

## 4 Fragen an ... Andreas Burzik

### Was ist »Flow«?

Mit Flow bezeichnet man einen Zustand, in dem man in einer Tätigkeit wie in etwas Höherem aufgeht, wenn man mit ihr verschmilzt. Als Musiker kann ich dann sagen: Die Musik hat mich gespielt. Es ist einer der schönsten Zustände, die man haben kann, eine tiefe seelische Befriedigung. Das Denken reduziert sich und ist nicht handlungsleitend, vor allem dann, wenn die Tätigkeit körperlich ist. Das soll aber nicht bedeuten, dass es bei geistigen Tätigkeiten, wo das Denken im Vordergrund steht, nicht auch zu einem Flow-Zustand kommen kann. Dort wird der Gedankenfluss leicht, selbstverständlich und natürlich. Ein Gedanke kommt nach dem anderen, das Denken wird von einem tiefen Gefühl der Stimmigkeit und Klarheit getragen.

Wenn Sie bei einer Tätigkeit den Flow erleben, sind Sie sehr motiviert, dabei zu bleiben, diese Tätigkeit zu vertiefen und besser zu werden. Es entsteht ein sich selbst leitender Prozess, den Sie nicht mehr mit bewusstem Willen steuern müssen. Sie tauchen ein, Sie machen Entdeckungen. Die Sorge um das Ergebnis stört dabei nicht den Prozess, vielmehr ist die Arbeit an sich schon erfüllend und befriedigend.

### Kann man auch beim Lernen in den Flow kommen?

Natürlich kann man auch beim Lernen in den Flow kommen. Es gibt alle möglichen Schattierungen von Flow-Zuständen, auch bei Lernprozessen. Allerdings müssen die Anforderungen einer Aufgabe und die Fähigkeiten, die ich mitbringe, passen. Wenn ich eine zu schwere Aufgabe bearbeite, bekomme ich Angst, zu versagen, wenn die Aufgabe zu leicht ist, lande ich ganz schnell in Routine oder Langeweile. Wenn die Passung stimmt, ist ein wesentliches Element, um in den Flow einzutauchen, die Herausforderung. Hier zeigt sich auch die Überschneidung zum Lernen: Es muss etwas Spannendes dabei sein. Es braucht gleichermaßen fordernde und fördernde Elemente. Und deshalb ist ein Kennzeichen guter Methodik und Didaktik, dass man die Herausforderung immer in eine Höhe legt, bei der der Lernende merkt, dass es sich lohnt, sich anzustrengen. Der Erfolg muss im Blick bleiben.

### Kann ich lernen, in einen Flow-Zustand einzutauchen?

Ich kann Flow nicht »machen«, nicht bewusst herstellen. Aber ich kann versuchen, die Rahmenbedingungen der ausgeübten Tätigkeit so zu gestalten, dass ich eine gute Möglichkeit dazu bekomme. Wenn ich eine Tätigkeit gefunden habe, die mich

persönlich sehr interessiert, habe ich die beste Chance, in den Flow zu kommen. Ein weiterer zentraler Punkt ist ein sehr gutes Selbstmanagement: Je besser ich mich kenne, je besser ich mich regulieren kann, je besser ich weiß, was ich brauche, um die Tätigkeit gut auszuführen, und mir diese Umstände herstellen kann, desto größere Chancen habe ich, in den Flow zu kommen.

### Hängen Flow und Freude zusammen?

Freude ist ein schöner Begriff. Man kann ihn abgrenzen vom Spaß, Freude hat eine tiefere Konnotation. Freude ist, wenn meine seelischen Begabungen sich auswirken dürfen, wenn sie in die Tätigkeit einfließen, mit der ich befasst bin. Dann empfinde ich eine tiefe Freude, und das kann sehr befriedigend sein. Für mich gibt es zwischen Flow und Freude keinen großen Unterschied: Im Flow zu sein bedeutet, Freude zu empfinden.



DIPL. PSYCH. DIPL. MUS. ANDREAS BURZIK  
ist Geiger, Psychotherapeut, Trainer und Coach.

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