

Flow – die kreative Harmonie

→ **INTERVIEW** Andreas Burzik beschäftigt sich als Psychologe und Musiker mit dem außerordentlichen Zustand von höchster Konzentration und gleichzeitig vollkommener innerer Ruhe. Künstler, Sportler und auch Manager profitieren davon.

VON ANNETTE BOSETTI

DÜSSELDORF/BREMEN Wer den Ausnahmezustand beim Vortragen von schweren Liszt-Etüden erlebt, wird Zeuge eines Hochleistungsspiels der besonderen Art. Auch Tennis-Ass Roger Federer und erfolgreiche Manager profitieren von diesem besonderen Zustand, den man Flow nennt, weil er eine perfekte Kombination aus heftigster Aktion und vollkommener innerer Ruhe darstellt. Wir sprachen mit dem Psychologen Andreas Burzik, dessen Forschungsschwerpunkt der Flow ist.

Wir reden viel vom Flow – doch was haben wir uns darunter vorzustellen?

Burzik Es ist ein mentaler Hochleistungszustand, bei dem Körper, Geist und Seele in einer extrem harmonisierten Weise funktionieren, so wie wir es im Alltag nur selten erleben. Hohes Engagement geht mit einem Gefühl von Leichtigkeit und innerer Ruhe einher: Ich bin eins mit dem, was ich tu, jeder Schritt einer Handlung geht nahtlos und wie von einer inneren Logik geleitet aus dem vorhergehenden hervor.

Schaltet der Kopf dabei ab?

Burzik Das Denken ist leicht und fliegend und tritt bei körperlichen Tätigkeiten vollkommen in den Hintergrund. Musiker sagen dann gerne: „Es spielt“. Es ist ein schwer zu beschreibender Zustand, der voller Paradoxien steckt, weil ich einerseits völlige Kontrolle über das habe, was ich tu, andererseits diese Kontrolle nicht bewusst ausübe.

Welche Rolle spielt der Flow im Produktionsprozess der Künstler?

Burzik Ich bin der festen Überzeugung, dass es große Kunst ohne das Erleben von Flow nicht gibt.

Wirkt sich der Flow auch auf die Motivation aus?

Burzik Unbedingt. Wenn man bei einer Tätigkeit eine tiefe Flow-Erfahrung gemacht hat, entsteht eine



Der Pianist Lang Lang scheint völlig versunken und erbringt gleichzeitig Höchstleistung. Er ist im Flow. FOTO: MARCO BORGGREVE

starke, von innen kommende Motivation, diese Tätigkeit immer wieder auszuüben, sie ständig zu verfeinern, zu vertiefen.

Und wie erlebt ein Manager den Flow?

Burzik Manager beschreiben Flow als ein Gefühl großer Klarheit, Präsenz und Überzeugungskraft. Das Denken ist leicht, flexibel und spontan, das Handeln kraftvoll, effizient und direkt.

Gehört zum Flow Herausforderung?

Burzik Ohne Herausforderung kein Flow. Im Businessalltag gibt es viele Gelegenheiten, in den Flow zu kommen – leider aber auch viele Umstände, die den Flow verhindern.

Zum Beispiel?

Burzik Fehlende Informationen. Bei Befragungen gibt ein hoher Prozentsatz von Beschäftigten an, nicht genau zu wissen, was der Sinn ihrer Tätigkeit ist oder was sie zum

Unternehmenszweck beiträgt. Die Klarheit der Ziele gehört zu den absoluten Voraussetzungen für das Entstehen von Flow. Bis zu 75 Prozent der in Projekten beschäftigten Mitarbeiter klagen auch über zu enge Horizonte. Ganz schlimm ist das Fehlen von Anerkennung und Lob. Überhaupt ist die emotionale Kompetenz von Führungskräften in vielen Unternehmen ausbaufähig. Viele wissen nicht, welche Produktivkräfte da lahm liegen, die man mobilisieren könnte.

Handelt heute nicht die Mehrheit der Menschen im Stress?

Burzik Dahinter steht vielfach die irri- ge Annahme, dass Menschen nur unter Stress ihre Bestleistung abrufen. Dabei sind sie dann nicht mehr kreativ. Stress ist nicht dasselbe wie Herausforderung. Die Herausforderung muss in dem berühmten Flow-Kanal liegen – und nicht weit darüber. Dieser Flow-Kanal ist nach

unten durch Unterforderung oder Langeweile begrenzt und nach oben durch Überforderung, Angst.

Darf der, der im Flow schafft, als glücklich bezeichnet werden?

Burzik Flow-Erfahrungen sind immer beglückend, erfüllend, befreiend, und sie machen immun gegen kompensatorische Ersatzhandlungen.

Birgt der Flow kreatives Potenzial, das jeder Mensch ausbilden kann?

Burzik Menschen scheinen in unterschiedlichem Maße dazu in der Lage zu sein, Flow zu erleben. In repräsentativen Untersuchungen geben regelmäßig circa 25 Prozent der Befragten an, Flow „öfters“ zu erleben, 40 Prozent „ab und zu“, 25 Prozent „nur selten“, und zehn Prozent geben an, dass sie dieses Erleben gar nicht kennen. Eventuell nehmen diese zehn Prozent Flow nur einfach nicht bewusst wahr.

INFO

Musiker und Coach

Andreas Burzik, Jahrgang 1958, ist in Recklinghausen geboren, in Neuss aufgewachsen. Der studierte Musiker (**Hauptfach Geige**) und Psychologe forscht über Flow-Erfahrungen und Übermethoden. Seit 2004 sucht er die Flow-Verfahren auch im Bereich **Businessmanagement** anzuwenden. Burzik arbeitet als Coach und Psychotherapeut in Bremen.

Wie passt das Prinzip Flow eigentlich in unsere datenübersättigte Zeit?

Burzik Das gegenwärtig so aktuelle Thema Burn-out zeigt, dass die Bedingungen, nach denen Flow entsteht, noch viel zu wenig beachtet werden. Flow ist quasi das Gegenmodell zum herrschenden Denken in mechanistischen Modellen. Es zeigt, dass es für Menschen einen Bereich der optimalen Beanspruchung gibt, in dem hohe Leistungsbereitschaft mit Leichtigkeit und Freude einhergeht. Nur in dieser Zone sind Menschen nachhaltig und optimal produktiv, entstehen Engagement, Motivation und Kreativität. Für eine Führungskraft sollte es keine wichtigere Aufgabe geben, als ein Team oder ein gesamtes Unternehmen konsequent durch den Flow-Kanal zu navigieren.

Kann jeder Mensch den Flow lernen?

Burzik Ja. Doch den Flow kann man nicht machen. Wenn es so einfach wäre, wären wir alle nur noch im Flow. Aber wenn ich die Bedingungen kenne, unter denen das Phänomen entsteht, kann ich den Alltag so einrichten, diese wunderbare Erfahrung immer häufiger zu machen. Wenn Sie mich fragen, gibt es keine reizvollere und wichtigere Aufgabe, als immer genauer die Umstände zu erforschen, die in bestimmten Tätigkeitsbereichen zu Flow-Erfahrungen führen – und das zuallererst in der Wirtschaft.

Von Macke bis Dix: die Kölner Sammlung Haubrich

VON BERTRAM MÜLLER

KÖLN Das Museum neben dem Kölner Dom, das nach den Sammlern Peter und Irene Ludwig benannt ist, war von vornherein kein reines Ludwig-, sondern auch ein Haubrich-Museum. Doch der Sammler Josef Haubrich (1889–1961), dem das Haus eine herausragende Kollektion expressionistischer und weiterer klassisch-moderner Kunst verdankt, hat nicht Eingang in die Bezeichnung des Museums gefunden. Und seit die Josef-Haubrich-Kunsthalle am Neumarkt dem Bau des Rautenstrauch-Joest-Museums und des Schnütgen-Museums weichen musste, ist die Erinnerung an den großen Sammler und Mäzen Haubrich in Köln vollends verblasst.

Kasper König, Direktor des Museums Ludwig, hat jetzt kurz vor Ende seiner zwölfjährigen Amtszeit einen Akt der Wiedergutmachung inszeniert, indem er die Haubrich-Sammlung neu hat hängen lassen. Doch es ging nicht nur um Wiedergutmachung, sondern auch um Selbstvergewisserung. Denn ähnlich wie andere Museen musste sich das Museum Ludwig die Frage gefallen lassen, ob es alle Werke, die seiner Vorgänger-Institution, dem Wallraf-Richartz-Museum, zugefallen sind, zu Recht besitzt. Schließlich hatte der NS-Staat manchen Juden gezwungen, Kunstwerke weit unter Wert zu verkaufen.

Der kunstsinig Rechtsanwalt Haubrich allerdings war nun wirklich kein Mensch, der mit den Nazis gemeinsame Sache gemacht hätte.



Otto Dix malte dieses Bildnis des Kölner Rechtsanwalts, Sammlers und Mäzens Josef Haubrich im Jahr 1951.

REPRO: MUSEUM LUDWIG/STIFTUNG HAUBRICH

Im Gegenteil: Obwohl er selbst, seine jüdische Ehefrau und deren Tochter den Drangsalierungen des NS-Regimes ausgesetzt waren, sammelte er weiter moderne Kunst. Bewusst erwarb er dabei Werke, welche die Nazis in Museen beschlagnahmte und privilegierten Kunsthändlern zur „Verwertung“ übergeben hatten. Haubrich verfolgte dabei keine kommerziellen Interessen. Als die moderne Kunst nicht mehr des Schutzes vor den Nationalsozialisten bedurfte, 1946, schenkte er seine Kollektion der Stadt Köln.

Noch immer ist nicht für alle Werke der Sammlung Haubrich geklärt, ob das Museum Ludwig sie heute zu Recht als Besitz erachtet. Nach wie vor ist etwa Otto Dix' Porträt der Schauspielerinnen Tilla Durieux Ge-

genstand einer gerichtlichen Auseinandersetzung. Dennoch zählt es zu den Gemälden der Sammlung Haubrich, die jetzt in neuer Ordnung zu bewundern sind.

Auch ohne die etwas überzogene Inszenierung einiger beidseitig bemalter Bilder wäre die Schau jede Anreize wert. Ernst Ludwig Kirchner und Wassily Kandinsky, August Macke und Oskar Kokoschka, Paula Modersohn-Becker und Emil Nolde sind durch teilweise weit über Köln hinaus bekannte Werke vertreten. Die bisherige „Petersburger Hängung“ ist einer klassischen Reihung gewichen. Ein Ausstellungs-Ereignis, das Tag für Tag Hunderte begeistert.

Bis 31. August 2013; Di.–So. 10–18 Uhr; Eintritt: 10 Euro, ermäßigt 7 Euro

KOMPAKT

Heilige Ottilia und Cäcilia wieder zurück in Frankfurt

FRANKFURT/M. (epd) Die mehr als 200-jährige Odyssee der Heiligen Ottilia und Cäcilia aus Frankfurt am Main ist zu Ende. Die fehlende Tafel des berühmten Annenaltars mit den Abbildungen der beiden Heiligen sei aus US-amerikanischem Besitz erworben worden, teilte das Historische Museum in Frankfurt mit. Die Tafel gehöre zu dem um 1504 entstandenen Hauptwerk des „Meisters von Frankfurt“, einem heute namentlich unbekanntem flämischen Maler. Der Altar werde ab 18. August im renovierten Saalhof des Museums präsentiert. Der Ankauf wurde 2011 von der Kulturstiftung der Länder in Berlin, der Ernst-von-Siemens-Kunststiftung in München, der Hessischen Kulturstiftung und der Ernst-Max-von-Grunelius-Stiftung unterstützt.

Britischer Schauspieler David Cameron gestorben

WIEN (dpa) Der britische Schauspieler und frühere Ehemann von Hildegard Knef, David Cameron, ist 79-jährig in Wien gestorben. Die Schauspielerin und Sängerin Knef (1925–2002) war in zweiter Ehe von 1962 bis 1976 mit Cameron verheiratet. Das Paar hat eine gemeinsame Tochter, die 1968 geborene Christina Antonia („Tinta“). Der Schauspieler wirkte in Kinofilmen wie „Die 1000 Augen des Dr. Mabuse“ und „Omen IV“ mit. Der am 21. Januar 1933 in London als Antonio Palastanga geborene Cameron war auch in deutschen und österreichischen Fernsehserien wie „Tatort“, „Kommissar Rex“ und „Schwarzwaldklinik“ zu sehen.

„Fifty Shades of Grey“ auf den Bestsellerlisten

MÜNCHEN (dapd) Der Roman „Fifty Shades of Grey“ findet auch in Deutschland reißenden Absatz. „Die Startauflage des ersten Bandes mit 500 000 Exemplaren haben wir mit knapp 1,2 Millionen verkauften Exemplaren weit übertrroffen“, sagte eine Sprecherin des Goldmann-Verlags. Der Verlag geht davon aus, dass weitere 120 000 Exemplare als E-Book verkauft wurden. Die britische Autorin E. L. James schildert in „Fifty Shades of Grey“ die Liebesgeschichte einer Studentin mit einem dominanten Unternehmer, die Gefallen an Sado-Maso-Sex finden. Die Startauflage des zweiten Bandes „Shades of Grey – Gefährliche Liebschaften“, der am 3. September erscheinen soll, beträgt nach Verlagsangaben eine Million Exemplare.

Hermann-Kesten-Preis an Journalistin Irina Khalip

DARMSTADT (dpa) Die weißrussische Journalistin Irina Khalip (43) bekommt den mit 10 000 Euro dotierten Hermann-Kesten-Preis der Schriftstellervereinigung Pen-Zentrum Deutschland. „Im aktiven Kampf um die Menschenrechte wurde Irina Khalip zum Opfer. Sie ist Vorbild und bedarf zugleich der internationalen Hilfe“, teilte die Vereinigung mit. Die Korrespondentin der oppositionellen russischen Zeitung „Nowaja Gaset“ (Neue Zeitung) in Minsk ist mit dem ehemaligen Gegenkandidaten von Präsident Alexander Lukaschenko verheiratet. Das Paar sei am Wahltag im Dezember 2010 verhaftet worden. Khalip sei zu einer zweijährigen Haftstrafe verurteilt worden, die sie antreten müsse, wenn ihr Sohn in zwei Jahren schulpflichtig wird.

ROMAN Folge 124

Die Vermessung der Welt

von Daniel Kehlmann

In der Nacht, als Eugen mehr der Aufregung als des Motorenlärms und außerdem des Schnarchens seines irischen Kabinengenossen wegen nicht schlafen konnte, setzte ein veritabler Sturm ein: Wellen schlugen mit ungeheurer Kraft gegen den Stahlrumpf, die Motoren heulten, und als Eugen an Deck taumelte, traf ihn die Gischt mit solcher Wucht, dass er fast über Bord gegangen wäre. Tiefend nass flüchtete er sich in die Kabine zurück. Der Ire unterbrach sein Gebet.

Er habe eine große Familie, sagte er in dürrigem Französisch, er sei für sie verantwortlich, er dürfe nicht sterben. Sein Vater sei hart herzig gewesen und habe nicht lieben können, seine Mutter sei früh gestorben, nun hole Gott auch ihn.

Seine Mutter lebe noch, sagte Eugen, und sein Vater habe vieles geliebt, bloß nicht ihn. Und er glaube nicht, dass Gott ihn schon bei sich haben wolle.

Am nächsten Morgen war der Ozean ruhig wie ein See. Der Kapi-

tän beugte sich murrend über seine Karten, blickte durch den Sextanten und konsultierte die Harrison-Uhr. Sie seien weitab vom Kurs, nun müssten sie neuen Brennstoff aufladen.

Darum legten sie in Teneriffa an. Das Licht war gleißend hell, ein Papagei beobachtete sie neugierig vom Balkon eines gerade erst errichteten Zollhauses. Eugen ging an Land. Männer schrien Befehle, Kisten wurden verladen, spärlich bekleidete Frauen trippelten mit zierlichen Schritten auf und ab. Ein Bettler bat um Almosen, aber Eugen hatte nichts mehr. Ein Käfig öffnete sich, und eine Horde schreiender kleiner Affen stob wie eine Explosion in alle Richtungen davon. Eugen ließ den Hafen hinter sich und ging auf den Umriss des Kegelberges zu. Er fragte sich, wie es wäre, auf dem Gipfel zu sein. Man müsste weit sehen. Die Luft wäre sehr klar.

Am Wegrand war ein Gedenkstein. Ein Relief zeigte den Berg und daneben einen Mann mit Schal,

Gehrock und Zylinder. Die Aufschrift verstand Eugen, mit Ausnahme des Namens, nicht. Er setzte sich auf einen Felsbrocken, blies Rauchwölken in die Luft und betrachtete das Bild auf dem Stein. Ein Einheimischer mit Poncho und Wollmütze blieb stehen, zeigte darauf, rief etwas auf Spanisch, zeigte auf den Boden, in die Höhe, wieder auf den Boden. Ein Tausendfüßler mit ungewohnt langen Füßlern kletterte Eugens Hosenbein hinauf. Er blickte sich um. So viele neue Pflanzen. Er fragte sich, wie sie alle heißen mochten. Andererseits – wen interessierte es! Es waren bloß Namen.

Er kam zu einem ummauerten Garten, dessen Pforte offen stand. Orchideen klammerten sich an Baumstämme, das Zwitschern Hundert Vogel durchdrang die Luft. In der Nähe der offenbar neu gebauten Mauer stand ein sehr dicker Baum. Seine Rinde war narbig und rau, weit oben fächerte sich der Stamm in einen Busch von Ästen

auf. Zögernd trat Eugen in seinen Schatten, lehnte sich an den Stamm und schloss die Augen. Als er sie wieder öffnete, stand ein Mann mit einer Harke vor ihm und begann zu schimpfen. Eugen lächelte beschwichtigend. Der Baum sei wohl sehr alt? Der Gärtner stampfte mit dem Fuß auf den Boden und zeigte auf den Ausgang. Eugen bat um Entschuldigung, er habe ausgeruht, er habe für einen Moment geglaubt, ein anderer zu sein oder niemand, es sei ein solch angenehmer Ort. Der Gärtner hob drohend seine Harke, Eugen ging schnell davon.

Der Dampfer legte früh am Morgen ab, nach wenigen Stunden waren die Inseln außer Sichtweite. Tagelag lag der Ozean so ruhig da, dass es Eugen schien, sie bewegten sich nicht. Aber immer wieder zogen sie an Segelschiffen mit geblähten Takelagen, zweimal an anderen Dampfern vorbei. In einer Nacht glaubte Eugen ein Flackern in der Ferne zu sehen, aber der Kapitän riet ihm, nicht darauf zu achten, das

Meer schein es zu träumen wie ein Mensch.

Dann kamen stärkere Wellen, ein zerzauster Vogel tauchte aus dem Nebel auf, schrie mislaunig und verschwand wieder. Der Ire fragte Eugen, ob sie sich zusammmentun wollten, ein Geschäft aufmachen, eine kleine Firma.

Warum nicht, sagte Eugen.

Er habe auch eine Schwester, sagte der Ire, sie sei unversorgt, schön sei sie nicht, aber sie könne kochen.

Kochen, sagte Eugen, gut.

Er stopfte den letzten Tabak in seine Pfeife, ging zum Bug und stand dort so lange mit vom Wind tränkenden Augen, bis etwas sich im Abenddunst abzeichnete, durchscheinend zunächst und noch nicht ganz wirklich, aber dann immer deutlicher, und der Kapitän lachend antwortete, nein, diesmal sei es keine Chimäre und auch kein Wetterleuchten, das sei Amerika.

(Ende)

© 2005 Rowohlt Verlag Reinbek bei Hamburg

„Die stille Macht der Frauen“

(RP) Ab morgen beginnen wir mit dem Abdruck eines neuen Romans. Geschrieben hat ihn die Russin Elena Chizhova; sein Titel: „Die stille Macht der Frauen“.

Eine unfreiwillige Wohngemeinschaft im Leningrad der sechziger Jahre: Antonina zieht mit ihrer kleinen Tochter Susanna in eine Gemeinschaftswohnung, in der drei alte Damen ein strenges Regiment führen. Nach anfänglichen Reibereien raufen sie sich zusammen. Doch Susanna droht die Einweisung in ein Heim. Die drei alten Damen nehmen den Kampf mit der Staatsmacht auf.

Elena Chizhova, 1957 in Leningrad geboren, studierte Wirtschaftswissenschaften. Ihre bislang sieben Romane wurden mehrfach ausgezeichnet. Für „Die stille Macht der Frauen“ erhielt sie 2009 den angesehenen russischen Booker-Preis.