

Mental-Flow: Das Glück für geistig Fitte

Menschen wollen glücklich sein. Sie wollen auch geistig fit sein. Lässt sich das vereinbaren? Ist alles Geistige nicht ernst und sachlich und somit schwer vereinbar mit Lebendigkeit und Glücksgefühlen, also dem, was zur Essenz der Lebensqualität gehört?

Dies trifft nur teilweise zu. Denn es gibt eine Form des Glücks, die mit geistiger Fitness einhergeht und die zum wesentlichen Element eines zufriedenen, gesundheitsförderlichen und langen Lebens werden kann: der mentale Flow.

Mehr Glücksformen als es Gesichter zeigen

Woran sind glückliche Menschen zu erkennen? Woran speziell jemand mit einem Flow-Erlebnis? Zuerst ist anzunehmen, dass sich das Glücksempfinden in der Mimik abzeichnet, weil sie beim Menschen bekanntlich am differenziertesten Emotionen ausdrückt.

Ein glücklicher Mensch mag - natürlicherweise - lächeln oder laut lachen. Er wird, wenn er nicht gerade schauspielert, keine traurige, wütende, sich ekelnde oder ängstliche Miene aufsetzen, mit hängenden Mundwinkeln. Aber er kann auch - ebenfalls natürlicherweise - ernst, wie unbeteiligt wirken, ohne ein Lächeln im Gesicht, das durch hochgezogene Mundwinkel signalisiert wird.

Dieser ernste Gesichtsausdruck mag hin und wieder nur die Folge eines leichten, wenig intensiven Glücksgefühls sein. Doch gleichfalls eines schwachen negativen Gefühls. Ernst bleibt der Gesichtsausdruck jedoch auch beim ausgeprägten Glückserleben eines Menschen,



Lachende Gesichter - glückliche Menschen

der es allein genießt und der sich von anderen Menschen unbeobachtet wähnt. Ebenfalls keine offensichtliche Freude kennzeichnet ein Gesicht während intensiver Glückserlebnisse, die mit großer Aktivität einhergehen und die Grundlage eines erfüllten Lebens von hoher Qualität bilden können.

Die Mimik reicht nicht aus, um die drei psychologisch und neurobiochemisch deutlich zu unterscheidenden Glückszustände wiederzugeben: das Glück des Nervenkitzels, das Glück des Daseins und das Glück der erfolgreichen Aktivität.

Um die letzten beiden nachvollziehen zu können, muss man die sprachlichen Mitteilungen der Betroffenen zu Hilfe nehmen. Beim Nervenkitzel reicht oft die Beobachtung der betreffenden Person aus.

Kick als Glückserleben

Der Kick ist das Ziel des Extremsportlers. Um ihn zu erleben, lassen sich Extremsportler wie Base- oder Bungee-Jumper von Hochhäusern, Felsüberhängen oder Brücken frei

fallen. Andere auf der Suche nach dem Nervenkitzel stürzen in den Wägelchen einer Achterbahn fast senkrecht die Schienen hinunter oder rauschen mit einem Fahrrad einen steilen Weg hinab. Ihr lautes Juchzen oder Schreien lässt die Zuschauer ahnen, in welchem Zustand sich die nun Glücklichen befinden. Und ein, zwei Minuten nach dem geglückten Akt, wieder auf dem Boden der normalen Umgebung zurück, strahlen sie noch freudig oder lachen laut und verkünden im ungehemmten Redefluss, wie toll es war. Jedenfalls eine Glückserfahrung.

Diese Zustände im Adrenalinrausch lassen sich kaum für eine Befragung unterbrechen, um mehr über das Erlebnis zu erfahren. Was sich in dieser konkreten Situation in den Betroffenen abspielt, glaubt man aber, durch das Miterleben der Gesamtsituation nachvollziehen zu können.

Glück ohne Sensationen

Bei den zwei anderen Formen des momentanen Glücks verhält es sich anders. Der Außenstehende nimmt meist nicht viel Sensationelles wahr. Aber er kann den Glückszustand unterbrechen, um unmittelbar danach Fragen zu stellen, was erlebt wurde. Und das haben Wissenschaftler inzwischen häufig getan. Dadurch entstanden Skalen über das Glücksempfinden von Personen.

Typische Fragen oder Feststellungen aus Tests über die zwei Glücksformen, die sich vom Kick des Extremsportlers unterscheiden, werden im Folgenden angeführt. Daran können die Leser prüfen, inwieweit sie von derartigen Glücksempfindungen betroffen sind oder waren.

Übungsschwerpunkt: Arbeitsgeschwindigkeit

Wortsalat

Auf dem Bild sehen Sie einen deutschsprachigen Gelehrten, der sich besonders intensiv mit Krankheiten befasst hat. Streichen Sie möglichst rasch der Reihe nach die Buchstabenteile der aufgelisteten Berufe durch, die dieser weise Mann ausübte.



DOKTOR • ALCHEMIST • ASTROLOGE
MYSTIKER • LAIENTHEOLOGE • PHILOSOPH

IK	EM	IST	IE	MY	LO
GE	ST	DO	ER	LA	OL
PH	RO	NT	AL	IL	OS
AST	PA	CH	RA	KT	OPH
HE	CE	OGE	OR	LS	US

Die übrigen Buchstabenteile, verraten in der richtigen Reihenfolge gelesen den Namen dieser berühmten Person



• • • • •

Lösung Seite 11

Glück des Daseins

Es umfasst das Wohlbefinden, die Lebensfreude (Vitalität), den Genuss, die Ruhe und Gelassenheit und schließt negative Gefühle wie Angst, Ärger, Trauer und Schuld aus. Ein typischer Spruch könnte sein: "Es ist schön, dass es mich gibt und dass es mir gut geht".

Typische Fragen zu diesem Komplex an Glückserleben sind:

- Ich fühle mich körperlich ausgeglichen
- Ich kann meinen Körperzustand genießen
- Zurzeit bin ich sehr ausgeglichen
- Ich bin heiter gestimmt
- Ich habe alles im Griff
- Ich habe das Gefühl, geliebt zu werden
- Ich habe das Gefühl, dass man mich braucht

Selbstverständlich würde der gerade Glückliche (nahezu) alles bejahen.

Glück des Flow

Der Begriff Flow stammt von Mihaly Csikszentmihalyi, gesprochen "Mihai Tschiksentmihai". Der Flow beschreibt das Gefühl des völligen Aufgehens in einer Tätigkeit, sodass alles andere bedeutungslos wird. Alles läuft glatt, "es flutscht". Die Zeit vergeht wie im Flug.

Fragen zu einer Flow-Kurzskala sind:

- Ich merke gar nicht, wie die Zeit vergeht
- Mein Kopf ist völlig klar
- Die richtigen Gedanken kommen wie von selbst
- Ich bin völlig selbstvergessen

Sie kennen derartige Zustände? Dann haben Sie Flow erlebt.

Der körperliche und der mentale Flow

Csikszentmihalyi hatte den Flow anfänglich vor allem bei Sportarten untersucht, in denen man aufgeht und die man beherrscht. Zu ihnen gehören Segeln, Skifahren, Klettern, Tennisspielen und Tanzen. Diese sind mehr körperlich betont.

Beim Musizieren und Malen können ebenfalls Flow-Erlebnisse auftreten. Aber auch bei der geistigen Betätigung. Um sie hervorzuheben, wird man sie als "mentale Flows" bezeichnen. Sie sind das Salz in der Suppe geistig aktiver Menschen.

Kopfarbeiter haben sie alle schon erlebt, wenngleich oft mehr zufällig. Dabei lässt sich diese Form des Glückerlebens provozieren. Durch intensive mentale Aktivität kann der Flow hervorgerufen werden. Das mentale Aktivierungstraining (MAT) kann hierzu erfolgreich genutzt werden.

Dr. Siegfried Lehl



Lösungen

Seite 6: Sommer ist die Zeit, in der es zu heiß ist, um das zu tun, wozu es im Winter zu kalt war.

Seite 10: Paracelsus

Seite 13: Erdbeereis mit Sahne

D	E	R	S	K	F	D	B	L	P
A	E	E	Y	O	L	J	P	A	P
R	A	C	M	R	O	R	I	R	O
S	G	O	P	O	R	L	I	O	K
E	I	S	H	N	E	I	M	M	A
L	R	I	O	A	N	E	E	A	R
E	U	M	N	E	C	T	R	I	S
C	H	A	Y	⊕	E	T	A	M	I
T	T	A	T	N	A	S	L	E	
⊕	S	H	O	N	E	O	Y	E	A
H	F	R	A	R	O	M	A	N	E

Seite 18: Das weiß ein jeder, wer's auch sei, gesund und stärkend ist das Ei.