

Kirche in 1Live | 30.10.2025 floatend Uhr | Hugo Siebold

Flow Zustand

Ich gucke auf meine Sportuhr und bin überrascht: Eine Stunde steht da. Klar, das kommt öfter mal vor, dass ich so lange laufe. Aber heute war es einer dieser besonderen Läufe. Ich war in der Zone, besser bekannt als Flow-Zustand. Flow bedeutet: völlig in dem aufgehen, was gerade dran ist. Nicht viel nachdenken, alles läuft wie von selbst. Leicht, konzentriert, fast zeitlos. Ich freu mich jedes Mal, wenn ich es in die Zone schaffe. Dann geht's nicht ums Ergebnis, nicht um Zeiten oder Puls, sondern einfach ums Laufen, weil Laufen Spaß macht. Kein Druck, kein Vergleichen, nur der Moment zählt.

Ich glaube, jede und jeder hat etwas, das diesen Flow auslösen kann. Stricken, Kochen, Musik machen, Zocken oder Tanzen, egal was. Vielleicht sogar beim Putzen, wenn du plötzlich komplett im Rhythmus bist. Flow-Momente sind die Augenblicke, in denen wir ganz bei uns selbst sind. Das Spannende daran: Flow lässt sich nicht erzwingen. Er taucht meistens dann auf, wenn wir loslassen. Wenn wir nicht versuchen, alles perfekt zu machen, sondern einfach machen. Und vielleicht liegt genau darin seine Stärke: Flow zeigt, dass nicht alles kontrolliert werden muss. Oft reicht es, sich auf den Moment einzulassen und plötzlich läuft's.

Sprecherin: Lisa Kielbassa

Redaktion: Landespfarrerin Julia-Rebecca Riedel