Wie man in einen natürlichen Flow*-Zustand kommen kann

Von Jacob Devaney auf upliftconnect.com; übersetzt von Taygeta

Dank der lichtvollen Arbeit von spiritscape können wir diesen Beitrag auch als Video anbieten!

* Das Wort Flow wird auch in der deutschen Fachsprache verwendet. Man ist in einem natürlichen Flow, wenn man einen Zustand des natürlichen Fliessens erlebt, wenn man völlig eingetaucht ist und aufgeht in einer Sache, wenn alles mühelos und wie von selbst vonstatten geht und man durchflutet wird von positiven Gefühlen. Man ist dann zufrieden mit sich, dem eigenen tätig sein und mit der Welt.
Im hier wiedergegebenen Artikel wird auf diesen Flow-Zustand (den wir im folgenden manchmal auch als Fluss-Zustand bezeichnen) näher eingegangen und gezeigt, wie man diesen Zustand erreichen und in ihm verbleiben kann.

Entsperre dein unbegrenztes Potential

Das Konzept und das Anstreben des ‚im Fluss sein' (sich im Flow befinden) ist für die östliche Philosophie von zentraler Bedeutung. Im Taoismus wird oft von diesem Flow gesprochen im Zusammenhang mit dem Bemühen, eine natürliche Bewegung und einen Zustand der Gnade und Freiheit zu erreichen. Es erfordert dies Vertrauen und Loslassen, etwas das auch von zentraler Bedeutung ist für das Konzept des Nichtanhaftens, das im Hinduismus, im Buddhismus und in anderen spirituellen Praktiken geübt wird. Flow ist ein Zustand des Seins, der alles beinhaltet, was in einer improvisatorischen Weise geschieht, anstatt einem Skript zu folgen.

Das Leben ist eine Reihe von natürlichen und spontanen Veränderungen. Widerstehe ihnen nicht; das schafft nur Leid. Lass die Wirklichkeit Wirklichkeit sein. Lass die Dinge natürlich weiter fliessen, wo immer sie hin wollen. ~ Lao-Tse

Wie die Ebbe und Flut der Gezeiten werden wir immer Momente erleben, in denen wir uns festgefahren fühlen und Momente, in denen alles für uns fliesst. Manchmal müssen wir diese Zeiten, in denen uns das Leben in einem Festhalte-Modus hält, einfach nur akzeptieren. Aber wir haben auch die Fähigkeit, solche zurückhaltenden Energien wegzuschieben, wenn wir uns dazu entscheiden. Fluss-Zustände des Bewusstseins bringen Kreativität, und diese ist von zentraler Bedeutung ist für Erfolg, Führung und Ermächtigung, und sie bringt auch gleichzeitig Frieden und Glück. Die Wissenschaft hat begonnen zu enträtseln, was in unseren Gehirnen während dieser “a-ha” Momente geschieht, wenn die Präsenz oder der Fokus zunimmt, die Zeit verschwindet und wir “in die Zone” kommen. Wenn wir diese Wissenschaft verstehen und entsprechende Praktiken mit einbeziehen, können wir unsere Fähigkeit erhöhen, in das Fluss-Bewusstsein zu gelangen.

Wissenschaft und Flow-Zustand des Bewusstseins

Neurochemisch gibt das Gehirn grosse Mengen an Endorphinen frei: Noradrenalin, Dopamin, Anandamid and Serotonin fliessen in unser System. Diese leistungssteigernden und angenehmen Neurochemikalien haben einen sehr grossen Einfluss auf unsere Kreativität. Steven Kotler vom Flow-Genom-Projekt sagt, dass Flow-Zustände “durch *vorübergehende Hypofrontalität* verursacht werden – die vorübergehende Deaktivierung des *präfrontalen Kortex* ” [= der vordere Teil des Stirnlappens, ein wichtiges Integrationszentrum des Cortex (der Grosshirnrinde); hier laufen sensorische Informationen zusammen; er gilt als Sitz des Arbeitsgedächtnisses und der exekutiven Funktionen, die das eigene Verhalten unter Berücksichtigung der Bedingungen der Umwelt steuern]. Dies ist äusserst interessant, weil es der dorsolaterale *präfrontale Kortex* [der oben und seitlich gelegener Teil des Stirnlappens] ist, der an der Impulssteuerung und dem kritischen Denken beteiligt ist. Es ist nicht überraschend, dass dieser Teil des Gehirns sich nicht vollständig entwickelt, bis wir in unseren Zwanzigern sind. Und dies erklärt, warum Kinder so ungezwungen sind, so kreativ und so oft im Fluss-Zustand (und warum sie oft verrückte, impulsive Dinge machen).

Wir haben Momente, in denen wir uns festgefahren fühlen und Momente, in denen alles für uns

fliesst.

Es scheint also, dass dieser Teil unseres Gehirns, der mit unserer Selbstwahrnehmung oder unserem “inneren Kritiker” verbunden ist, unterdrückt werden muss, um in Fluss-Zustände eintreten zu können!

Es sind nicht nur die Neurochemikalien in unserem Gehirn, die Flow-Zustände erzeugen, es ist auch die elektrische Frequenz der Gehirnwellen. Nach Kotler werden unsere Gehirne irgendwo zwischen Alpha-Wellen (Tagträumen) und Theta-Wellen (Randzustände des Schlafes) aktiviert. Dies wird gemeinhin als der luzide Zustand bezeichnet, und es ist ein Reich, das voller Inspiration ist. Inspirationsblitze sind auch mit Gamma-Wellen verbunden, aber dieser Zustand ist in der Regel flüchtig.

Kreativer Ausdruck

Es ist keine Überraschung, dass Wasser als das wichtigste natürliche Element uns lehrt, was Flow (natürliches Fliessen) ist. Es fliesst um Felsen herum, stürzt spritzend Berge hinunter, fällt als Regen vom Himmel, und obwohl es weich und pflegend ist, kann es auch Steine glätten. Die Musiker bemühen sich, in einen Fluss-Zustand einzutreten, wenn sie jammen [spontan gemeinsam Musizieren], so wie der Maler in den Farben und Mustern des Gemäldes verloren gehen kann, die über die Leinwand verteilt sind. Schriftsteller erleben dieses Phänomen, wenn die Inspiration sie packt, und Athleten erleben es an ihren besten Tagen.

Unser Gehirn wird irgendwo zwischen Tagträumen und dem Rand des Schlafes aktiviert.

Das Leben selbst ist eine Kunstform, in der wir eine Idee oder eine Vision haben und dann viele Hindernisse erleben, mit denen wir umgehen müssen, während wir uns schrittweise in Richtung unserer Träume bewegen. Den Kontrast, den wir zwischen Fluss und Anspannung erleben, erkennen wir wieder im Körper eines Tänzers, der sich zwischen diesen beiden Extremen bewegt. Sogar der grosse Kampfkünstler Bruce Lee liess seine Fachkenntnisse inspirieren und

formen durch die Beobachtung des Wassers. So können wir sehen wie Kunst, Natur und Spiritualität zusammenfliessen. Und jetzt bringen wir noch die Wissenschaft in diese Mischung ein!

Du musst formlos sein, gestaltlos wie Wasser. Wenn du Wasser in eine Tasse giesst, wird es zur Tasse. Wenn du Wasser in eine Flasche giesst, wird es zur Flasche. Wenn du Wasser in eine Teekanne giesst, wird es zur Teekanne. Wasser kann tropfen und es kann abstürzen. Werde wie Wasser, mein Freund. ~ Bruce Lee

Unsere Kreativität wird freigesetzt, indem wir wie Wasser sind und uns in einen Flow-Zustand begeben.

Der Ort des Tagtraums

Um diesen Flow-Zustand zu entdecken – nachdem wir eine Verbindung zwischen Wasser und Flow erkannt haben – müssen wir bereit sein, unseren Emotionen nachzugeben. Wir haben alle von der Vorstellung gehört, dass wir unsere Emotionen fliessen lassen sollten. Viele Menschen nutzen ihre Fähigkeit, ihre Regungen kontrollieren zu können, um auch ihre Emotionen zu blockieren, weil ihre Schattengefühle wie Wut, Trauer oder Angst in ihnen Angst oder Peinlichkeit auslösen können. Obwohl wir alle die Kontrolle unserer Impulse aus sozialen Gründen brauchen, ist es nicht leicht, unsere Emotionen zu unterdrücken, wenn wir gleichzeitig die Kreativität fliessen lassen wollen, denn die beiden sind ineinander verschlungen.

Hier ist Spiritualität hilfreich. Die Fähigkeit, wach wahrnehmend und voll präsent zu sein, mit allen Emotionen, und ein heiliges Umfeld zu schaffen, das es uns erlaubt zu fühlen, ist sehr wichtig. Dies kann mit einer morgendlichen Meditation, mit Yoga, einem Spaziergang durch den Wald oder irgend einer Methode sein, die es uns ermöglicht, unser Gehirn zu verlangsamen, während wir in unser Körperbewusstsein sinken. Dieser Zustand der Entspannung, Offenheit und ruhenden Verstandes ist der Ort des Tagtraums (auch bekannt als parasympathischer Zustand), wo wir kreativ sind und Heilung für unseren Körper und Geist erfahren.

Der Tagtraum ist kreativ und heilend für unseren Körper und Geist.

Eines meiner Lieblingsbücher im Laufe der Jahre ist ‚Der Künstlerweg' von Julia Cameron [Buch in deutscher Übersetzung erhältlich]. Es ist mehr als ein Buch, es ist eine Lebenshaltung. Das Buch enthält Übungen, die sich seit Jahrzehnten bei Künstlern aller Art bewährt haben, um den kreativen Geist zu öffnen. Ein wichtiger Bestandteil des Programms ist ‚Morning Pages'*. Dies ist eine Übung, bei der aus dem Fluss heraus einfach geschrieben wird … ohne zu stoppen, zu denken, zu überarbeiten oder auf eine korrekte Grammatik zu achten. Einfach in das Flow-Bewusstsein einzutreten und zu sehen, was erscheint. Ich empfehle das Buch jedem, der diese kostbare Fähigkeit zum Öffnen des Geistes erlernen möchte.* ~ Why Imagination Matters

Schalte deinen inneren Kritiker ab

Die zweite wichtige Sache, die du tun kannst, um deinen Verstand zu trainieren, in einen Flow-Zustand zu kommen, besteht in der regelmässigen Übung, deinen inneren Kritiker abzuschalten. Ein Heft zu kaufen und das ‚Morning Pages' (‚Morgenseiten') zu üben, wie oben beschrieben, hilft dir dabei enorm. Es müssen nicht Worte sein, es können auch Farben sein, die man über einer Leinwand verschmiert, ohne den Wunsch irgendeine Form zu schaffen, sondern einfach nur die Art zu beobachten, wie die Farben zusammengeschmiert aussehen, so wie ein Kind mit Fingerfarben arbeiten mag. Man kann dies aber auch üben, indem man ganz langsame Körper-Bewegungen durchführt, oder sich an ein Klavier oder ein anderes Musikinstrument setzt. Lasse einfach deinen Geist wandern und übe dich darin, deinen kritischen Geist zu ignorieren, der intervenieren will. Lege dich sich auf den Rücken und starre in die Wolken, bis du Muster und Formen erkennen kannst, beobachte, wie sie zusammenkommen und sich in neue Formen und in Formlosigkeit verwandeln.

Werde wie Wasser

Obwohl diese Praktiken, die dir helfen die Fähigkeit zu kultivieren, in einem Flow-Zustand zu sein, in unserer schnelllebigen, zielorientierten Welt der Intuition widersprechend erscheinen mögen, sind sie wesentlich für unseren Erfolg und unser Glück. Es ist dies aber nicht nur etwas, was wir alleine praktizieren, es ist auch eine Art und Weise, sich in der Gemeinschaft zu verhalten. Wir können unsere Freunde kritisieren wegen ihrer Art sich auszudrücken, oder wir können lächeln und sie ermutigen, mit Ideen zu spielen. Das schafft Synergien und gegenseitige Unterstützung, und dies ist die Grundlage einer kreativen Kultur.

Natürlich gibt es Momente, in denen man kritisch sein muss, aber sobald du anfängst, die Welt des Flows zu erforschen wirst du erkennen, dass diese viel weniger wichtig sind, als du einmal geglaubt hast. Wenn du dich auszeichnen willst durch Kreativität, Flexibilität und Vertrauen, was in unserer modernen Welt so sehr benötigt wird, dann kannst du nach Bruce Lee's Rat leben: Sei wie Wasser, mein Freund.