren zu können.

Wenn bei solchen Voraussetzungen am Arbeitsplatz Flow erlebt wird, ist das wiederum die beste Prävention gegen Burnout, aber auch gegen den Überdruß aus Langeweile.

NEUE INSELN WACHSEN LASSEN!

Der Polynesier Paul Ka'ikena Pearsall, Psychologieprofessor in Honolulu, stellt mit kritischem Blick auf die westliche Gesellschaft fest, dass viele Menschen „nur zwei Zustände“ kennen: „Sie sind entweder müde und gelangweilt oder gestresst und kaputt.“ Tatsächlich zeigten zu Beginn des Millenniums statistische Ergebnisse, dass ein Großteil der Berufsarbeit ohne inneres Engagement verrichtet wurde. Die Mehrheit der Berufstätigen hatte keine Freude an der Arbeit.

Pearsall konstatiert mitten im Wohlstand „einen tiefgreifenden Verlust an Lebensfreude.“ Das „toxische“ Erfolgsstreben der Leistungsgesellschaft gehe einher mit fehlender Freude im Alltag und mit „Krankheiten, die mit zuviel Arbeit

und zuwenig Spiel“ zu tun haben. Dem polynesischen Denken nach seien wir aber „von Natur aus dazu bestimmt, uns gemeinsam zu freuen“, und Glück betrachte man dort als „eine Form von harmonischer spiritueller Stärke, die uns befähigt, aus jedem Aspekt unseres täglichen Lebens Freude zu schöpfen.“ In einem Lebensstil, der das tatsächlich verwirklicht, erkennt Pearsall die optimale Verwirklichung von Csikszentmihalyis Flow-Prinzip.

Weil das Eis der Pole als Folge des irrsinnigen Leistungsdrucks dahinschmilzt, gehen die polynesischen Inseln langsam unter. Weil der eisige Wind des erbarmungslosen Leistungsdrucks im Gesundheitswesen nicht nachlassen will, gehen mehr und mehr Mitarbeitende in der Freudlosigkeit unter. Wir müssen uns als Christen nicht auf die Inseln der Seligkeit zurückziehen, wenn wir intrinsisch motiviert Sinn in unserer Aufgabe finden. Flow ist beeinflusst von den äußeren Umständen, aber nicht abhängig davon. So können neue Inseln im Gesundheitswesen entstehen, Oasen der Lebendigkeit, weil dort Vertrauen, Sinn und Freude herrschen. ■



*Dr. phil. Hans-Arved Willberg,
Ettlingen, Sozial- und Verhal-
tenswissenschaftler, Philosoph
und Theologe*

QUELLENANGABEN

Csikszentmihalyi, Mihalyi, Csikszentmihalyi, Isabella (Hg.), Die außergewöhnliche Erfahrung im Alltag: Die Psychologie des flow-Erlebnisses, in deutsch. Spr. hg. v. H. Aebli, Vorw. v. F.E. Weinert, Übers. U. Stopfel, U. Aeschbacher, 2., in der Ausst. veränd. Aufl. (Klett-Cotta: Stuttgart, 1995)

Deci, Edward L., Ryan, Richard M., Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior (Plenum Press: New York, London, 1985)

Heckhausen, Heinz, Motivation und Handeln: Lehrbuch der Motivationspsychologie (Springer: Berlin u.a., 1980)

Kanfer, Frederick H., Reinecker, Hans, Schmelzer, Dieter, Selbstmanagement-Therapie: Ein Lehrbuch für die klinische Praxis, 2., überarb. Aufl. (Springer: Berlin, Heidelberg, New York, 1996)

Krumpholz-Reichel, Anja, Die große Müdigkeit, in: Psychologie heute (2002) 10, 22ff

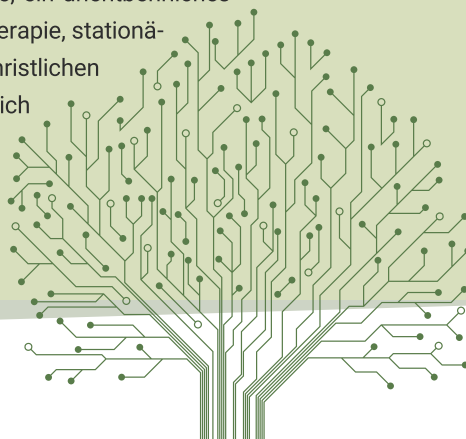
Nuber, Ursula, Die gesunde Leichtigkeit des Seins, in: Psychologie heute (2002) 12, 20ff

Pearsall, Paul Ka'ikena, Aloha die Lust am Leben: Lebenskunst auf polynesisch (Hermann Bauer: Freiburg i.B., 2000)

EMPFEHLUNG

BERATUNGSFÜHRER IM INTERNET

Seit 1994 ist der Beratungsführer, zunächst als Buch, später online, ein unentbehrliches Nachschlagewerk auf der Suche nach ambulanter Beratung und Therapie, stationären Behandlungsmöglichkeiten, Supervision und Coaching in der christlichen Beratungs- und Therapeutenszene vor allem im evangelischen Bereich im deutschsprachigen Raum. Der von Rolf Gersdorf verantwortete Beratungsführer hat viele praktische Hinweise und lohnt einen Blick in die Seiten: www.derberatungsfuehrer.de



WENN DIE LEBENSFREUDE AUF DER STRECKE BLIEB...



„Freut euch allezeit!“ Wer möchte das nicht – sich freuen? Doch vielen Menschen fällt es schwer, diese Freude zu spüren. Es sind zu hohe Ansprüche, die die Lebensfreude erdrücken können: Wenn es mal wieder einfach zu viel ist, was es im Blick zu behalten gilt; wenn der Zeitdruck zunimmt, gepaart mit dem Erwartungsdruck, der vom Arbeitgeber, von der Schule dem Partner oder den Kindern kommt; wenn die Welt da draußen verrückt zu spielen scheint; wenn die eigenen inneren Ansprüche noch dazukommen... Oft haben wir abends nicht einfach nur eine Menge geschafft, sondern sind auch fix und alle – erledigt! Und dann sollen wir uns auch noch freuen? So kann aus dem Wort von Paulus: „Freut euch allezeit!“ schnell eine Anspruchshaltung werden, die den Druck noch zusätzlich erhöht.

Mit Akzeptanz zu mehr Lebensfreude

Ein Weg christlicher Frömmigkeit besteht darin, Freude und Dankbarkeit zu finden. Wenn es jedoch in gewissen Lebensphasen oder Situationen nicht gelingt, sich zu freuen oder dankbar zu sein, ist es kontraproduktiv, sich dazu zu zwingen. Die folgenden drei Schritte können vielleicht hilfreich sein, um wieder mehr Lebensfreude zu erleben:

I. SCHRITT:

Erkenne und würdige deine persönliche Befindlichkeit

Es kann eine Befreiung sein, wenn ich offen ausspreche, wie es mir gerade im tiefsten Herzen geht. Entweder im Gebet, im Gespräch mit einer vertrauten Person, einem Seelsorger, Coach oder Therapeuten.

Im Coaching sitzt mir Johanna gegenüber. Sie erzählt: „Ich fühle mich stark unter Druck. Jeder will etwas von mir. Das Arbeitspensum nimmt immer mehr zu. Zuhause sind die Kinder, die mich brauchen und meine Eltern, die immer älter und kränklicher werden... Und wenn ich dann noch sehe, was in der Welt da draußen so alles geschieht: Corona, Krieg, Inflation, Energiekrise... Manchmal fühle ich mich wie erschlagen und sehe das Ende des Tunnels nicht mehr. Und doch soll ich der Fels in der Brandung sein und Zuversicht und Freude ausstrahlen.“ Ich frage zurück: „Wer fordert das denn von dir, dass du Zuversicht

„FREUT EUCH ALLEZEIT! BETET
OHNE UNTERLASS! SEID IN
ALLEM DANKBAR.“

(1. BRIEF AN DIE THESSALONICHER, 5,16F)

und Freude ausstrahlen sollst?“ Sie denkt nach: „Wahrscheinlich ich selbst. Aber schon auch die Tatsache, dass ich Christin bin. Ich bin in einer charismatischen Gemeinde. Bei uns ist die Freude ein Zeichen für den Heiligen Geist. Wenn ich die Freude jedoch nicht spüre, habe ich Angst, etwas falsch zu machen. Glaube ich nicht genug? Ich bin dann innerlich in einem Rechtfertigungsdruck und manchmal hoffe ich, dass die anderen es nicht merken, dass ich mich innerlich leer fühle.“

Als ich Johanna frage, wie sich das in ihrem Verhalten auswirkt, antwortet sie nachdenklich. „Ich merke schon, dass ich insgesamt dünnhäutiger werde. Und in letzter Zeit schleicht sich eine Art bei mir ein, die ich an mir nicht so mag. Ich werde sarkastisch gegenüber anderen und manchmal sogar zynisch. Das hasse ich noch mehr an mir.“

2. SCHRITT:

Akzeptiere deine Realität – so, wie sie ist und vertraue auf die Gegenwart Gottes darin.

Veränderung ist nur dann möglich, wenn ich eine Bestandsaufnahme der gegenwärtigen Realität vornehme. Dazu gehört, dass ich den Moment akzeptiere und bejahe. Das Gegenteil von Akzeptanz ist auf einer tieferen Ebene „Widerstand“. Der Widerstand gegen den Moment, wie er ist. Widerstand führt zu Gedanken wie: „Das will ich nicht! Es soll anders sein!“ Wir lehnen uns auf gegen die gegenwärtige Realität und hadern, klagen, fangen an, dagegen zu kämpfen. Der Weg zu mehr Freude besteht darin, die Gefühle so gut wie möglich zuzulassen und zu bejahen. Der Gedanke „Ich bin angespannt“ kann für Erleichterung sorgen, wenn ich ihn zulasse und bejahe. In diesem Moment geben wir den Kampf gegen die Wirklichkeit auf. Wir geben uns der Wirklichkeit hin.

Ich sage zu Johanna: „Stell dir einmal vor, wie es sich anfühlt, wenn du dir innerlich sagst: `Ja, das ist die Realität dieses Augenblicks. Ich erkenne an, dass dieser Moment Realität ist und damit stärker als meine persönlichen Erwartungen und Wünsche an diesen Moment. Ich kann den Moment nicht ändern, also nehme ich ihn so an, wie er ist.“

Das Bejahen der Realität führt nicht nur zu Akzeptanz, sondern auch zu Demut, weil ich anerkenne, dass ich nicht alles in der Hand habe. Und sie kann mich ins Vertrauen führen, weil Gott sich dort zeigt, wo ich mich befinde: in meiner gegenwärtigen Realität – auch wenn ich mich noch so ungenügend fühle.

3. SCHRITT:

Veränderung kann möglich werden oder einfach durch Gnade geschehen

Zu diesem Schritt kam mir eine Erzählung des Weisheitslehrers Anthony de Mello in den Sinn.

Er erzählt folgende Geschichte (Titel: „Ändere dich!“):

„Jahrelang war ich neurotisch. Ich war ängstlich und depres-

siv und selbstsüchtig. Und jeder sagte mir immer wieder, ich sollte mich ändern. Und jeder sagte mir immer wieder, wie neurotisch ich sei.

Und sie waren mir zuwider, und ich pflichtete ihnen doch bei, und ich wollte mich ändern, aber ich brachte es nicht fertig, so sehr ich mich auch bemühte.

Was mich am meisten schmerzte, war, dass mein bester Freund mir auch immer wieder sagte, wie neurotisch ich sei. Auch er wiederholte immer wieder, ich sollte mich ändern.

Und auch ihm pflichtete ich bei, aber zuwider wurde er mir nicht, das brachte ich nicht fertig. Ich fühlte mich so machtlos und gefangen.

Dann sagte er mir eines Tages: „Ändere dich nicht. Bleib, wie du bist. Es ist wirklich nicht wichtig, ob du dich änderst oder nicht. Ich liebe dich so, wie du bist. So ist es nun einmal.“

Diese Worte klangen wie Musik in meinen Ohren: „Ändere dich nicht, ändere dich nicht ... ich liebe dich.“ Und ich entspannte mich, und ich wurde lebendig, und Wunder über Wunder, ich änderte mich!

Jetzt weiß ich, dass ich mich nicht wirklich ändern konnte, bis ich jemanden fand, der mich liebte, ob ich mich nun änderte oder nicht.“ Und er stellt abschließend die Frage: „Liebst du mich auf diese Weise, Gott?“

Ein vertrauensvolles „Ja!“ als Antwort auf diese Frage kann uns der tief in uns wohnenden Freude wieder einen Schritt näher bringen.

Am Ende unseres Gesprächs resümiert Johanna: „Ich werde mir eine Erinnerung schaffen. Vielleicht ein Post-it am Külschrank mit den drei Schritten, um sie mir immer wieder zu vergegenwärtigen:

1. **Wie geht es mir gerade?**
2. **Kann ich „Ja“ dazu sagen – vor allem zu meinem Gefühl der Überforderung?**
3. **Ich stelle Gott die Frage: „Liebst du mich auch so, wie ich gerade bin?“**

...und dann lasse ich mich überraschen, was geschehen wird.“



Andreas Rieck,
Referent im Bereich Weiterbildung
und Spiritualität im Marienhospital
Stuttgart