F L O W

BEDINGUNGEN – ERFAHRUNGEN – RESULTATE

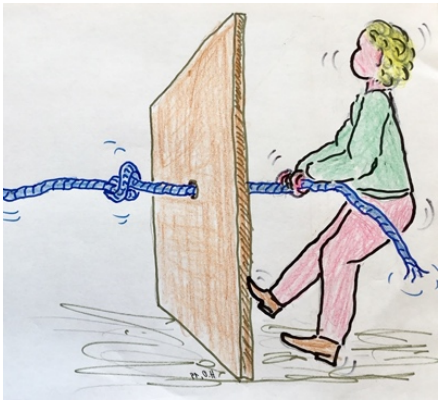
Der Begriff „FLOW“ findet bei Spitzensportlern Anwendung. Freikletterer können sich quälende Gedanken nicht leisten. Sie sind mit ihrem Tun in einer vollkommenen **Einheit** sowie **konzentriert** im **Hier und Jetzt**. Damit sind bereits drei wichtige Bedingungen für den Flow genannt: Einheitserfahrung, Konzentration und das im Hier und Jetzt Sein. Dieser Zustand des FLOW scheint den Kletterern besonders intensive Erfahrungen zu ermöglichen, ansonsten würden sie sich wohl nicht den extremen Gefahren aussetzen. Wir wollen hier jedoch einen ungefährlichen Weg beschreiben.

WEGE ZUM FLOW

Auf dem linken Bild sehen wir einen Fluss, auf dem sich ein Junge per Luftmatratze treiben lässt. Er scheint aus Erfahrung zu wissen, dass die Luftmatratze mit ihm das Optimum der Strömung sucht. Daher gibt er sich der Strömung vollkommen hin. Der Fluss kämpft nicht mit Hindernissen. Das Wasser strömt flexibel um die Steine herum. Der Junge kann sich entspannt der Landschaft links und rechts widmen und evtl. arbeitenden Bauern zuwinken. Der Fluss steht zugleich für den Fluss der Zeit, wobei die vorüberziehenden Ufer als Metapher für unsere Erfahrungen gelten können. Doch vor dem Flow Hinweise auf ein paar geistige Hindernisse.

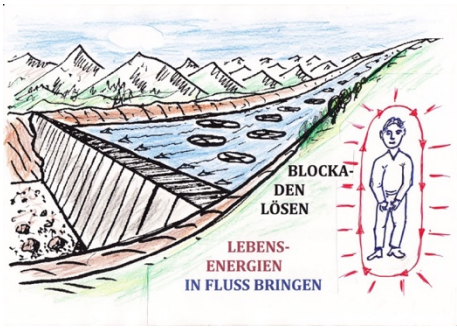
HINDERNISSE

Auf dem Weg zum Flow gibt es zahlreiche immaterielle Hindernisse. Drei seien genannt. Das erste ist gekennzeichnet von **negativen und unnützen Gedanken.** Einem Bienenschwarm gleich belasten sie den Geist. Die Belastung ist im Gesichtsausdruck sichtbar.



Ein weiteres Hindernis wird von verschiedenen spirituellen Schulen genannt: es ist **der analytische Verstand**. Wie ein „Knoten im Gehirn“ steht er dem freien Fluss des Seins im Wege. Im Flow gibt es intuitiv richtiges Handeln. Analysen sind nicht nötig, sie haben zu anderen Zeiten ihren Platz. Im „Goldenen Zeitalter“ wird nicht vor- und nachgedacht und schon gar nicht analysiert. Absolute Stimmigkeit im Handeln und die Leichtigkeit des Seins machen Analysen überflüssig. Wir bedürfen der Analyse erst wieder, wenn wir mit dem Verlust des paradiesischen Glücks den Faden stimmigen Handelns verloren haben.

Die wichtigsten Hindernisse sind **TRAUMATISCHE VERLETZUNGEN UND BLOCKADEN**. In Indien werden sie mit dem Begriff „Maya“ umschrieben. Blockaden behindern Staumauern gleich den freien Fluss der Lebensenergien. Blockaden schützen seelische Verletzungen. Man spannt den Körper an, wenn ein Schlag droht. Ähnliches geschieht bei seelischen Verletzungen, sie werden abgeblockt. Sie docken bei den Chakren an. Die Chakren sind Energiezentren, die für seelische und körperliche Gesundheit sorgen. Wollen wir „im freien Fluss der Energien“ und gesund sein, müssen wir sowohl die Verletzungen als auch die sie schützenden Blockaden auflösen.

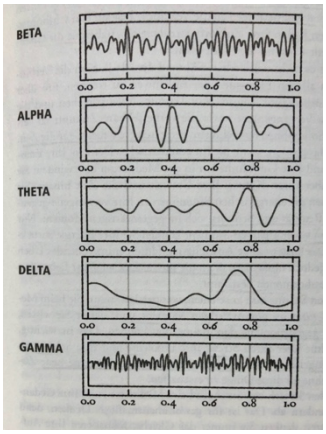


Seelische Verletzungen haben sich seit der Kindheit und – wenn man will – seit vielen Leben aufgebaut. Das müssen nicht immer sehr gravierende Erfahrungen gewesen sein. Ein falsches Wort Erziehender kann auch Auslöser für einen herben Einschnitt sein. Die Verletzungen werden nicht nur in den Chakren, sondern auch in den Zellen, in den neurologisch-synaptischen Regelkreisen, in der DNA und vor allem in der Seele gespeichert. Daraus resultieren Glaubenssätze, d.h. Einstellungen, die das Leben nicht erleichtern, wie man meint, sondern erschweren. Da gibt es viel aufzuräumen. Die Raja-Yoga-Meditation bleibt dennoch unentbehrlich. Zusätzliche Blockadenlösungen können die Transformation verkürzen.

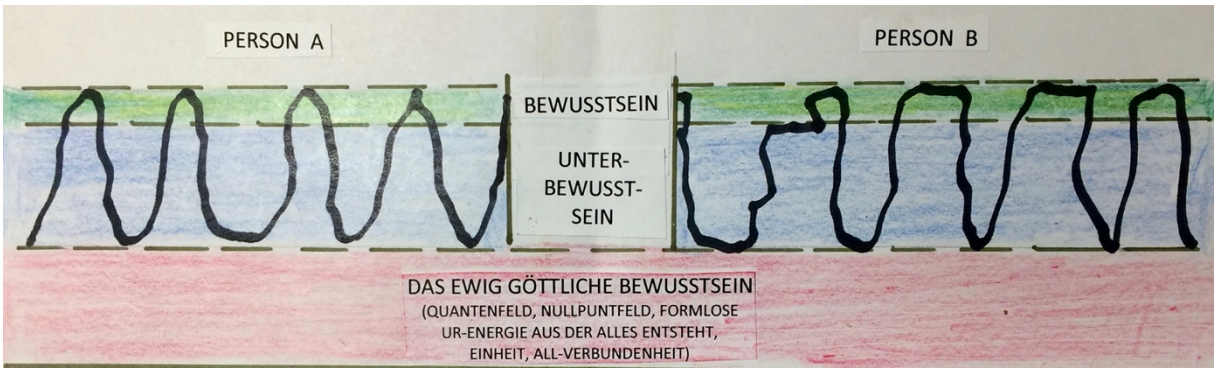
WEGE ZUM FLUSS

Die innere **STILLE** war und ist für mich der wichtigste Weg zum Flow. Man erreicht sie vor allem durch **Raja-Yoga-Meditation.** Sie beinhaltet das **Seelen-Bewusstsein**; es geht um Vergeistigung. Das Wort **Spirit**ualität kommt daher. Ich bin ein geistiges Wesen, das sich eines Körpers bedient. Üblicherweise identifizieren sich die Menschen mit ihrem Körper anstatt mit der Seele: „Ich bin der Körper und ***habe*** eine Seele“ anstatt „Ich bin die Seele und benütze einen Körper als Instrument“. Diese Identitätsumkehr führte zum Leid. Mit der Seelenidentifikation können wir uns reinigen und somit vom Leid lösen. Dafür ist die innere Stille sehr hilfreich. **Ein stiller See erlaubt den Tiefblick. Genauso ist es mit dem stillen Geist** bzw. mit der stillen Seele. In der Stille kann ich meine ursprünglichen, tief im Unterbewusstsein verdeckten Qualitäten wiederentdecken und falsche Einstellungen klären.

Die **HIRNWELLEN** sind ein weiterer Hinweis für den Flow. Wenn wir lesen oder sprechen befinden wir uns im Bereich der Betawellen (oben). Meditierende kommen leicht in den Bereich der **Alphawellen**. Kurz vor dem Einschlafen oder kurz nach dem Aufwachen kommen alle Menschen in diesen Bereich. Für den Flow sind die **Theta- und Deltawellen** bedeutsam. Sie sind Tore zum Unterbewusstsein, womit wir **„Ressourcenarchäologie“** betreiben können. Verdrehtes, Verschmutztes und Geschwächtes kann in diesem Bereich geklärt werden. Die hohe energetische Verbindung mit Gott kommt in diesen Wellenbereichen voll zur Wirkung, denn mit der Stille im Theta- und Deltabereich wird der Weg für Gottes Schwingungen frei.

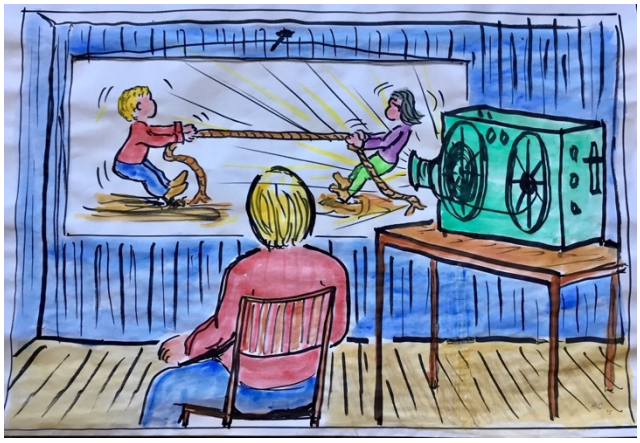


ALL-EINHEIT



Ein wesentliches Kennzeichen des Flow ist das **Einheitsbewusstsein,** in dem das Gefühl der Dualität aufgehoben ist. Ich erkenne mich in Dir, Du erkennst Dich in mir. Frisch Verliebte erkennen sich teilweise in diesem Zustand. Bewertungen fehlen im „roten" Bewusstsein. Alles kann so stehen bleiben, wie es ist. Negatives gibt es nicht.

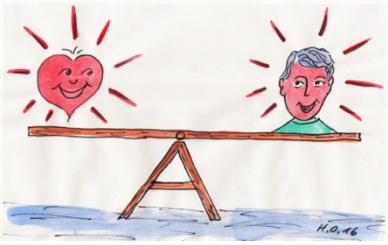
Die **Grafik** veranschaulicht Person A und Person B. Sie unterscheiden sich in ihren persönlichen Lebenserfahrungen, symbolisiert durch unterschiedliche Wellenlinien. Es gibt hier zwei Ebenen: Das Oberbewusstsein ist grün und das Unterbewusstsein ist blau dargestellt. Die **rote Ebene** darunter ist frei von Störungen. Diese Ebene wird „das göttliche Bewusstsein" genannt, das Nullpunktfeld, das Quantenfeld oder die formlose Urenergie, aus der mit Hilfe des menschlichen Bewusstseins Schöpfung entsteht. Das ist die Ebene der Allverbundenheit.



Der **LOSGELÖSTE BEOBACHTER** ist ebenfalls ein wichtiges Werkzeug für den Flow. Auf dem Bild beobachtet eine Person einen Film. Die linke Figur stellt vermutlich den Beobachter als Kind dar. Jahre später ist es für den Beobachter natürlich leicht, über dem weit zurückliegenden Konflikt zu stehen und darüber zu schmunzeln.
Schwieriger ist die Losgelöstheit sicherlich bei aktuellen Konflikten. Dessen ungeachtet ist sie erstrebenswert, weil man **mit der Losgelöstheit aus der Identifikation mit der Situation aussteigt.** Das wird auch **Zeugenbewusstsein** genannt. Wenn es mir selber spontan – einem Switch gleich – gelingt, mich von der Identifikation mit dem Konfliktgeschehen zu lösen, ist das immer wieder wie ein kleiner Sieg, ein Sieg über sich selbst, denn die alte Neigung der Wut sprang nicht mehr an. Damit hat sich also wieder ein Aspekt der Störung bereinigt.

Ein weiteres Tool für den Flow ist die **ACHTSAMKEIT.** Die Achtsamkeit ermöglicht alltägliche Korrekturen und Lernprozesse. Diese führen wiederum zu neuen, positiven Automatismen im Alltagsleben praktischer Art. Eine Grundfrage lautet: **„Was geschieht und was macht es mit mir?"** Wenn nämlich in mir etwas „anspringt" bzw. getriggert wird, dann hat das mit mir zu tun. Die entsprechende Störung gilt es zu transformieren. Für mich selbst war und ist das ein wichtiges Werkzeug für alltägliches Lernen.

Berücksichtigen sollte man auch die **HERZ-HIRN-KOHÄRENZ.** Insbesondere in der westlichen Hemisphäre sind viele Menschen zu sehr verstandesbetont. Der Verstand ist begrenzt. An dessen Stelle würde ich eher die **Intuition** bevorzugen. Und diese wiederum hängt sehr vom **Herzen** ab. Neuere Forschungen haben belegt, dass die Energie des Herzens fünftausendmal (!) stärker strahlt als die des Gehirns. Weitgehend unbekannt ist die Tatsache, dass im Herz ein eigenes „Gehirn“ sitzt, das wiederum mit dem Kopfgehirn kommuniziert. Wenn beide Ebenen offen miteinander umgehen und in Balance sind, also gut zusammenwirken und obendrein andere Komponenten wie etwa Theta- oder Deltawellen vorherrschen, dann kann der Mensch sein Potential vervielfachen. Beethovens derber Spruch „Der Arsch ist der Erleuchtung näher als das Hirn“ weist darauf hin, dass er von der Bedeutung der Herzensebene überzeugt war, zumal er mit vielen seiner Kompositionen insbesondere die Herzensebene ansprach, ohne klare, intellektuelle Strukturen der Harmonie zu vernachlässigen.



Nicht unerwähnt bleiben sollte das von mir so genannte **SCHÖPPFUNGSGESETZ.** Es hatte bei meiner heilpädagogischen Arbeit eine große Bedeutung. Die Kernaussage ist: **„Die Energie folgt der Aufmerksamkeit.“** Schau ich auf die Schwächen eines Menschen, dann wachsen die Schwächen, schau ich auf dessen vermuteten oder sichtbaren Stärken, dann werden diese gefördert. Meine dahingehende Einstellung wurde von Gott sehr unterstützt. Damit sind bei meinen Schülern wahre Wunder geschehen. Diese schöpferische Arbeit ist im Aufsatz „Raja-Yoga-Meditation in praktischer Anwendung“ auf der Homepage beschrieben.

Das deutsche Wort **INNE-HALTEN** ist angesichts zunehmender Turbulenzen auf allen Ebenen sehr bedeutend geworden. Wichtigtuerei und der Blick auf Unwesentliches sind an die Stelle kraftvoller Essenzen getreten. Das Innehalten wird erheblich verstärkt durch die **RAJA-YOGA-MEDITATION**. Meditation heißt wortwörtlich „Die eigene Mitte des Bewusstseinskreises finden“ (Medi=Mitte, Tation =Kreis), d.h.in die eigene Essenz zu kommen (Wer bin ich?). Die Grafik links zeigt ein Wagenrad. Die Person in der EIGENEN MITTE steht auf der stabilen Achse, die sich nicht dreht; sie ist in der Stille. Die anderen Personen befinden sich auf dem sich drehenden Rad mehr oder weniger im Schleuderkurs. So geht es heute vielen Menschen.

Die geistig-emotionale Verbindung mit Gott (Stern darüber) bringt die alles entscheidende Transformationskraft. In der intensiven Verbindung werden negative Strukturen der Persönlichkeit verbrannt. Negatives zu verdrängen oder zu ignorieren hilft nicht. Darum empfiehlt man das „Verbrennen“ durch das Yogafeuer, denn nur was verbrannt ist, ist wirklich aufgelöst.

WIDERSTANDSLOSIGKEIT

Das Festhalten an einer Position verhärtet in der Regel die Fronten. Im Chinesischen heißt es: „Was du loslässt, bekommst du." Wenn einer der beiden Kontrahenten loslässt, zieht der andere ins Leere. Dann macht es keinen Sinn mehr zu ziehen.

Die **INTUITION** ist für mich der göttliche Intellekt. Sie hat zu tun mit dem Innehalten und – noch tiefer – mit der Kraft der Stille. Bei Sturm kann ich nur Grobes erkennen, in der Stille kann ich dagegen Subtiles und vor allem meine verdeckten inneren Ressourcen spüren. Die rechte Grafik ist oben mit „Kraft der Stille" und „Innehalten" beschriftet. Damit kann man „sich Raum geben" (links), der Raum entspricht dann dem „Resonanzraum". Und darin kann man schließlich die „innere Stimme hören" oder – noch besser – Gottes „Stimme" hören, das heißt von ihm Inspirationen bekommen.

Der **Resonanzraum** ist gerade in der heutigen Zeit des Lärms so wichtig. Wenn ich Cellosaiten auf einen gewöhnlichen Stock aufziehe und sie bespiele, werde ich nichts hören. Erst der Resonanzraum macht die Saitenschwingungen hörbar. So ist es auch bei uns.

RESSOURCEN/SCHÄTZE ENT-DECKEN

Alles, was wir suchen, ist bereits vorhanden. Wie das Wort ENT-DECKEN besagt, befreien wir Vorhandenes, jedoch Verschüttetes und Verdrehtes von den Decken. Wir müssen also nichts neu erfinden. Auf falschen Annahmen beruhende Lösungsversuche, die zu hartnäckigen und subtilen Glaubenssätzen geführt haben, sind vielleicht das größte Problem. Was sich als Gutes getarnt hat, muss nicht gut sein. Ansonsten wären wir nicht so tief und hilflos ins Leid gerutscht. Die Zeichnung veranschaulicht das Ent-Decken.

SYNCHRONIZITÄT meint das reibungslose Ineinandergreifen verschiedener Komponenten in einem System. Alles passt. Ein banales Beispiel: Jeden Morgen beobachte ich einen Schwarm Tauben, die völlig synchron vor meinem Haus ihre Kreise ziehen, sich niederlassen um bald darauf wie auf Kommando wieder gemeinsam und gleichgeschaltet ihre Kurven drehen. Das Phänomen ist allgemein bekannt. Welche Energie führt zur Synchronizität? Ich nenne sie vorläufig „Schwarmintelligenz". Sie resultiert aus der **Einheitsenergie** (Grafik S. 3). Es „führen" zwar automatisch die kraftvollsten und klarsten Mitglieder, aber nicht bewusst kontrolliert. Die Einheitsenergie führt intuitiv-impulsgesteuert. Alles geschieht von selbst.

RESULTATE DES FLOW (Kurzfassung)

- **Es geht leicht, es macht Freude, es ist effizient, egal was man macht.**
- **Es geschieht von selbst, weil es aus dem reinen, störungsfreien inneren Selbst kommt, und es führt bei menschlicher Kommunikation zu tiefen seelischen Berührungen. Alles ist stimmig, alles passt mühelos.**