Kontinuität oder Flow?

Author : Spax

Categories : Blog

Date : 18. März 2013

Sehr gute Frage: *Was ist der Unterschied zwischen „im Flow sein“ und „Kontinuität empfinden“?*

Das Kontinuitätsempfinden bezieht sich auf all jene Dinge, dich ich im physischen Leben bislang wahrgenommen habe und all dies in Beziehung miteinander setzt. Inklusive sämtliche Erklärungen, die ich in diesem Zusammenhang erfinde – alle Bewertungen meiner scheinbaren Vergangenheit sowie der Annahme eines Bezogenseins aufeinander. Auf diese Weise suggeriere ich mir, eines ginge aus dem anderen hervor. Und warum? Weil ich mir das einrede.

Das „Im-Fluß-sein“ hat einen ganz anderen *Bezugspunkt*. Der Flow wurzelt nicht in meinem Kopf, meinen Konzepten von oder über mich selbst und meine Welt, sondern in einem generellen inneren Entspanntsein, im *Spüren* der inneren Impulse, denen ich folge – im Gegensatz zum *Nachdenken* über irgendwelche vergangenen oder künftigen Ereignisse. Das schöne ist, die *inneren Impulse* sind *immer* positiv!! Hui, *das* ist ja eine tolle Erkenntnis!!! Es gibt keine negativen Impulse! Ein innerer Impuls ist immer getragen von „Au ja, das mach ich jetzt mal!“ Alles, was sich so negativ anfühlt und uns diese schlechten Gefühle macht, ist immer nur das Nachdenken darüber, die Diskussion darüber, Zweifel, die aufkommen – das In-Bezug-setzen meiner Impulse zu irgendwelchen sonstigen Annahmen, die ich in meinen Glaubenssätzen unterhalte.

Wir haben einen Impuls, uns in irgendeine Richtung zu bewegen, irgendetwas zu unternehmen, und dann sagt eine dieser Stimmen im Kopf oder ggf. auch Leute, denen ich von einer neuen Idee erzähle: „Aber das kannst du doch nicht machen, *weil/dann*…“ Doch all diese Stimmen haben nicht das allergeringste mit meinem ursprünglichen Impuls zu tun, sondern sind lediglich dazu angetan, *Angst* in meine neue Idee zu infiltrieren. Sobald ich dem hierdurch erzeugten Zweifel Raum gebe oder diesen Stimmen zuhöre, wird aus einem neuen, frischen und positiven Impuls etwas, das plötzlich eine Furcht oder Angst in mir auslöst. Doch diese Furcht ist nicht vorhanden im Ursprungsimpuls, sie ist immer und überall etwas künstlich erzeugtes, das ausschließlich im Kopf stattfindet, und mir dadurch, daß sie dann einen Knoten im Bauch erzeugt, meine Idee vermiest. Denn nun fange ich an, meine jungfräuliche Ursprungsidee zu vergleichen und zu *bewerten*. Dies macht jede neue Idee zunichte und bald finde ich dreimillionen Gründe und Ausreden, dieser Idee nicht „folgen zu können“.

Was hierbei übersehen wird ist, daß ein Impuls niemals in unserem Denkhirn stattfindet, sondern intuitiv, im Bauch. Ein Impuls tritt plötzlich auf und unvermittelt, ist nicht etwas Ausgedachtes, kein Konzept, das immer eine Begründung braucht, damit wir uns überhaupt in irgendeine Richtung bewegen… Sobald ich im Jetzt-Empfinden bin, bin ich sofort mit meinen Impulsen verbunden. Solange ich diesen folge – ohne sie zu bewerten, zu ergründen oder sie mir sonstwie durch meine anerzogenen Denkprozesse zu *ent-werten* –, bin ich im Flow! Und „Im-Fluß-sein“ fühlt sich

immer gut an und mühelos; denn wie gesagt: Impulse sind grundsätzlich positiv und bringen daher immer ein positives Ergebnis und Leichtigkeit.

(Spax 18.3.13)

Siehe hierzu auch den Beitrag *Kampf im Kopf* (8.2.20)