

Dr. med. Klaus Juffernbruch

Qigong Yangsheng
und das
Geheimnis des „Flow“

Abschlussarbeit der Weiterbildung der
Medizinischen Gesellschaft für
Qigong Yangsheng

April 2006

Inhalt

Was ist "Flow"?	3
Die Charakteristika des Flow	5
Ist Qigong Yangsheng eine Flow-fördernde Aktivität?	8
Fazit	13

Was ist “Flow”?

“Flow” ist ein Begriff aus der positiven Psychologie, der besonders durch die Arbeiten des ungarisch-amerikanischen Psychologen und Sozialwissenschaftlers Mihaly Csikszentmihalyi (sprich: Mihai Tschiksentmihai) bekannt wurde.¹

Er interessierte sich für die positiven Aspekte der menschlichen Erfahrung. Um diese zu untersuchen benutzte er eine Methode, die er Experience Sampling Method (ESM) nannte. Dazu stattete er Leute mit elektronischen Piepern und einem Notizbuch aus. Für die Dauer einer Woche schickte ihnen ein Sender achtmal pro Tag ein Signal in zufälligen Zeitintervallen. Jedesmal, wenn sie ein Signal bekamen, füllten die Teilnehmer einen Bogen des Notizbuches aus. Sie hielten fest

- wo sie waren,
- was sie gerade taten,
- mit wem sie zusammen waren und
- beurteilten ihren augenblicklichen Gemütszustand nach verschiedenen Kriterien.

So verwendeten sie u.a. eine siebenteilige Skala, die von “sehr glücklich” bis “sehr traurig” reichte.

Wenn es den Versuchsteilnehmern besonders gut ging und sie sich im Zustand der optimalen Erfahrung befanden, der sich durch Glücksgefühl, Freude, Kreativität und vollständiges Involviertsein in ihre gegenwärtige Tätigkeit auszeichnete, beschrieben sie dies oft mit Worten wie “It was like floating (Es war wie auf dem Wasser zu treiben)” oder “I was carried on by the flow (Ich wurde vom Fluss weitergetragen)” oder „Erkennen, daß man ein einziges Fließen ist. Der Zweck dieses Fließens ist, im Fließen zu bleiben, nicht Höhepunkte oder

¹ Mihaly Csikszentmihalyi: Flow – The Psychology of Optimal Experience, Harper & Row, 1990

utopische Ziele zu suchen, sondern im flow zu bleiben.“² . Daher nannten Csikszentmihalyi und seine Kollegen diesen Zustand das “Flow-Erlebnis”.

Das Erlebnis des Flow kann sich bei den unterschiedlichsten Tätigkeiten einstellen. Es zeigte sich u.a. bei Fließbandarbeitern in Fabriken, Sennerinnen in den Alpen, Tennisspielern, Chirurgen, Schachspielern, Bergsteigern, Meditierenden, Musikern, Kampfsportlern, Feinschmeckern, Tänzern oder Wissenschaftlern.

Dieser Zustand des Flow ist auch in der Literatur zur Sportpsychologie bekannt und wird dort z.B. als “being in the zone”³ oder auch als “idealer Leistungszustand” (ILZ) bezeichnet⁴. Er wird von Athleten häufig wie folgt beschrieben:

“... Ich verspürte ein sehr deutliches Gefühl von Ruhe und Friede in mir, und alles schien geradezu automatisch zu fließen. ... Auch schien es sehr leicht, mich zu konzentrieren. Ich war völlig auf das eingestimmt, was ich tat. Auch waren meine Sinne hundertprozentig wach und klar – ich nahm alles wahr, ohne mich jedoch von irgend etwas ablenken zu lassen. ...”

Der Mensch ist im Zustand des Flow in der Lage, körperliche und geistige Höchstleistungen zu vollbringen, ohne dass er subjektiv das Gefühl großer Anstrengung hat. Im Gegenteil ist dieser Zustand mit einer ganzen Palette positiver Gefühle verbunden.

Daher interessieren sich nicht nur Sportler für dieses Phänomen sondern auch Künstler, Unternehmer, Arbeitspsychologen und Glücksforscher.

² Mihaly Csikszentmihalyi: Das flow-Erlebnis, Klett-Cotta, 1999, Seite 73

³ Jeff Grout & Sarah Perrin: Mind Games, Capstone Publishing Ltd, 2004

⁴ Dr. James E. Loehr: Persönliche Bestform durch Mentaltraining für Sport, Beruf und Ausbildung, BLV Verlagsgesellschaft, 1991

Die Charakteristika des Flow

Obwohl die Aktivitäten, bei denen Flow bevorzugt auftreten kann, auf den ersten Blick völlig unterschiedlich sind, hat sich bei den Untersuchungen gezeigt, dass acht wichtige Elemente beim Gefühl des Flow beteiligt sind⁵:

1. Die Ziele sind klar
2. Die Rückmeldung kommt sofort
3. Handlungsmöglichkeiten und Fähigkeiten entsprechen einander
4. Die Konzentration steigt
5. Was zählt ist die Gegenwart
6. Die Beherrschung der Situation
7. Das Zeitgefühl verändert sich
8. Das Aussetzen des Ich-Bewusstseins

Was verbirgt sich hinter diesen Charakteristika des Flow?

Mit Klarheit der Ziele sind keine Ziele in der Zukunft gemeint, sondern die Klarheit über das, was im gegenwärtigen Augenblick zu tun ist.

Beim Element der eindeutigen und sofortigen Rückmeldung weiß man während des Ausführens der Tätigkeit immer ganz genau, wie gut oder weniger gut man seine Sache macht. Diese Rückmeldung kommt nicht von einer anderen Person, sondern ergibt sich aus der Tätigkeit selbst.

Das Gleichgewicht von Anforderungen der jeweiligen Aufgabe und den eigenen Fähigkeiten ist eine der wichtigsten Voraussetzungen für das Eintreten des Flow. Sind die Anforderungen höher als das Können, stellt sich Stress in Form von Angst und dem Gefühl der Überforderung ein. Ist die Tätigkeit unter dem eigenen Niveau, ist man unterfordert, was zu Langeweile, Lustlosigkeit und Apathie führt (Abb. 1).

⁵ Mihaly Csikszentmihalyi: Flow im Beruf, Klett-Cotta, 2004

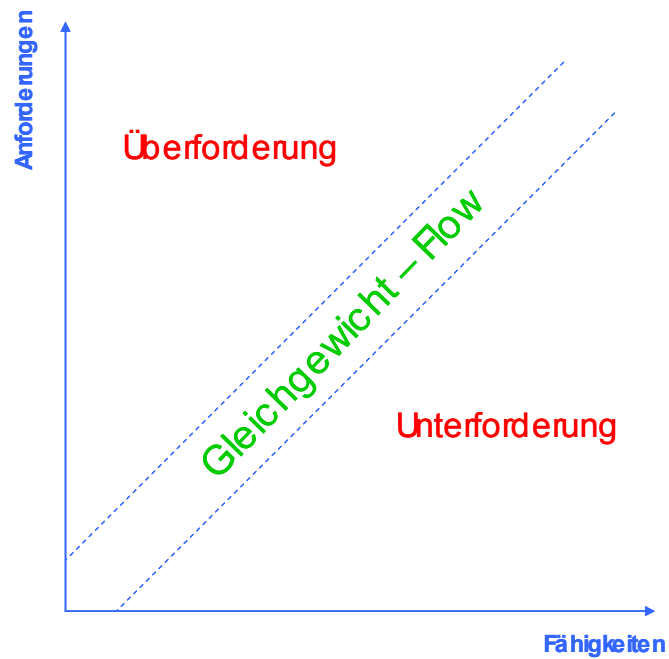


Abb. 1: Das Gleichgewicht von Fähigkeiten und Anforderungen

Werden die eigenen Fähigkeiten im Laufe der Zeit größer, z.B. durch fortgesetztes Üben, müssen auch die Herausforderungen steigen, damit sich das Flow-Erlebnis einstellen kann (Abb. 2).

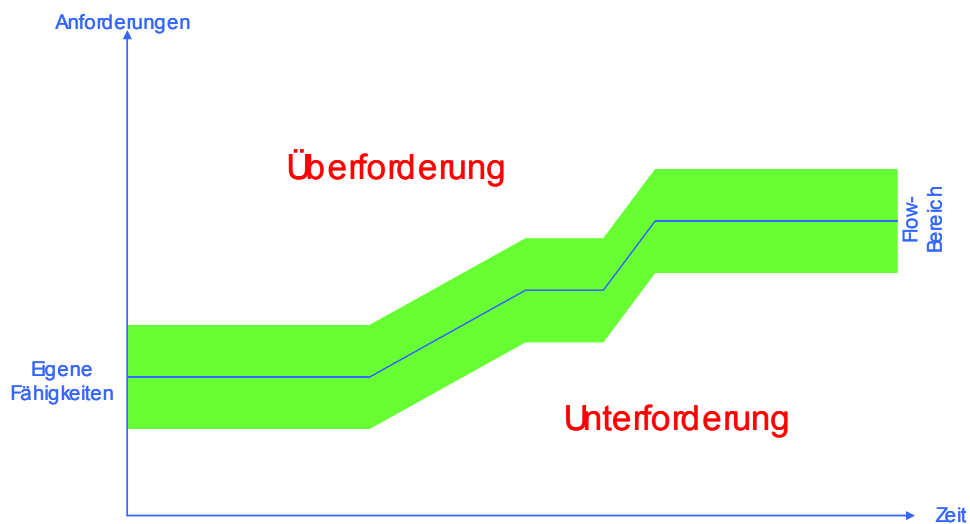


Abb. 2: Flow bei steigenden Fähigkeiten

Mit steigender Konzentration vertieft man sich mehr und mehr in die Handlung, so dass man nicht mehr überlegen muss was zu tun ist, sondern alles spontan und beinahe automatisch abläuft.

Der Dichter Richard Jones schildert diese Konzentration wie folgt⁶:

“Ich habe das Gefühl, dass da Energie durchläuft, und ich blockiere sie nicht und setze ihr nichts entgegen. Eine sehr intelligente Energie fließt durch den Körper, wenn man schreibt ...”

Im Zustand des Flow zählt nur die Gegenwart. Die ungeteilte Aufmerksamkeit ist bei der aktuellen Beschäftigung. Ereignisse aus der Vergangenheit oder Erwartungen an die Zukunft finden keinen Raum im Bewusstsein.

Charakteristisch ist ebenfalls ein deutliches subjektives Gefühl, die Situation zu beherrschen. Damit ist weniger die Beherrschung des Umfeldes gemeint als vielmehr die Kontrolle über das eigene Tun.

Im Flow-Erlebnis verändert sich das Zeitgefühl. In den meisten Fällen scheint die Zeit zu verfliegen, Stunden werden zu Minuten oder Sekunden. In einigen Fällen tritt jedoch auch das Gegenteil ein. Mit den Worten eines olympischen Eiskunstläufers:

“Wenn man zum Beispiel klarer denkt, dann verlangsamt sie sich. Und wenn man sich mit einer sehr schwierigen Sache richtig gut fühlt, mit einer Sache, die gewöhnlich viel Zeit kostet, dann geht sie schnell vorbei.”

Das Ich-Gefühl setzt für die Dauer der Flow-Aktivität aus. Das bedeutet nicht, dass man sich seines Körpers und seines physischen Funktionierens nicht bewusst ist. Dies ist in der Regel sogar deutlicher ausgeprägt. Man ist jedoch momentan vom Bewusstsein der eigenen Person und damit der eigenen Hoffnungen und Niederlagen, Ängste und Wünsche befreit, was ein sehr beschwingendes Gefühl hervorbringen kann.

Untersuchungen haben ergeben, dass das Selbstwertgefühl im Anschluss an das Flow-Erlebnis stärker als zuvor wiederkehrt. Menschen, die vergleichsweise mehr Flow-Erfahrungen machen, haben auch ein insgesamt höheres Selbstwertgefühl⁷

⁶ Mihaly Csikszentmihalyi: Flow im Beruf, Klett-Cotta, 2004

⁷ Wells, A. J. (1988). Self-Esteem and Optimal Experience. In: M. Csikszentmihalyi and I. S. Csikszentmihalyi (Hrsg.): Optimal Experience: Psychological Studies of Flow in Consciousness. New York (Cambridge University Press), 327-341. Dt.: Selbstbewertung und optimales Erleben. In: M. Csikszentmihalyi and I. S. Csikszentmihalyi (Hrsg.): Die außergewöhnliche Erfahrung im Alltag. Stuttgart (Klett-Cotta) 1991, S. 335-350.

Ist Qigong Yangsheng eine Flow-fördernde Aktivität?

Bei der Erörterung der Frage, ob Qigong Yangsheng eine Flow-fördernde Aktivität ist, liegt es nahe zu untersuchen, inwieweit Qigong Yangsheng die charakteristischen Elemente des Flow besitzt oder unterstützt.

Die Ziele sind klar

Im Flow-Sinne geht es nicht um Endziele in der Zukunft, sondern um das, was im Hier und Jetzt zu tun ist, also um die Qualität der Erfahrung im Augenblick des Tuns.

Qigong Yangsheng besitzt klare Übungsanweisungen. Diese beziehen sich auf die Ausführungen der körperlichen Bewegungen, den Atem und den gezielten Einsatz der Vorstellungskraft. Wenn man diese Anleitungen beherrscht, ist es beim Üben jederzeit möglich zu verfolgen, wie gut die eigenen Bemühungen dem Vorbild des Ideals entsprechen.

Die Rückmeldung kommt sofort

Integraler Bestandteil des Qigong ist die Schulung der Wahrnehmungsfähigkeit des eigenen Körpers. Dies fängt bereits an bei der Vorbereitung auf die Übungen, dem Eintreten in die Ruhe (rujing). Das rujing wird zum Beispiel dadurch trainiert, dass man „dem Atem zuhört“⁸.

Bei der Erläuterung des Schlüsselpunktes der „Natürlichkeit“ erklärt Prof. Jiao: „Um die notwendigen kleinen Korrekturen zu erkennen, muß man sehr aufmerksam üben und die Veränderungen im Empfinden beachten. Qigong muß man praktizieren und fühlen, darüber zu reden bringt nicht viel weiter.“⁹

⁸ Jiao Guorui: Qigong Yangsheng Gesundheitsfördernde Übungen der traditionellen chinesischen Medizin. Medizinisch Literarische Verlagsgesellschaft mbH, Uelzen 1994, Seite 80

⁹ Ebenda, Seite 64

Die Wahrnehmung im Qigong wird für verschiedene Aspekte des Übens geschult: Struktur der Körperhaltung, Anspannung und Entspannung, Ausgewogenheit und innere Bedürfnisse wie Ruhe oder Veränderung.¹⁰

Trainierte Wahrnehmungsfähigkeit in Verbindung mit klaren Übungsanweisungen gibt dem Übenden jederzeit die Rückmeldung, wie gut die Qigong-Form ausgeführt wird.

Handlungsmöglichkeiten und Fähigkeiten entsprechen einander

Die sehr wichtige Flow-Voraussetzung, dass Anforderungen und Können im Gleichgewicht sein müssen, wird gleich durch zwei Schlüsselpunkte der Qigong Yangsheng Praxis unterstützt: „Anpassung des Übungsniveaus“ und „Schritt für Schritt üben“.

Das Finden des rechten Maßes bezieht sich dabei auf alle Aspekte des Qigong: Vorstellungskraft und Gedanken, Atmung, Körperhaltung, Übungsdauer und Intensität.

Im Rahmen der „Anpassung des Übungsniveaus“ empfiehlt Professor Jiao ausdrücklich: „Es ist wichtig, die Intensität einer Übung den eigenen Bedingungen anzupassen und weder zu intensiv noch zu oberflächlich zu praktizieren“¹¹.

Die Konzentration steigt

Konzentration in der Übung gehört zum Wesen des Qigong. Diese Konzentration soll sich nicht von allein im Laufe der Übung einstellen, sondern wird bereits beim „Eintreten in die Ruhe“ bewusst herbeigeführt. Zum rujing gehören die Konzentration der Gedanken und das Ausschließen von Nebengedanken, also das Ersetzen von vielen verschiedenen Gedanken durch einen Gedanken¹².

¹⁰ Zeitschrift für Qigong Yangsheng, Medizinisch Literarische Verlagsgesellschaft mbH, Uelzen 2002, Seite 7

¹¹ Jiao Guorui: Qigong Yangsheng Gesundheitsfördernde Übungen der traditionellen chinesischen Medizin. Medizinisch Literarische Verlagsgesellschaft mbH, Uelzen 1994, Seite 69

¹² Ebenda, Seite 80/81

Vers 25 des Lehrgedichtes von Professor Jiao rät in diesem Zusammenhang „Den Geist konzentrieren, um das Qi zu kultivieren, das Qi kultivieren, um Essenz zu erzeugen.“¹³

Was zählt ist die Gegenwart

Die intensive Konzentration mit dem Ersetzen der 10.000 Gedanken durch einen, verbunden mit den verschiedenen Aspekten der Wahrnehmung des eigenen Körpers bringt den Qigong-Übenden mit seiner vollen Aufmerksamkeit in den gegenwärtigen Augenblick. Es bleibt kein Platz im Bewusstsein für Sorgen und Probleme oder Gedanken an Vergangenheit oder Zukunft. Es zählt einzig und allein das Ausführen der Übung im Hier und Jetzt.

Die Beherrschung der Situation

Mit einem guten Flow-Zustand geht ein subjektives Gefühl der Kontrolle über das eigene Handeln einher. Diese stete Beherrschung der Situation spielt auch eine wichtige Rolle im Qigong Yangsheng. Die Übungen sollen stets „Übung“ bleiben, d.h. ein aktives und steuerbares Geschehen. Dabei bedeutet die Fähigkeit zur Kontrolle nicht ein Unterdrücken von Potentialen, sondern die Fähigkeit eines Umgangs mit Kräften im Sinne des Yangsheng.¹⁴

Dies ist von besonderer Bedeutung bei der Übungsmethode des Youfagong. Dabei entstehen äußere Bewegungen spontan aus der Ruhe heraus als Ausdruck innerer Qi-Bewegung. Dieses Geschehen kann und sollte man einer angemessenen Kontrolle unterwerfen. Fehlt diese Kontrolle, kann es insbesondere bei Menschen mit Vorerkrankungen zu einer Verschlechterung des Gesundheitszustandes kommen. Nach Auffassung von Professor Jiao gilt: Bilden Bewegung und Kontrolle eine Einheit, so erlangt man Vollkommenheit.¹⁵

Das Zeitgefühl verändert sich

In diesem Punkt stimmen Erfahrungsberichte von Personen, die Flow erleben, mit den Aussagen von Qigong-Übenden überein. Meist hört man, dass die Zeit

¹³ Jiao Guorui: Qigong Yangsheng – Ein Lehrgedicht. Medizinisch Literarische Verlagsgesellschaft mbH, Uelzen 1993

¹⁴ Zeitschrift für Qigong Yangsheng, Medizinisch Literarische Verlagsgesellschaft mbH, Uelzen 2002, Seite 8

¹⁵ Jiao Guorui: Youfagong Methode der induzierten Bewegung, Medizinisch Literarische Verlagsgesellschaft mbH, Uelzen 1995

beim Qigong viel schneller als normal zu vergehen scheint. Dies wird oft am Ende eines einzelnen Übungsabschnitts berichtet. Man hört aber auch häufig am Ende eines ganzen Seminars Äußerungen wie: „Ist der Tag schon vorbei?“ oder „Das Wochenende ging so schnell rum.“

Das Aussetzen des Ich-Bewusstseins

Das zeitweilige Aussetzen des Bewusstseins der eigenen Person ist ebenfalls Vielen vertraut, die bereits seit längerem Qigong üben. Durch die volle Konzentration der Aufmerksamkeit auf die Handlung an sich bleibt kein Raum mehr, gleichzeitig noch über sich selbst zu reflektieren.

Auch darüber finden sich immer wieder Berichte in der Literatur: „Mit Qigong üben wir, die Bewegungen selbstvergessen aus der inneren Mitte heraus entstehen zu lassen, eben ohne planendes Nachdenken, einfach aus den Möglichkeiten der Muskeln und Gelenke als natürliche Bewegung“¹⁶.

Die vorstehende Analyse hat gezeigt, dass Qigong Yangsheng alle Faktoren erfüllt und unterstützt, die am Zustandekommen des Flow-Erlebnisses beteiligt sind. Doch wie verhält es sich mit dem subjektiven Erleben des Flow bei Qigong-Übenden? Dazu ein Vergleich der Schilderungen von Leuten, die über Wahrnehmungen des Qigong-Übungszustandes berichten, mit denen, die Flow erfahren haben.

Zunächst das Erleben im Qigong:

„Das Empfinden von klarem Geist und erhöhter Lebensenergie kann sowohl nach Übungen-in-Ruhe als auch nach Übungen-in-Bewegung auftreten. ... Manche Patienten beschreiben ein Gefühl, als ob an verschiedenen Körperarealen angenehm warmes Wasser strömt.“¹⁷

„Damit ist unser Geist in einem Zustand der Klarheit und Reinheit und gleichzeitig in einem Zustand des Hellwachseins.“¹⁸

¹⁶ Zeitschrift für Qigong Yangsheng, Medizinisch Literarische Verlagsgesellschaft mbH, Uelzen 1996, Seite 32

¹⁷ Jiao Guorui: Qigong Yangsheng Gesundheitsfördernde Übungen der traditionellen chinesischen Medizin. Medizinisch Literarische Verlagsgesellschaft mbH, Uelzen 1994, Seite 72

¹⁸ Ebenda, Seite 266/267

„Die Übungen des Qigong fließen dann wie von selbst, wenn es uns gelingt, sie aus der Lebensmitte heraus, d.h. aus dem Punkt maximalen Gleichgewichts, entstehen zu lassen.“¹⁹

„In unserem leibhaften Wahrnehmen erspüren wir uns nicht stückhaft, sondern als Ganzheit; wir erleben ein Fließen in dem wir in unserer Gesamtheit mit uns in Resonanz sind.“²⁰

„Die Teilnehmerin fühlt sich mit Abschluß des Seminars wohlig atmend im Sinne von „Öffnen/Schließen“;... Das Becken wird als Quelle empfunden, aus der es strömt. Der Kopf fühlt sich durchströmt und klar an.“²¹

„Einige persönliche Bemerkungen in Stichworten beschreiben die Auswirkungen bezüglich der Selbstwahrnehmung in prägnanter Weise: „ruhig, durchlässig, glücklich“; „in Einklang mit der Umgebung“; „ausgeglichen, selbstbewußt, frisch“; „die äußere Zeit wird immer kürzer erlebt“;...“²²

„Die Ruhe des Geistes wird unterstützt durch die o.g. Schritte des Übens. Hier ist gleichsam ein Zustand gemeint, der über längere Zeit aufrecht erhalten werden kann, und der sich durch geistige und emotionale Stabilität und Gelassenheit bei gleichzeitiger Wachheit und Präsenz auszeichnet.“²³

„Wenn ich mich voll auf die Bewegungsimpulse einlasse, habe ich das Gefühl, in die Zeitlosigkeit und in die Ewigkeit einzutauchen. Dabei entstehen tiefe Gefühle von Frieden, Geborgenheit und Freude in mir, ...“²⁴

Zum Vergleich nun einige Flow-Beschreibungen:

Leo Tolstoi schildert in „Anna Karenina“ eine Flow-Erfahrung des reichen Landbesitzers Lewin, der lernt, mit einer Sense zu mähen: „Lewin verlor jedes Bewusstsein der Zeit... Mitten in der Arbeit hatte er Augenblicke, in denen er vergaß, was er tat; es ward ihm leicht zumute,... Und immer häufiger kamen

¹⁹ Zeitschrift für Qigong Yangsheng, Medizinisch Literarische Verlagsgesellschaft mbH, Uelzen 1996, Seite 32

²⁰ G. Hildenbrand, M. Geißler, S. Stein (Hrsg.): Das Qi kultivieren Die Lebenskraft nähren, Medizinisch Literarische Verlagsgesellschaft mbH, Uelzen 1998, Seite 127

²¹ Ebenda, Seite 161

²² Ebenda, Seite 215/216

²³ Zeitschrift für Qigong Yangsheng, Medizinisch Literarische Verlagsgesellschaft mbH, Uelzen 2002, Seite 7

jene Augenblicke des halb unbewussten Zustandes, in dem man nicht daran zu denken brauchte, was man tat. Die Sense mähte von selbst. Das waren glückliche Augenblicke.“²⁵

Ein chinesischer Bambusmaler des 14. Jahrhunderts schildert seinen Schaffensprozess: „Wenn ich zu malen beginne, bin ich mir meiner selbst nicht bewusst und plötzlich vergesse ich den Pinsel in meiner Hand.“²⁶

Ein Tänzer: „Deine Konzentration ist vollständig. Deine Gedanken wandern nicht herum, Du denkst an nichts anderes: Du bist total in Deinem Tun absorbiert. In Deinem Körper hast Du ein gutes Gefühl. Du bemerkst nicht die geringste Steifheit. Der Körper ist überall wach. Kein Bereich, wo Du Dich blockiert oder steif fühltest. Deine Energie fließt sehr leicht. Du fühlst Dich entspannt, angenehm und energievoll.“²⁷

Ein Schachspieler: „Die Zeit vergeht hundertmal schneller.“²⁸

Ein Tänzer: „Eine große Entspannung und Ruhe kommt über mich. ... Was für ein kraftvolles und warmes Gefühl das ist! ... Ich fühle eine enorme Kraft in mir, ...“²⁹

Ein Kletterer: „Als Anfänger macht man sich während des Kletterns viele Gedanken über die eigene Fähigkeit. Aber nach einiger Zeit tut man es, ohne sich dabei solche Dinge zu überlegen.“³⁰

Fazit

Da Qigong Yangsheng die acht charakteristischen Kriterien einer Flow-Aktivität erfüllt, verwundert es nicht, dass sich diese Kriterien auch in den Aussagen von Qigong-Praktizierenden widerspiegeln. Daher war auch zu

²⁴ Qigong Yangsheng Jahresheft 1994, Medizinisch Literarische Verlagsgesellschaft mbH, Uelzen, Seite 8

²⁵ Tolstoi: Anna Karenina, übers. von Fega Frisch, Walter Verlag, Olten und Freiburg i.Br. 1959,

²⁶ Zeitschrift für Qigong Yangsheng, Medizinisch Literarische Verlagsgesellschaft mbH, Uelzen 2001, Seite 55

²⁷ Mihaly Csikszentmihalyi: Das flow-Erlebnis, Klett-Cotta, 1999, Seite 63

²⁸ Ebenda, Seite 68

²⁹ Ebenda, Seite 69

³⁰ Ebenda, Seite 118

erwarten, dass das Erleben in der Qigong-Übung mit ähnlichen Worten geschildert wird, wie es Menschen tun, die Flow bei anderen Tätigkeiten erfahren haben.

Wie die wissenschaftlichen Untersuchungen³¹ zum Flow gezeigt haben, wird dieser Zustand mit Glücksgefühlen, Freude, Kreativität, hoher Leistungsfähigkeit u.ä. als besonders angenehm und produktiv empfunden. Daher erscheint es erstrebenswert, diesen Zustand bewusst herbeiführen zu können. Viele Menschen, die Flow-Erlebnisse hatten, glauben jedoch, dass sich dieser Zustand rein zufällig einstellt.³²

Das mag für die meisten Flow-Tätigkeiten zutreffen. Genau hier scheint mir jedoch ein wichtiger Unterschied zum Qigong zu liegen. Wer Qigong Yangsheng erlernt, wird, wie im vorigen Kapitel erläutert, von Anfang an systematisch auf die Flow-auslösenden Kriterien hin trainiert. Daher erscheint das Eintreten des Flow beim Qigong nicht als zufälliges Ereignis, sondern als das Ergebnis eines gezielten Schaffens der Voraussetzungen, die für diesen positiven Zustand notwendig sind.

Qigong Yangsheng liefert somit mit seinen Prinzipien und seiner Vorgehensweise ein Modell, das als Grundlage für das bewusste Hinführen zum Flow in anderen Bereichen, wie (Leistungs-)Sport, Beruf, Freizeitaktivitäten u.ä., dienen kann.

³¹ Mihaly Csikszentmihalyi: Flow – The Psychology of Optimal Experience, Harper & Row, 1990

³² Jeff Grout & Sarah Perrin: Mind Games, Capstone Publishing Ltd, 2004, Seite 292