



FLOW – Was ist das schon wieder?

Es ist wieder einmal Tanzstunde. Wir hören die Musik und spüren den Rhythmus im Körper. Die Tanzleiterin zeigt den Tanz einmal ohne Musik und dann mit Musik vor. Nicht selten geht ein Raunen durch die Teilnehmer, oh – so schwer!

Ohne Musik werden die Figuren und Schritte eingeübt und plötzlich gehts mit Hilfe der Ansage der Tanzleiterin immer leichter. Jetzt mit Musik! Ja mit Musik geht alles besser! Rhythmus, Schritte, Begegnung mit Partner und Vis a vis, mit neuem Partner, ein Blick, ein Lächeln ... es kommt Freude auf. Der Einkauf, das Kochen, die Gäste ... alle Sorgen sind weit weg und ich bin eins mit mir, der Musik und den Menschen, die mit mir tanzen. Das ist FLOW .

Der Begriff ist ca 50 Jahre alt und wurde von dem Psychologen Mihaly Csikszentmihalyi geprägt. Flow kommt aus dem Englischen und heißt "Fließen, Rinnen, Strömen". Nach dem 2. Weltkrieg hat der etwa Zehnjährige beobachtet, warum manche Menschen in ihren Ängsten, ihrer Trauer über die Verluste durch den Krieg stehen blieben und

andere wieder die Situation der Möglichkeit des Aufbaus mit viel Kreativität anpackten und Neues schafften. Auf der Suche nach einer Erklärung fand er schließlich eine Antwort in der Psychologie. Unter anderen war er inspiriert von Psychotherapeuten wie C.G. Jung. In der Folge begann er Künstler, Wissenschaftler, Architekten, Extremsportler, usw zu befragen, was "Glück" für sie ausmacht.

Schließlich kam er zu der Erkenntnis, dass vielmehr das sich Befassen mit einer Aufgabe, einer Komposition, dem Tanz oder einer Tätigkeit, die einen nicht über- aber auch nicht unterfordert, dem Zustand des "Flow's" näher bringt. Der Psychologe Siegbert A. Warwitz sieht als „Urbild des Menschen im Flow das spielende Kind, das sich im glückseligen Zustand des Bei-sich-Seins befindet“. Es ist frei von Ängsten, ob es gelobt oder nicht gelobt wird, es hat die Zeit, den Raum vergessen. Als Hindernis für den Flow werden Ängste, Langeweile, Über- und Unterforderung gesehen. Auch andere Psychologen begannen schon seit 1956 zu forschen und fanden heraus, dass Glück nicht mit Reichtum zusammenhängt! Es genügt ein Basis -Wohlstand, der

bei Vermehrung nicht zu mehr Glück führte. Das intensive Befassen mit Kochen, Nähen, Zeichnen, Garteln, Klavierspielen oder Musik hören, Blume, Himmel, Wolken bestaunen kann zum Zustand des "Flow's" führen, man muss nur die Sinne dafür öffnen.

Ich habe mir noch Gedanken darüber gemacht, warum seit 2001 die Bücher über "Flow" zunehmend ein Hit sind? Unsere Zeit ist für viele verwirrend geworden. Die Globalisierung, die neue Form der Kommunikation, das Internet, die Ansprüche an den oder die anderen, das alles ist oft nicht mehr begreifbar. Wir suchen nach etwas Befriedigendem, das einen für diesen Moment zu sich führt, ein "bei mir sein". Da spüren wir unsere Stärken, fühlen uns sicher und geborgen. Dann geht es unter Umständen leichter, sich der immer neuen Welt um mich zuzuwenden. *Burgi Schneider*

Literaturnachweis

Mihály Csikszentmihályi:

Flow – der Weg zum Glück.

Herder spektrum Band 6067,

ISBN 978-3-451-06067-0

Siegbert A. Warwitz:

Das Phänomen des Flow-Erlebens.

Baltmannsweiler 2001,

ISBN 3-89676-358-X

„BREVIER DER TANZFREUDE“

Im Bundesverband Seniorentanz Österreich gibt es Exemplare vom „Brevier der Tanzfreude“, gesammelt und herausgegeben von Ilse Tutt, zu erstehen. Darin kann geblättert, verweilt, nachgedacht und vorgelesen werden.

Auf Seite 30 findet sich unter „**Ansichten und Einsichten**“, von Ilse Tutt:

„Wir haben die begründete Hoffnung, daß der ältere Mensch, in seinen körperlichen und seelischen Kräften aktiviert, auch über das reine Tanzerlebnis hinaus tätig wird, sei es, daß er anderen hilft, daß er mehr Verständnis für junge Menschen gewinnt und ein offenes Ohr für ihre Sorgen hat, und daß er letztlich das vermehren hilft, was in unserer Zeit immer mehr schwindet: **die Menschlichkeit.**“

Interessentinnen und Interessenten werden ersucht, sich bei der Redaktion zu melden.

Kosten pro Exemplar € 15,- (ohne Versandgebühren)