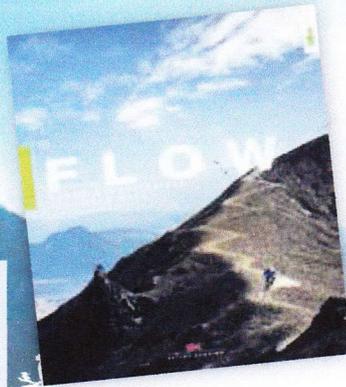
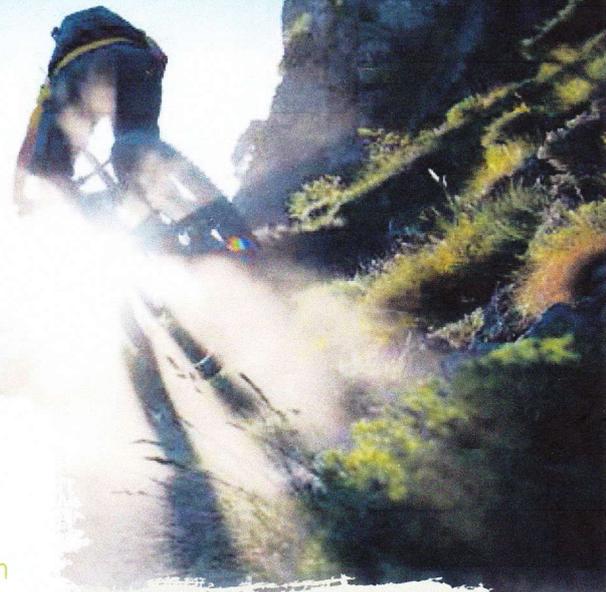


du das letzte Mal losgeradelt ohne die Höhenmeter oder den Trainingseffekt im Hinterkopf zu haben? „Viele sind so etwas wie „Wochenend-Warrior“, die mit dem selben Stress zum Mountainbiken gehen wie in die Arbeit“, so Harald Philipp. Für ihn ein absoluter Flow-Killer. „Es gibt da keine Checkliste zum Abhaken: Mach das und das – und dann kommt der Flow. Ich glaube, der beste Weg öfter diesen Zustand zu erleben, ist, sich zunächst Mußezeiten zu schaffen. Und dann fährt man einfach mal herum, lässt sich treiben, ohne Ziel – und kuckt was passiert. Ich halte Flow für eine sehr individuelle Sache und jeder muss daher für sich erforschen: Wo spür ich eine Resonanz? Was gibt mir wirklich was?“ In Sachen Flow können wir von jenen lernen, die noch genau wissen, wie man ganz und gar in einer Tätigkeit aufgeht: Kindern. Warum nicht einfach mal wieder mit dem Bike spielen?

Neugier und Begeisterung sind zwei „Zutaten“, die Flow definitiv begünstigen.



**Buchtipp:**  
Harald Philipp/Simon Sirch: *Flow – Warum Mountainbiken glücklich macht*, Delius Klasing Verlag 2016



**Mehr Flow erleben**

**Es gibt kein Standardrezept für Flow – aber mit diesen Tipps könnte es klappen:**

- Suche dir eine Herausforderung, der du dich gewachsen fühlst.
- Versuche dich während des Fahrens so gut wie möglich zu fokussieren.
- Lass eine hohe Erwartungshaltung und Leistungsdenken zuhause.
- Nimm Menschen mit, mit denen du auf einer Wellenlänge bist und die in etwa gleich viel können wie du.
- Geh es doch einfach mal spielerisch an.

Und natürlich auch der Spaß an der Herausforderung. Tatsächlich belegen Studien, dass wir Menschen nicht am glücklichsten sind, wenn wir zuhause auf der Couch rumfläzen, sondern wenn wir lernen, entdecken und erleben, dass wir eine Situation meistern können. Zudem entfliehen wir in diesen Augenblicken der totalen Konzentration, dem ewigen Multitasken, dem Funktionieren müssen und dem dahinrasenden Tempo des Alltags. In diesem Sinne: Let it flow!

„Flow wird erreicht, wenn wir ganz bei der Sache sind.“

Petra Müssig gehört zu den besten Mental-Trainee-rinnen im Sportbereich in Deutschland. Die 3-fache Weltmeisterin und 13-fache Weltcup-Gesamtsiegerin im Snowboarden begleitet seit vielen Jahren Profisportler. Das Snowboard hat sie inzwischen gegen das Mountainbiken ausgewechselt. In ihren Seminaren vermittelt sie auch Hobbysportlern, wie man „gehirnfreundlich“ lernt, Angst überwindet und möglichst oft in den Flow kommt. Im Interview erzählt sie unserer Autorin Melanie mehr darüber:



**AiA:** Warum macht Mountainbiken so glücklich – und was hat das mit Flow zu tun?

Petra: Flow kann neurobiologisch inzwischen gut erklärt werden: Es gibt diesen

vorderen Teil des Gehirns, den präfrontalen Kortex, der u.a. verantwortlich ist dafür, dass wir vorausdenken, planen, uns sorgen. Im Flow kommen diese Areale etwas zur Ruhe. Umgekehrt kommst du nicht in den Flow, wenn du gerade intensiv mit Sorgen, Selbstzweifel etc. beschäftigt bist.

Flow wird erreicht, wenn wir ganz bei der Sache sind, völlig konzentriert auf das, was wir tun. Wesentlich ist auch, dass diese Aufgabe für dich zu meistern ist – das heißt, die Anforderung darf nicht zu gering, aber auch nicht zu groß sein. Im konkreten Fall heißt das: Wenn du beim Mountainbiken wirklich Freude haben willst, dann solltest du dich schon ein bisschen herausfordern – aber es muss eine Aussicht auf Gelingen geben. Es darf nicht zu schwer sein.



**AiA:** Das heißt, ich kann Flow „fördern“, wenn ich eine passende Aufgabe wähle?

Petra: Das heißt aber nicht, dass du etwas schon gut können musst: Flow kann auch entstehen, wenn du in kleinen Schritten auf ein größeres Ziel hinarbeitest. Aber wenn sich jemand zu große Schritte macht oder zu gefährliche Routen wählt, dann kommt er nicht in den Flow.

**AiA:** Offenbar geht es auch um Konzentration. Kann man trainieren, sich zu fokussieren?

Petra: Ja, es gibt dafür spezielle Techniken, wie z.B. das subvokale Training. Dabei kann man sich, während man etwas tut, bestimmte Selbstbefehle leise vorsagen und damit die Aufmerksamkeit auf das lenken, was man tun möchte. Das hilft, andere Dinge auszublenden.

Diese Befehle sollten im technisch-taktischen Bereich liegen oder zumindest direkt umsetzbar sein. Eine Anweisung wie „Lächeln!“ wäre subvokales Training. „Gut drauf sein“ ist schwieriger – weil wie „macht“ man das? Fürs Mountainbiken gibt es zwei gute und konkrete Beispiele: „Schau auf den Weg“ und „Atme“.

**AiA:** Welche Rolle spielt Angst beim Thema Flow? Und was kann ich tun, wenn sie auftaucht?

Petra: Wenn jemand Angst hat, kann er nicht in den Flow kommen, weil dann im Gehirn das limbische System – genauer die Amygdala – aktiviert wird. Das ist aber ein Bereich, der kaum aktiv ist, wenn wir in den Flow kommen. Es ist also ein gegenläufiger Prozess.

Als Mountainbiker geht es dann darum, mit der Angst umgehen zu lernen. Das bedeutet nicht, sie „wegzumachen“. Sondern sich eine passende Herausforderung zu suchen und zu lernen, sich so zu fokussieren, dass die Angst nicht dominieren kann. Also z.B. indem ich mich beim Fahren auf meine Körperhaltung, den Weg oder meine Atmung konzentriere.

**AiA:** Wie gut sind die Chancen auf einem Flowtrail in den gewünschten Zustand zu kommen?

Zunächst bedeutet „Flowtrail“ ja erstmal, dass es ein Trail ist, den man flüssig – also „flowig“ – fahren kann. Deshalb sind die in der Regel nicht schwer. Wenn es darum geht, in den Flow-Zustand zu kommen,



RAD &  
SPORT  
BLAICHACH

RAD &  
SPORT  
BLAICHACH

RAD &  
SPORT  
BLAICHACH

RAD &  
SPORT  
BLAICHACH

# 1  
IN BIKES

RAD & SPORT  
IN  
BLAICHACH

Immenstädterstr. 24  
87544 Blaichach

08321-88768

www.radundsport-  
blaihach.de

dann kann ich empfehlen, den Trail zunächst ein, zwei Mal ganz langsam und vorsichtig durchzufahren. Das machen viele falsch: Die geben von Anfang an Vollgas, weil sonst irgendwer komisch kuckt oder sie hohe Ansprüche an sich haben. Aber wenn man mit Ruhe rangeht, dann wird es mit jedem Mal besser laufen und beim dritten oder vierten Mal ist man vielleicht im Flow, weil man dann ja schon weiß, was auf einen zukommt und wie man bestimmte Stellen meistern kann.

**AiA: In wie weit können andere, eine Gruppe zum Flow beitragen?**

Petra: Man weiß, dass beim synchronisierten Ausüben einer Tätigkeit gemeinsam mit anderen Menschen im Gehirn Zentren aktiviert werden, die Opiode ausschütten. Das ist genau genommen kein Flow – aber es erzeugt ein angenehmes Gefühl. Allerdings können nicht gelingende Beziehungen – also wenn es so etwas wie Neid gibt oder abwertende Kommentare – natürlich auch Flow verhindern.

**AiA: Ich weiß, dass du dich intensiv mit den Unterschieden zwischen Männern**

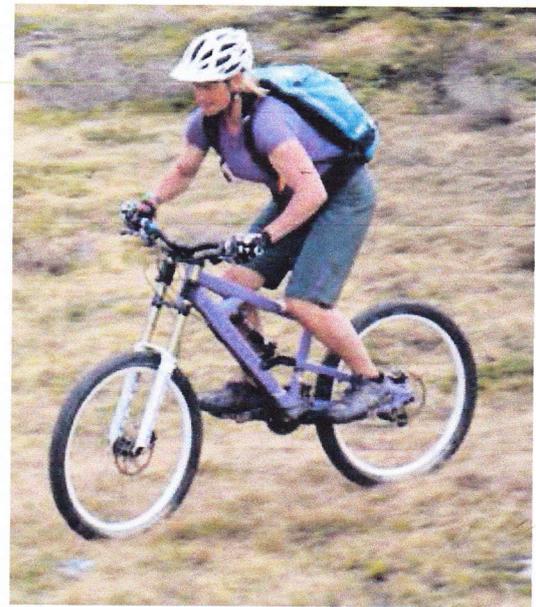
**und Frauen beschäftigt hast. Gibt es da hinsichtlich Flow auch Unterschiede?**

Petra: Rein neurobiologisch nicht. Aber man bekommt in unseren Kursen den Eindruck, dass sich gerade Frauen beim Mountainbiken sehr viele Gedanken machen und schnell an sich zweifeln, z.B. wenn ihre Partner schon besser fahren. Durch diesen Gedankenterror macht es dann auch wenig Spaß.

Wobei sich auch Männer Sorgen machen, z.B. dass sie sich blamieren. Männer trauen ihrem Körper aber oft mehr zu, weil sie in der Regel einen höheren Anteil an Muskulatur und daher mehr Kraft haben. Frauen können die geringere Kraft mit Technik kompensieren, wenn sie sich unsicher fühlen.

**AiA: Hast du noch einen weiteren Tipp für unsere Leser? Gibt es noch etwas, mit dem sich die Menschen häufig die Freude am Fahren kaputt machen?**

Petra: Was sehr wichtig ist, ist der Umgang mit sich selbst. Der darf meist freundlicher, humorvoller, gelassener werden. Wir arbeiten da z.B. mit einer Übung die



„der ideale Coach“ heißt: Dabei versucht man mal mit sich so umzugehen, wie man mit seinem besten Freund/seiner besten Freundin umgehen würde. Das hilft vielen sehr!

Und ansonsten empfehle ich, so oft wie möglich in den Flow zu kommen, indem man das fährt, was man kann und sich behutsam nach oben arbeitet – ohne Druck und ohne Stress.

**Danke für das Interview!**