

# Swingness - die sichtbare Erfahrung des Flow

DrDr. Johannes Gasser



## 1. Swingness ist stärker als jedes Bedürfnis

Im Jahre 1000 vor Christus war Atys der König des kleinasiatischen Reiches Lydien. Als dort eine grosse Hungersnot ausbrach, begann man zu sparen und auf bessere Zeiten zu hoffen. Aber die Lage blieb schlimm. Eines Tages begannen die Lydier einen ganzen Tag lang zu spielen, mit Leib und Seele, so dass sie ihre Hungergefühle nicht bemerkten. Und erst am folgenden Tage assen sie wieder. Der Geschichtsschreiber Herodot (+424 v. Chr.) schreibt, dass sie dies 18 Jahre lang praktizierten - an ungeraden Tagen spielen, an geraden Tagen essen. Dabei erfanden sie das Würfel- und das Knöchelspiel, den Ball und alle Spiele, welche die Griechen seither praktizieren. Auch wenn es Legende ist und die Dialektik von Spiel und Hunger vielleicht nur 18 Monate dauerte, so verweist sie auf eine seltsame Macht, die stärker ist als Hunger und andere Bedürfnisse. Es ist der Flow, das heisst die Lust am Leben, die sich als Swingness erfahren lässt. "Selbstvergessenheit", "klares Bewusstsein", "vollständig im Tun aufgehen", das sind Elemente dieses Flow, wie es Csikszentmihalyi beschrieben hat. Swingness gestaltet ein Reich jenseits von Angst und Langeweile, jenseits von Routine und Klagen, und sie findet sich bei Bergsteigern ebenso wie bei Motorradfahrern und Chirurgen.

## 2. "Sei still - du störst uns!"

Flow ereignet sich, wenn es "lustvoll von selbst läuft", etwa wenn ich in die Berge steige, mit starkem Atmen und viel Kraft, wenn alle Anstrengung keine Mühe macht, sondern lustvoll ist. Zu solchen Zuständen sagen die Jugendlichen: "Es fägt" oder es sei "mega geil". Der Killersatz hingegen "Sei still - du störst uns!" ist ein Musterbeispiel von Anti-Flow. Sage ich Dir solche Sätze, dann mache ich Dich klein und unwichtig - ob Du erwachsen bist oder noch jugendlich. Deine Lust und Dein Engagement werden aufgefressen und der Vorwurf in solchen Sätzen ("Du bist blöd") verödet nachhaltig die Beziehungen. Auch Gossip und Gerüchte verbrennen das Grün des sozialen Lebens: "Siehst Du, wie die dort grässlich angezogen ist?" "Und hast Du gehört, die Frau von Karl soll etwas mit dem neuen Vorgesetzten haben." Gerüchte aktivieren enorm viel Interesse, aber zerstören leider Ehrlichkeit und Beziehungen - pure Anti-Swingness.

### **3. Swingjugend ist mehr als Jugend**

Der Jazz entstand in der schwarzen Musikkultur um New Orleans in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts. Der Begriff "Swingjugend" stammt von den nationalsozialistischen Verfolgungsbehörden zur Kennzeichnung von Jugendlichen, die ihre Distanz zum NS-Regime markieren wollten, indem sie sich der amerikanischen Swing-Musik zuneigten. Wir lernen ein erstes Element von Swingness kennen: Swing verträgt sich nicht mit Druck, festen Grenzen und engem Denken. Und Swing ist zweitens jenes Lebensgefühl, das entsteht, wenn die Dinge leicht von der Hand gehen und Lust dabei die Seele erfüllt. Ein Beispiel: 1865 wurde in den USA die Sklaverei aufgehoben. Das verschaffte den Schwarzen die Freiheit zu tun und zu lassen was und wann sie es wollten. Da kam es zu pass, dass es in New Orleans viele Blaskapellen gab. Der Zuwachs an Freiheit und schwungvoller Lebensfreude war die ideale Basis für die Musik der Swingness.

1897 wurde die Prostitution legalisiert: Erotik, Sinnlichkeit und genussvolles Erleben hatten nun in allen Bereichen freie Bahn.

### **4. Swingness macht mehr aus Gesundheit**

Swingness ist drittens das, was mehr ist als Gesundheit. Bis in die 1950er Jahre galt es, gesund zu sein. Dann aber kam mit der zunehmenden Sportbegeisterung die Fitness auf: gutes Training, belastbarer Kreislauf und gesunde Ernährung machten fit für das reale Leben. Mit dem steigenden Wohlstand stieg auch der Anspruch an das Leben. Seit Ende der 90er Jahre gibt es immer mehr Wellness-Hotels, in denen Körper, Seele und Geist sich in einem wohligen Erleben entfalten können.

Inzwischen sind wir bereits im Übergang zur nächsten Stufe - zur Swingness. Sie erlaubt es uns, aus jedem Alltagsereignis Lebensfreude zu ziehen und spielerisch über uns hinauszuwachsen. Im Spiel ebenso wie im Lachen, in der erotischen Ekstase ebenso wie in der Meditation. Swingness ist sichtbar gewordener Flow.

#### 4. Swingness in der Gesundheitswelt

Krankheits-zentrierung	Gesundheitszentrierung			Swingness
Kranksein →	Gesundheit →	Fitness →	Wellness →	Flow, Swing
Therapie, Prävention, Angst vor Krankheit	Gesundsein als Tatsache und gute Funktion	Fitness als Basis für Belastbarkeit in Sport und Arbeit	Wohlgefühl & Zufriedenheit für Körper-Seele-Geist	Ausstrahlung, Schwung, fasziniert sein, "eine andere Welt erleben", "richtig zwäg sein"

Die traditionelle Auffassung lautet: Man wird gesund, wenn man die Krankheit heilt. Das war die erste Etappe des Heilungsdenkens. Die nächste Etappe begann Mitte des letzten Jahrhunderts. Sie besteht darin, das Augenmerk nicht nur auf die Krankheit, sondern vermehrt auf die Gesundheit zu richten. Das nennt sich Salutogenese (= Gesundheit entsteht). Die Steigerung davon ist die Fitness und schliesslich die Wellness. Die dritte Etappe des Heilungsdenkens besteht darin, sich um Swingness in all ihren Formen zu kümmern (zum Beispiel meinem Leben Sinn verleihen und Lebenslust wecken).

Was für die Gesundheit gilt, steht genauso auch für Führung und Erziehung an: Eine Führung und Erziehung die Swingness, auf der Basis von Flow, in Gang setzt.

Die Dr. Gasser Flow-Akademie wirkt in dieser Entwicklung aktiv mit und bringt in den Seminaren, Trainings und in der Ausbildung ganz zentral den Aspekt der Lebensfreude und der schwungvollen Lust hinein. "Was immer Du tust, genieße es tief!" Diesen Grundsatz haben viele Menschen intuitiv vielleicht bereits gelebt. Heute ist er zentraler Teil der Erfahrung, welche die Dr. Gasser Flow-Akademie vermittelt.

#### 5. Der Klang ist stärker als der Ton

Ein Klang besteht aus verschiedenen Tönen. Aber es ist der Klang - das swingende Wesen des Ganzen - der macht, dass die Töne zur Musik werden und nicht nur Geräusch sind. Wilhelm Busch hatte - natürlich satirisch - geglaubt, dass Musik aus Lärm bestehe: "Musik wird oft nicht schön gefunden, weil sie stets mit Geräusch verbunden." Ende April 2004 dirigierte Mariss Jansons, der Chef des Bayrischen Rundfunkorchesters in der Zürcher Tonhalle ein Konzert von Beethoven und Strauss so authentisch - und zwar lauter bekannte Stücke - dass ein Musikliebhaber am andern Tage meinte: "Wenn die nicht das Licht gelöscht hätten, würde ich jetzt noch dort sitzen und klatschen." (Tagesanzeiger 24. 4. 2004) Dies zeigt eine Eigenart der Swingness auf: sie ergreift uns durch und durch, unabhängig von Inhalt und Person. Wer vom Salsa angefressen ist oder vom Tango, der überlässt sich dem Tanz und vergisst die Beschränktheit der Welt. Der Salsa-Tanz ist eines

der Mittel, wie die Kubaner ihren Alltag gut überstehen. Berühmt war auch die schwarz-amerikanische Gospelsängerin Mahalia Jackson (1911-1972). Wo sie auftrat, gewannen ihre von innen kommenden Songs alle Herzen.

### **6. Das Sanfte ist stärker als das Harte**

„Der Klang ist stärker als der Ton“, ist ein Grundsatz der Swingness, der im ganzen Leben gilt. Was Mutter Theresa mit ihren „kleinen“ pflegerischen Taten in Neu Delhi anstellte, waren nicht bloss die kleinen Taten. Es war die grosszügige Hingabe mit ihrem ganzen Sein, welches sie zur Mutter Theresa machten. Der Klang ihrer Werke war so gross, dass er Hilfsgelder aus der ganzen Welt mobilisierte. Sie hatte bis zu ihrem Tod an die 100 Millionen Franken an Spenden gesammelt und ihr Ansehen war in Indien so gross, dass die Inder sie, obwohl Europäerin, als eine ihrer ganz grossen Persönlichkeiten schätzen.

Das Sanfte ist stärker als das Harte - dieses Lebensprinzip skizzierte der chinesische Weise Laozi schon 400 v. Chr. in seinem „Dao De Jing“. Auf dem selben Prinzip beruht auch die Kampfkunst des Kung-Fu, die von den Shaolin Mönchen in China entwickelt wurde.

### **7. Swingness ist stärker als der Tod**

In der ägyptischen Kultur galt Isis als die Gottesmutter. Ihr Kult wurde in der christlichen Marienverehrung weitergeführt. Osiris - Ihr Sohn - erstand wieder vom Tode, indem Isis den zerstückelten Körper in neuer Form zusammenfügen konnte.

Auch Jesus Christus hatte gelernt, den Zugang zur Lebens-Swingness zu praktizieren. Er hatte die Fähigkeit erlangt, nach dem Tode des physischen Körpers als Energie- und Geistkörper wieder zu erscheinen. Als aufgestiegener Meister war er Gottessohn, das heisst, er hatte den unmittelbaren Zugang zum Ursprung der Lebensformen gefunden. Damals war Jesus einer der seltenen Menschen, die diese Stufe erreicht hatten. Heute gibt es immer mehr Menschen, welche die wahre Buddha-Natur verwirklichen. Dadurch ist für sie schon während ihres hiesigen Lebens das Sterben nicht mehr ein Tod, sondern ein Übergang. Sai Baba in Indien (+2011) oder Mario Mantese in der Schweiz sind Beispiele dafür. Das gelingt ihnen, indem sie die Kontrolle über ihr Leben nicht mehr dem Ich und dem Ego überlassen, sondern der ursprünglichen Lebenslust, dem Flow. Das macht ihre Ausstrahlung, ihre Swingness aus. Auch ein freundliches Lächeln, eine „stimmige“ Stimme“ sind Swingness, erfahrbarer Flow.

„Nicht die Sünde ist die Mutter der Beichte, sondern umgekehrt“, sagt der deutsche Schriftsteller Hassencamp. Oder für den Lebensgourmet formuliert: „Nicht das Leben ist der Anfang vom Tod, sondern die swingende Lebenslust das Ende des Todes.“

### **8. Der Witz ist grösser als der Mensch**

Nicht nur im spirituellen Bereich zeigt Swingness ihre Stärke, sondern auch im konkreten Alltag. Für Menschen in schwierigen Situationen ist die Fähigkeit, auch in den unmöglichsten Situationen lachen zu können, eine grosse Überlebenshilfe. Das Lachen über das, was so schlimm ist, eröffnet eine neue Quelle der Energie, die unabhängig der furchtbaren Tatsachen (z.B. eines totalitären Regimes) immer zur Verfügung steht.

Beispiel: Eine Arbeiterin schreibt an Radio Eriwan: "Unser Mitarbeiter Popov ist entlassen worden, weil er immer zu spät kam. Verdacht auf Werksabotage. Der Vorarbeiter Michael kam immer zu früh zur Arbeit. Er wurde entlassen wegen Verdachts auf Werkspionage. Und warum wurde mein Freund Sergej entlassen, der immer pünktlich kam? War dies falsch?" Radio Eriwan: "Im Prinzip nein, aber er trug eine westliche Präzisionsuhr." Eine weitere Frage wird an Radio Eriwan gestellt: "Wir wollen in der Schule Wilhelm Tell aufführen. Dürfen wir das?" Antwort von Radio Eriwan: "Im Prinzip Ja, aber..."

\* \* \* \* \*

Dr. Gasser Flow-Akademie

Fuchsweg 7

CH-8542 Wiesendangen

Tel: +41 (0)52 770 29 29

[kontakt@flow-akademie.ch](mailto:kontakt@flow-akademie.ch) / [www.flow-akademie.ch](http://www.flow-akademie.ch)

