

Christian Krampulz

# Tour de Flow

Die Reise meines Lebens  
von der Krise ins Glück



Christian Krampulz

# Tour de Flow

Die Reise meines Lebens  
von der Krise ins Glück



EDITION WORTSCHATZ



Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über [www.d-nb.de](http://www.d-nb.de) abrufbar.

*Lektorat:* Bettina Stockmayer

*Umschlaggestaltung:* spoon design, Olaf Johannson

*Umschlagbilder:* Naomi Krampulz / Portrait Rückseite Foto Keidel;

Foto Rückseite: Stefan Macinic

*Satz und Herstellung:* Edition Wortschatz, Cuxhaven

© 2022 Christian Krampulz

Edition Wortschatz, Sauerbruchstraße 16, 27478 Cuxhaven

ISBN 978-3-943362-78-7, Bestell-Nummer 588 978

Nachdruck und Vervielfältigung, auch auszugsweise,  
nur mit Genehmigung des Autors

[www.edition-wortschatz.de](http://www.edition-wortschatz.de)

EDITION WORTSCHATZ



*Für meine Eltern, die mir das Leben geschenkt haben,  
meine Familie, die mich auf meinem Weg begleitet,  
und zur Ehre des Allerhöchsten*

*„Hammer, dachte ich beim Lesen. Der Autor setzt sich in diesem Buch tiefgründig und ernst, und doch auch irgendwie grinsend mit seinen Lebensthemen auseinander: Was ist mein Lebenssinn, wie finde ich mich, mein Glück, meine Stellung und meine Liebe im Leben?“*

Stephan Heesen,  
Leiter einer Psychologischen Beratungsstelle

*„Christian wagt nicht nur neue sportliche Wege und erlebt Abenteuer. Er lässt sich auch auf Vergebung, Heilung und Veränderung ein. — Ein ehrlicher und mutiger Einblick in sein Leben auf der Suche nach mehr und dem Flow. Ein inspirierendes Buch, nicht nur für Sportler.“*

Daniel Mannweiler,  
Leiter SRS e.V.

*„Eine beeindruckende (Fahrrad-)Reise in eine Welt des Bewusst-Werdens und Verstehens. Kaum zu glauben, dass auch ein Fahrradsattel uns helfen kann, dem menschlichen Bewusstsein und der göttlichen Gegenwart näher zu kommen.“*

Andreas Steiner,  
Theologe und Achtsamkeitstrainer

# Inhaltsverzeichnis

VORWORT. . . . . 11

EINLEITUNG . . . . . 14

## **BASISLAGER und KRAFTQUELLE**

Woher kommen die Kraft und die Freude? . . . . . 17

Wie schmeckt die Freude? . . . . . 24

Grundlagen, bevor ich tiefe Freude gezielt  
ansteuern kann. . . . . 32

### **1. GROSSER BERG bei Kelling (Câlnic, RO)**

Wie bekomme ich Aufmerksamkeit und Zuwendung? . 39

### **2. ACHALM bei Reutlingen**

Wie kann ich dazugehören, obwohl ich anders bin? . . . 46

### **3. FLORIANBERG bei Metzingen**

Wohin mit meiner Wut und Aggression? . . . . . 51

### **4. METZINGER WEINBERG**

Wie kann ich mich in dieser Familie einzigartig  
und respektiert fühlen? . . . . . 55

### **5. JUSIBERG bei Neuffen**

Was ist meine Bestimmung? . . . . . 59

### **6. TECKBERG bei Kirchheim**

Wie kann ich Grenzen verschieben, ohne dabei  
ein schlechtes Gewissen zu haben? . . . . . 64

### **7. FELDBERG im Schwarzwald**

Mit mir ins Reine kommen, wo ist unser Platz  
als Familie? . . . . . 69

8. **PLETTENBERG bei Balingen**  
 Wer bin ich ohne meine Herkunftsfamilie?  
 Wie werde ich heimisch? . . . . . 75
9. **WARRENBURG bei Haigerloch**  
 Warum soll Fußball nicht gut für mich sein?  
 Wie kann ich beim Fußball in den Flow kommen? . . . 82
10. **HOHENZOLLERN bei Hechingen**  
 Wie kann ich mit Freude Arbeit und Familie  
 vereinbaren? . . . . . 91
11. **WANDBÜHL bei Haigerloch**  
 Wie kann ich für mich selbst sorgen, ohne  
 egoistisch zu sein? . . . . . 98
12. **HERZOGENHORN im Hochschwarzwald**  
 Warum Mountainbiking und wie komme ich  
 beim Biken in den Flow? . . . . . 106
13. **WIENERWALD bei Wien (A)**  
 Wie kann ich meine persönliche Reise in die  
 Vergangenheit optimal gestalten? . . . . . 117  
 Reisebericht Teil 1 . . . . . 120
14. **APUSENIGEBIRGE bei Großwardein (Oradea, RO)**  
 Warum verlasse ich den Fluss und fahre über die Berge? 127  
 Reisebericht Teil 2 . . . . . 130  
 Reisebericht Teil 3 . . . . . 134
15. **KARPATEN bei Kronstadt (Braşov, RO)**  
 Warum noch über die Karpaten ans Schwarze Meer? . 146  
 Reisebericht Teil 4 und Fotos auf Instagram . . . . . 146

<b>ÜBERSICHTSKARTE</b> . . . . .	148
<b>ERKENNTNISSE</b> . . . . .	149
<b>UNSERE BESTIMMUNG</b> . . . . .	156
<b>DANKE AN ...</b> . . . . .	157
<b>ANHANG</b> . . . . .	159
<b>LITERATUR</b> . . . . .	161



# VORWORT

2012 setzte ich mich mit einer Kleingruppe ausrangierter Hobbyfußballspieler zum ersten Mal aufs Mountainbike und erkundete die Wälder und Wiesen um unser Dorf herum. Es war keine große Sache, kein Spektakel, keine Verbindlichkeit – einfach nur das Bewegungsbedürfnis von mehr oder weniger erfolgreichen Hobbyfußballspielern, die jenseits der 30 ihre Fußballschuhe an den Nagel gehängt hatten.

Mein Freund Arnold schenkte mir zu meinem Geburtstag ein Buch mit dem Titel „Flow, warum Mountainbiken glücklich macht“ von Philipp, Harald/Sirch, Simon, Verlag Delius Klasing, Bielefeld 2015, in dem es um Flow-Erlebnisse auf dem Mountainbike geht. Damit verbunden war auch eine Einladung zu einem Multimediavortrag zu eben diesem Thema.

Natürlich war mir damals nicht klar, dass aus diesem Samenkorn sieben Jahre später dieses Buch entstehen sollte. Ich war 36 und suchte nach meiner Fußballkarriere Bewegung und Ausgleich in einem neuen Sport.

Gefördert durch meine große Familie mit spiritueller Prägung beschäftigten, oder vielleicht treffender gesagt trieben, mich Themen der Persönlichkeitsentwicklung und Spiritualität um.

So stieß ich in meinen Krisen und in meinem Bedürfnis nach Weiterentwicklung auf eine Reihe von Büchern, die mich dazu inspirierten, dieses Buch über die Tour meines Lebens zu schreiben. Treibstoff für diese Idee waren viele Flow-Erlebnisse auf meinem Fahrrad, die ich wild entschlossen auf weitere Lebensbereiche ausdehnen wollte. Im Buch „Flow, das Geheimnis des Glücks“, Klett-Cotta, Stuttgart 2020 von Mihaly Csikszentmihalyi, das von den internationalen Forschungsergebnissen auf diesem Gebiet berichtet, entdeckte ich wissenschaftlich nachgewiesene Phänomene der Glücksforschung und deren Entstehung.

Was ich las, verblüffte mich sehr, weil ich mich in meiner Weltanschauung und meiner Idee eines erfüllten und freudvollen Lebens bestätigt fühlte. Im Zentrum dieser Gedanken steht eine ausgeglichene Dreiecksbeziehung zwischen einer transzendenten Kraft, meinen Mitmenschen und mir selbst. Fasziniert von dieser Übereinstimmung untersuchte ich meine Lebenserinnerungen nach Flow-Erlebnissen und deren Entstehung. Was ich entdeckte, machte mich dankbar und erfüllte mich mit Freude.

Es war, als ob ich den roten Faden meines Lebens entdeckt hätte, ein wirkliches Aha-Erlebnis.

Später erfuhr ich, dass Abraham Maslow, den viele durch seine Bedürfnispyramide kennen, bereits in den 1960er-Jahren Erfahrungen des Glücks und der Erfüllung als „Peak Experience“, deutsch Gipfelerlebnis, mit übernatürlichem Ursprung wissenschaftlich beschrieb und dabei explizit auch religiöse Aspekte beleuchtete.

Zentral ist für mich die Erkenntnis beider Forscher, dass Flow- oder Peak Experiences grundsätzlich für jeden erlebbar sind und durch Entwicklung und Übung begünstigt werden können.

Durch Impulse von gezielt ausgesuchten Rednern des „Flow-Summits“ (Onlinekongress mit internationalen Rednern aus verschiedenen spirituellen Richtungen) entschied ich mich, meine Suche nach Freude und Erfüllung zu ordnen und autobiografisch aufzuschreiben. Mit diesem Buch und meiner nebenberuflichen Tätigkeit als „Flow-Guide“ (MTB-Tourenführer) habe ich mir zum Ziel gesetzt, diese Erkenntnisse und die damit verbundene Botschaft mit möglichst vielen Menschen zu teilen.

Als Anrede unter Geschwistern, spirituellen Weggefährten und naturverbundenen Sportfreunden habe ich das direkte, aber respektvolle „Du“ gewählt.

Bei den Berichten über meine Herkunft und die Radreisen durch die Slowakei, Ungarn und Rumänien verwende ich größtenteils deutsche Städtenamen, um die Lesbarkeit zu verbessern und um für Verbundenheit mit der deutschsprachigen Geschichte zu sensibilisieren.

Möge dich meine Geschichte auf deinem Weg inspirieren und ermutigen, deine Krisen und Herausforderungen in Flow-Erfahrungen, Freude und Hoffnung zu verwandeln.

# EINLEITUNG

Meine Geschichte möchte ich bildhaft entlang meiner Tour des Lebens erzählen. Mit ihrem Anfang in der sicheren Heimat im Tal, wenn alles wie von selbst läuft, und ihrem Ende im noch unbekanntem Ewigen. Dazwischen unterschiedlich hohe Hügel und Berge, die manchmal unüberwindbar schienen.

Jedes Kapitel beschreibt einen Berg, den ich geografisch mit dieser Lebensphase verbinde. Ich vergleiche sie mit einer Krise und der damit verbundenen Anstrengung, aber auch mit der Chance auf Weiterentwicklung und Erweiterung des Horizonts, die ich im Rückblick darin erkennen darf.

Nach Schlüsselerlebnissen auf dem Gipfel geht es gestärkt und leicht im Flow weiter.

Der Fluss, die wörtliche deutsche Übersetzung des Wortes Flow, beschreibt genau diese Leben spendende und mitreißende Kraft, die das Leben für jeden von uns bereithält, wenn wir uns mit uns selbst, unseren Mitmenschen und Gott, der allerhöchsten Kraft, verbinden.

Unterbrochen wird der Flow durch Krisen, die zu jedem Leben dazugehören. Im Bild gesprochen stehen dafür die zahlreichen Pannen, Stürze und platte Reifen auf unserer Lebenstour, an jedem Berg haben wir die Chance, die Herausforderung und den Schmerz durch Gewinn an Höhe in Energie umzuwandeln und uns wieder in den Flow zu bringen, der schließlich in unserer ewigen Heimat endet.

Eckhardt Tolle sagte in einem Vortrag: „Die Bewusstheit um den Tod ist eine wunderbare Sache.“ Die Bibel lehrt uns zu bedenken, dass wir sterben müssen, damit wir klug werden. Ich erlebe es als eine unglaubliche Befreiung, wenn der Tod zum Leben dazugehört, ja sogar das Leben nur durch den Tod seine Vollendung

findet. Dadurch verliert er seinen Schrecken und seine Macht, die uns heimlich und hinterhältig unserer Lebensenergie und Freude beraubt.

Ich glaube an Gott, den Schöpfer aller Dinge, aber du kannst für dich gerne die Bezeichnung einsetzen, die für dich stimmig ist. Auch wenn du derzeit mit Gott nichts anfangen kannst, wirst du von diesem Buch profitieren, zumindest auf mentaler Ebene.

Im ersten Teil beschreibe ich die Energiequelle für meine Lebenstour, also die Quelle meiner Freude und Lebenskraft, und die Entstehung von Flow nach Mihaly Csikszentmihalyi.

Der Hauptteil erzählt meine Geschichte beginnend mit meiner Geburt. Entlang meiner Lebensgeschichte wende ich immer wieder die Erkenntnisse der Glücks- und Flow-Forschung an.

Schließlich nehme ich dich in zwei Etappen auf meine 1800 km lange Radreise nach Siebenbürgen in Rumänien mit, von der ich lange geträumt habe.

Was mir einst unmöglich schien, habe ich nach den Regeln des Flows geplant, trainiert und realisiert.

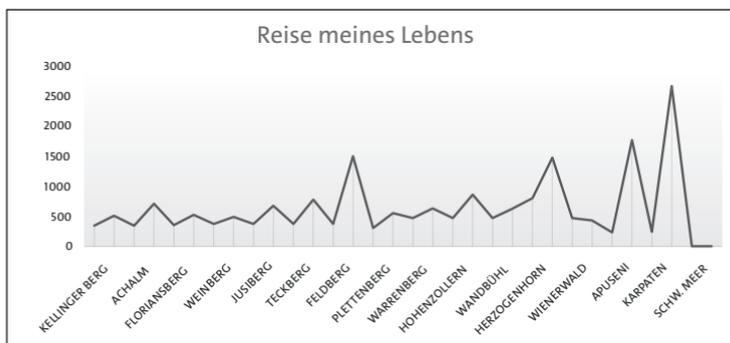


Abb. 1 Höhendiagramm, Reise meines Lebens

## **Ein TRAUM ...**

Den Spruch „A dream writtten down ...“ von Greg Reid habe ich aus dem Englischen übertragen und erweitert. Er ist eine Vorschau auf die kommenden Kapitel.

Ein TRAUM, der mit einem Datum aufgeschrieben wurde, wird zu einem ZIEL.

Ein ZIEL, aufgeteilt in einzelne Schritte, wird zu einem PLAN.

Ein PLAN, dem Taten folgen, wird zur REALITÄT.

REALITÄT, die aus eigenen Träumen entsteht, ist erfülltes LEBEN.

Ein erfülltes LEBEN, meiner Bestimmung entsprechend, ist mein GLÜCK.

## 10. HOHENZOLLERN bei Hechingen

### Wie kann ich mit Freude Arbeit und Familie vereinbaren?

Nach der ersten Einarbeitungsphase als Lehrer und ein paar Jahren Berufserfahrung ertappte ich mich bei Besuchen auf Jobseiten mit artverwandten Berufen. Wie kam es dazu, was stimmte nicht?

Mir machte es Freude, den Schülern etwas beizubringen, ihre Fortschritte zu beobachten, sie zu ermutigen und die Freude an ihren strahlenden Gesichtern abzulesen. Auch die Zusammenarbeit mit den meisten Kollegen erlebte ich positiv. Doch da war etwas anderes, was mich im wahrsten Sinne des Wortes bedrückte. Ich fühlte mich in meiner Tätigkeit als Lehrer, Vater und Ehemann ständig unter Druck. Ich fühlte mich unter Druck, den Bildungsplan genau umzusetzen, ich fühlte mich unter Druck, meine gesetzten Stundenziele zu erreichen, obwohl mir die Schüler alltäglich einen Strich durch die Rechnung machten. In der Schule gibt es ständig unvorhersehbare Störungen, aber auch pädagogisch verwertbare inhaltliche Wendungen. Es war mir nicht bewusst, wie wichtig mir war, was die Schulleitung von mir dachte. Ich wollte mich als guter Lehrer beweisen und machte mich dadurch emotional abhängig von Bemerkungen und Erwartungen meiner damaligen Schulleitung. Ob gezielt oder beiläufig, möchte ich nicht beurteilen, aber zuweilen hatte ich den Eindruck, dass sie mit Zuckerbrot und Peitsche agierte.

Motiviert erweitere ich mein Kenntnisse und Fähigkeiten bis heute. Gemäß den Flow-Prinzipien ist es selbstverständlich, ein ganzes Leben lang freiwillig zu lernen, dabei stets seinen Horizont zu erweitern und ein Etappenziel vor Augen zu haben. Vokationskurs (Erlaubnis zur Erteilung von Religionsunterricht), Ausbildung von Schülermediatoren und Fortbildung zum medienpädagogischen Berater führten schließlich dazu, dass mein fachli-

ches Engagement und meine persönlichen Kompetenzen auch an höherer Stelle wahrgenommen wurden und mir zu einem unerwarteten Karrieresprung verhalfen.

Schließlich stieg ich in das Schulleitungsteam auf und stellte die Aktivitäten, die über die Schule hinausgingen, ein.

Insgesamt liefen meine ersten Berufsjahre also sehr erfolgreich, doch immer wieder gab mir mein Körper einen Hinweis, für den ich ihm sehr dankbar bin und der mir den Einstieg in die Selbstreflektion und somit auch die Tür zu meinem wahren Selbst öffnete. Mehrfach hatte ich in dieser Phase Probleme mit meiner Stimme. Es waren Kehlkopf- und Stimmbandentzündungen, die mich immer wieder außer Kraft setzten und mich zum Schweigen zwangen. Nachdem eine konservative Behandlung meine Probleme nicht nachhaltig lösen konnte, folgte ich den Hinweisen intuitiv und gelangte durch die Empfehlung eines Kollegen zu einem Logopäden.

Mich einem Therapeuten zu öffnen, der mich ganzheitlich betrachtete, bedeutete zum damaligen Zeitpunkt eine große Hürde für mich. Ich schämte mich dafür, dass ich therapeutische Hilfe für ein psychosomatisches Problem in Anspruch nahm. Beim Aufsuchen der Praxis zu den Therapieterminen wollte ich sicher sein, nicht beobachtet zu werden. Rückblickend ist mir diese Hemmschwelle noch mehr bewusst. Doch mein Leidensdruck war größer als meine Angst und ich fühlte, dass ich die richtige Fährte aufgenommen hatte. Die Zusammenarbeit mit meinem Stimmtherapeuten war sehr erfolgreich. Wir konnten in wenigen Wochen nicht nur meine Stimmprobleme nachhaltig lösen, sondern auch den für mich völlig neuen Weg der aktiven Selbstbeobachtung beschreiten. Ich lernte viel über die Wahrnehmung von Stress in meinem Körper, über Eigenverantwortung und über ganzheitliche Betrachtung von Problemen. Bewusst wurde mir dadurch vor allem, dass ich für mich selbst verantwortlich war und warum ich mich bedingt durch meine Biografie

so sehr unter Druck setzte, dass ich die Freude an meinem Beruf verloren hatte. In dieser Geschichte spielte mein Vater, das damit einhergehende Gottesbild und die Beziehung zu meinen Vorgesetzten eine wichtige Rolle.

Ich fasste einen Beschluss: Ich wollte Lehrer bleiben und den Druck in meinem Leben reduzieren! Durch meine pädagogischen Kenntnisse war mir klar, dass ich das Gelernte auch zur Lösung anderer Probleme heranziehen konnte. Ich hatte an dem Beispiel meiner Stimme gelernt, mir selbst mehr Beachtung zu schenken, mir den Weg zu der Herkunft des Problems zu erschließen, um dann mein Bestreben gegenüber anderen Menschen in einem gesunden Maß zu vertreten. Ich ging mal wieder neue Wege.

Meine traumhafte Sicht aus unserem Esszimmerfenster öffnet mir den Blick auf eine weitläufige Pferdeweide. Das brachte eine vergessene Saite meines Lebens zum Klingen. Ich verspürte den Wunsch, die Brücke in die Vergangenheit zu schlagen und mir den Kindheitstraum, richtig Reiten zu lernen, zu erfüllen. In unserer Gegend gibt es sehr viele Pferdehöfe. So war es kein Problem, einen geeigneten Pferdehof für meine Reitausbildung zu finden. Ich nahm Übungsstunden und lernte den Umgang mit Pferden. Beim Einkauf meiner Reitstiefel begegnete ich einer guten Bekannten, die mir ein geeignetes Pferd für diesen Zweck zur Verfügung stellen wollte. Mein Ziel war es, so schnell wie möglich sattelfest zu werden, um in der Natur ausreiten zu können und dabei Achtsamkeit zu üben. Achtsamkeit gegenüber mir selbst, dem Pferd und auch Achtsamkeit auf die göttliche Stimme.

Pferde haben als eines von wenigen Tieren die Fähigkeit, die Befindlichkeiten des Reiters wahrzunehmen, diese zu spiegeln und dadurch lautlos, aber umso aussagekräftiger dem Reiter Feedback zu geben. Das war eine sehr interessante und aufschlussreiche Erfahrung, bei der ich mir völlig neu begegnete. Nicht umsonst

werden Pferde häufig für therapeutische Zwecke eingesetzt. In dieser Phase waren Countryflair und Reiterfeste eine passende Abwechslung in unserem Dorf, an denen ich gerne teilnahm.

Nun hatte ich einen weiteren Meilenstein auf dem Weg zu mir selbst erreicht, doch ich wollte mehr davon und begann mir Bücher zu kaufen, von denen ich mir Unterstützung für meine aktive Lebensgestaltung versprach.

Das Zeitmanagement war für mich in dieser Phase zentral, wollte ich meinen Beruf erfüllend erleben, auf mich selbst achtgeben und noch ein guter Ehemann und Vater sein.

Das Buch „Simplify your life“ von Tiki Küstenmacher half mir mein Leben zu entrümpeln und aktiv zu gestalten, anstatt mich fremdbestimmt zu fühlen. Intuitiv kristallisierten sich die wichtigsten Säulen meines Lebens heraus: ich selbst, meine Familie, meine Arbeit und meine Gottesbeziehung, die ich immer wieder neu auf den Prüfstand stellte. Ich machte mir aufs Neue bewusst, wie wichtig es ist, dass alles im Leben seine Zeit hat, wie es bereits der sprichwörtlich weise König Salomo in Prediger 3 (Hfa) beschrieb. Ich möchte den Text hier zitieren, weil die Überschrift zwar bekannt ist, aber nicht oft deren ganzheitliche Aussage mit ihrer Tragweite.

### **„Alles hat seine Zeit**

*1 Jedes Ereignis, alles auf der Welt hat seine Zeit: 2 Geborenwerden und Sterben, Pflanzen und Ausreißen, 3 Töten und Heilen, Niederreißen und Aufbauen, 4 Weinen und Lachen, Klagen und Tanzen, 5 Steinewerfen und Steine sammeln, Umarmen und Loslassen, 6 Suchen und Finden, Aufbewahren und Wegwerfen, 7 Zerreißen und Zusammennähen, Schweigen und Reden, 8 Lieben und Hassen, Krieg und Frieden. 9 Was also hat der Mensch davon, dass er sich abmüht? 10 Ich habe erkannt, was für eine schwere Last das ist, die Gott den Menschen auferlegt hat. 11 Für alles auf der Welt hat Gott schon vorher die rechte Zeit bestimmt. In das Herz des Menschen*

*hat er den Wunsch gelegt, nach dem zu fragen, was ewig ist. Aber der Mensch kann Gottes Werke nie voll und ganz begreifen. 12 So kam ich zu dem Schluss, dass es für den Menschen nichts Besseres gibt, als fröhlich zu sein und das Leben zu genießen. 13 Wenn er zu essen und zu trinken hat und sich über die Früchte seiner Arbeit freuen kann, ist das Gottes Geschenk.“*

Diese Erkenntnisse brachten mich dazu, meine Woche aktiv zu planen, indem ich jedem Bereich eine angemessene Zeit einplante, um am nächsten Sonntag möglichst zufrieden auf das Vergangene zurückzublicken. So weit die Theorie. Jedoch wissen wir alle, dass das in der Praxis an einem Punkt scheitert, der auch für mich entscheidend war. Wir verplanen unbewusst sehr häufig mehr Zeit, als wir tatsächlich zur Verfügung haben. Deshalb ist es notwendig, tägliche Zeitpuffer für Spontaneität und Unausweichliches vorzusehen. Meistens werden wir sie brauchen und fühlen uns trotz Verzögerungen oder Zwischenfällen entspannt. Brauchen wir diesen Zeitpuffer nicht, so dürfen wir uns umso mehr über etwas frei verfügbare Zeit freuen, die wir spontan für etwas Schönes einsetzen können. Wenn du dich fragst, wie ich das alles in meinen Alltag integriere, so möchte ich dich ermuntern, die Stunden zu überschlagen, die du ungeplant und sinnlos vor dem Fernseher oder mit deinem Handy verbringst.

Bei jeglicher Reflexion und aktiver Lebensgestaltung ist es für mich unabdingbar geworden, Freude und Freunde zu berücksichtigen. Die Bücher von John Strelecky haben mich dazu motiviert, Freude aktiv zu suchen. Verpackt in wunderbare Geschichten half er mir sehr praktisch auf die Sprünge. Gemäß seiner Anleitung erstellte ich eine Liste mit Dingen, die mir Freude bereiteten, eine Liste mit Menschen, die ich rückblickend als mir zugewandt und freundlich in Erinnerung hatte. Daraus leitete ich die fünf wichtigsten Dinge in meinem Leben, die „Big Five for Life“ wie sie Strelecky nennt, ab. Hierbei stellt sich die Frage nach den fünf

wichtigsten Aspekten deines Lebens, die du in der Gegenwart und Zukunft erleben möchtest.

Schließlich konnte ich diese auf eine Vision für mein Leben in wenigen Sätzen konzentrieren. Eine wunderbare Übung, die mir sehr weitergeholfen hat, vor allem in Zeiten, in denen ich den Eindruck hatte, die Freude sei abhandengekommen. Nimm dir die Freiheit, dich immer wieder auf das Gute und Schöne, was da ist, zu konzentrieren! Deine Kraft wird dieser Aufmerksamkeit folgen. Probiere es aus.

*„Bei jeder beruflichen Tätigkeit gibt es die Chance, Beschränkungen der Umgebung zu Möglichkeiten umzuwandeln, welche den Ausdruck von Freiheit und Kreativität ermöglichen“* (nach „Flow, das Geheimnis des Glücks“, S. 237). Und wenn es nur die Gedanken sind, mit denen du deinem Tun eine besondere Bedeutung gibst. Das haben schon zahllose Beispiele von Menschen gezeigt, die durch große Not gehen mussten.

Auch an dieser Stelle möchte ich auf meinen Motivationstacho verweisen. Frage dich, warum du unzufrieden bei der Arbeit bist: Geht es eher in Richtung Unterforderung und Langeweile oder Richtung Überforderung und Stress? Halte inne und finde es heraus!

Die Arbeitszeit kann oft als Paradox erlebt werden. Einerseits wollen wir Erfolg, Anerkennung und Selbstwirksamkeit erleben, andererseits haben wir die Tendenz, sie als Verschwendung persönlicher Freizeit zu interpretieren und lieber etwas anderes getan zu haben. Spätestens jetzt weißt du, dass es in großen Teilen an dir liegt, wie du Arbeit interpretierst und welche Bedeutung du ihr gibst. Egal, wie du dich entscheidest, deine Gefühle, die du bei der Arbeit erlebst, werden deiner Entscheidung und dem Fokus folgen. Dankbarkeit für den Verdienst, das Wohlergehen, die Kollegen, den Erfolg und die Anerkennung im positiven Sinne

oder die Anstrengung, die unangenehmen KollegenInnen und der Raub der Freizeit im negativen Sinne.

Was ich für kaum möglich gehalten hätte, traf ein. Die gefällten Entscheidungen hatten positive Wirkung gezeigt, ich hatte meinen Beruf als Lehrer neu schätzen und lieben gelernt. Es ist eine sehr große Herausforderung, Kinder in unserem heutigen Schul- und Gesellschaftssystem gut und erfolgreich zu begleiten und diese Aufgabe auf Dauer mit Freude zu bewältigen. Gleichzeitig ist es aber auch eine Quelle der Freude und ein großes Resonanzfeld, junge Menschen bei ihrer Entwicklung zu beobachten und zu unterstützen. Ich war endgültig in meinem Beruf angekommen und erlebe ihn heute als Berufung. Das wünsche ich dir auch für deine Alltagsaufgaben.

***Wie kannst du mit Freude Arbeit und Familie vereinbaren?***

***Welche Rolle spielt dein Vorgesetzter dabei?***

***Hast du den Mut, dich zu verändern?***

## Reisebericht Teil 3

### „Trail to Transylvania 2022“



© Printmaps.net / OSM Contributors

Karte 3, Trail to Transylvania 2022

### Vorbereitungen

In der Zeit nach Ostern ging es in die konkreten Planungen. Vor allem die Frage, ob Flugzeug, Bus oder Bahn, bekam durch meine Erfahrungen und durch die Personalkrise an deutschen Flughäfen ein besonderes Gewicht.

Ein Nachtzug ohne Umstieg schien Stefan und mir attraktiv, leider waren wir aber schon bald wegen der Komplikation in Zusammenhang mit der Buchung der Fahrradmitnahme ernüchtert. Buchbare Verbindungen waren mit mehreren Umstiegen und

Unterbrechungen verbunden. Bekanntlich bringen diese weiteres Risiko und mögliche Verzögerungen mit sich. Wir prüften Flugverbindungen und wägen ab.

Selbst, wenn unser Flugzeug erfolgreich in Budapest landen würde, sich aber unsere Fahrräder verspäten würden, käme das wohl einem Albtraum gleich. Der Reisepreis inklusive Fahrradmitnahme und der Komfort, wenn alles gut gehen würde, schien verlockend. Die kritischen Punkte wären die notwendige Verpackung der Mountainbikes und ökologische Erwägungen gewesen. Wir entschieden uns gegen das Flugzeug und für einen Fernbus ohne Umstieg. Über Nacht sollten wir von Stuttgart nach Budapest reisen, mit unseren Bikes in greifbarer Nähe. Dieser Plan fühlte sich für uns gut an.

Entsprechend unserer Erfahrung bezüglich körperlicher Belastung, angenehmer Abwechslung und Genuss feilte ich immer wieder an den Etappen, prüfte weitere Details wie Infos über Wegebeschaffenheit, mögliche Unterkünfte, sehenswerte Landschaften und Aussichtspunkte.

Sollten wir die Übernachtungen vorbuchen oder wollten wir spontan sein? Das war eine der letzten Fragen, die wir klären wollten. Bei meinen Reisen habe ich gerne einen Plan A in der Tasche, um dann aber mit Plan B oder C glücklich am Ziel zu sein. So buchten wir zunächst die erste Übernachtung, den Rest wollten wir mehr oder weniger auf uns zukommen lassen.

In diesen Tagen werde ich immer wieder mit negativen Erfahrungen aus der Reisewelt konfrontiert, lange Staus auf den Autobahnen, abgesagte oder verpasste Flüge wegen der Personalkrise, Chaos bei den Zugverbindungen und überfüllte Züge. Mit dem Fernbus betreten wir eine neue Welt, hören Sprachen, die wir nicht zuordnen können, und sehen Menschen mit unterschiedlichsten Wurzeln. Multikulti volle Kanne, mit intensiven Gerüchen nach indischem Essen, die zu einer echten Herausforderung werden, obwohl die Nahrungsaufnahme längst abgeschlossen

ist. Zwar übernächtigt, aber dankbar und glücklich kommen wir früher als geplant in Budapest an, was für ein Geschenk. Direkt am Busbahnhof setzen wir uns aufs Rad und machen uns auf den Weg Richtung Osten ...

## Tag 1

**Budapest — Jaßbring 80 km, 380 hm**

*„Gedanken sind wie Vögel, wir können nicht verhindern, dass sie über uns kreisen, aber wir können entscheiden, ob sie Nester auf unserem Kopf bauen.“ (Unbekannt)*

Hinaus aus dem Großstadtlärm, weg von den vielen Straßen und Schienen und hinein in ein Naturerlebnis mit Ruhe und dennoch immer wieder neuen Erfahrungen.

Routinemäßig habe ich mein Fahrrad vor der Reise zur Wartung in die Werkstatt gebracht. Alles läuft, verschlissene Teile wurden ersetzt, wenn da nicht dieses nervige Knarzen am Tretlager gewesen wäre ... auch das wurde behoben, heute bin ich so froh, mein Rad läuft seit Langem mal wieder wie geschmiert. Wenn mein Bike unerwünschte Geräusche macht, geht mir das mächtig auf den Zeiger und wird zu einer großen mentalen Herausforderung.

Eine echte Geduldssprobe wird heute meine erste Erfahrung mit „Sandtrails“, wir fahren auf sandigen Erdwegen, plötzlich wird der Sand tiefer, das Vorderrad sinkt ein, das Hinterrad dreht durch, ich fühle mich mehrfach brutal ausgebremst. Das erinnert mich wie Alltagserfahrungen alles sieht gut aus, der Weg ist klar und dann plötzlich ... es ist zum Mäusemelken, mehrfach muss ich absteigen. Uns ärgert der abgeladene Müll am Wegrand, der uns unterwegs immer wieder in die Augen beißt. Ich frage mich: Wie können Menschen ihren Müll so gewissenlos entsorgen, obwohl die Landschaft so schön ist? Hast du auch schon erlebt, dass

jemand eine schöne Situation oder ein gutes Projekt mutwillig, egoistisch oder rücksichtslos verschmutzt oder sogar zerstört?

## Tag 2

### Jaßbring — Tiszafüred 93 km, 130 hm

*„Wir können den Wind nicht ändern aber die Segel anders setzen.“ (Aristoteles)*

Leider sind wir nicht mit einem Segelboot unterwegs und an Straßen und Wege gebunden, Segel haben wir auch nicht, zumindest keine physischen.

Heute kämpfen wir mit dem Wind, fast den ganzen Tag. Wir haben wenig Höhenunterschied zu überwinden, aber diesen unsichtbaren Gegenspieler, der uns hemmt und viel Kraft kostet. Beim Segeln gibt es Techniken, um trotz Gegenwind vorwärtszukommen. Beim Radfahren lernen wir anzunehmen, was ist, den Widerstand wahrzunehmen und zu akzeptieren. Wir nehmen den Druck von der Pedale und versuchen uns mit dem verlangsamten Tempo anzufreunden.

Auch das kilometerlange Geradeausfahren in dieser fast endlosen Ebene ist eine Herausforderung für unsere Gedanken, wir fahren auch einige Kilometer an der Theiß (Tisza) entlang was aber nicht wirklich abwechslungsreicher ist und erreichen Tagesziel das Tiszafüred mental und körperlich abgekämpft.

## Tag 3

### Tiszafüred – Debrecin (Debrecen, H) 88 km, 170 hm

Nach einem ausgiebigen Frühstück brechen wir gestärkt auf, weites Land liegt vor uns. Die Puszta ist die größte Steppe Europas, zunächst noch bewirtschaftet, später nur Gras und Büsche, so weit das Auge reicht. Ab und zu eine Viehherde in der Ferne und so manche heruntergekommene Farm. Ich bin dankbar, unter-

wegs zu sein, und lasse meinen Blick immer wieder in die unendliche Weite schweifen.

Heute wechseln Asphalt und trockene Wege, ich liebe die naturnahen Erdwege, sie binden meine Aufmerksamkeit ans Hier und Jetzt, trotzdem rollt das Rad gut. Auf der Straße fühlen wir uns immer wieder von Autos und Lkws bedroht, aber manchmal gibt es in dieser unbesiedelten Gegend keine akzeptable Alternative neben der Straße. Zu den Gefahren kommen noch Abgase, Lärm und die Monotonie. Langeweile und Eintönigkeit führen bei mir oft dazu, dass meine Gedanken in die Zukunft abschweifen und ich mein Tempo erhöhe, als wollte ich aus der Situation fliehen. Wo ist mein Flow geblieben? Stefan merkt das und erinnert mich daran, dass wir im Urlaub und nicht auf der Flucht sind.

Entsprechend ist es für mich eine Dauerübung, meine Aufmerksamkeit in die Gegenwart zu lenken.

#### **Tag 4**

#### **Debrezin — Dușești (RO) 120 km, 580 hm**

Aufzustehen und 120 km auf dem bepäckten Mountainbike vor sich zu haben, ist nicht leicht, die Hürde scheint hoch und kleine Zweifel plagen uns wie Nadelstiche.

Dem Motivationstacho entsprechend konnte ich noch einiges tun, um den Druck rauszunehmen. Entgegen unserer sonstigen Gewohnheit bevorzugen wir heute die Straße, damit wir unser weit entferntes Tagesziel gut erreichen. Wir radeln der Grenze zwischen Ungarn und Rumänien entgegen, die mitten auf unserer heutigen Etappe liegt. Unsere Naviapp schlägt vor, die Grenze auf dem Feldweg zu überqueren. Wurde der Grenzzaun schon abgebaut? Nichts ahnend fahren wir auf die Grenze zu, von hinten nähert sich ein Auto, es ist die Polizei und vor uns die geschlossene Barriere. Dieser Planungsfehler bedeutet weitere 15 km und eine überflüssige Belehrung, immerhin sehen wir selbst, dass der Zaun geschlossen ist. Etwas missmutig drehen wir um und

müssen der Polizei bis zur entsprechenden Kreuzung folgen. An der offiziellen Grenze werden wir nicht einmal kontrolliert. Nach der Grenzstadt Oradea führt uns der Track für eine Zeit weg von der Straße durch einen Wald, das ist eine willkommene Abwechslung. Wegen der Länge der Etappe deutlich später als sonst, aber auch der Zeitverschiebung geschuldet, erreichen wir euphorisiert von unserer Tagesleistung und dankbar unsere Unterkunft. Wir sind nun im fünften Staat unterwegs, haben unser Zielland Rumänien erreicht.

## Tag 5

### Dușești — Padiș 74 km, 1540 hm

Heute werden die geahnten Begegnungen mit großen, kleinen und sehr großen Hunden zur Realität. Wir verlassen die Bundesstraße und kommen auf Wegen und Nebenstraßen gut vorwärts. Als wir über einen Feldweg in ein Dorf hineinfahren, steht plötzlich eine ganze Horde Hunde vor uns. Aus Reflex schreie ich sie panisch an, zu meinem Erstaunen scheine ich tatsächlich Eindruck auf sie zu machen, sie gehen eingeschüchtert zur Seite. Mein Crashkurs scheint zu helfen.

Wir begegnen vielen Hunden auf der Straße, mit und ohne Eigentümer, die meisten interessieren sich nicht für uns, aber wir sind meist alarmiert und angespannt, wenn wir welche sehen. Wir verlangsamen unsere Geschwindigkeit, beobachten die Hunde und versuchen die Situation einzuschätzen. Es ist sehr interessant, diese Situationen, die sich heute oft wiederholen zu reflektieren, festzustellen, wie die Aufregung und der Stresspegel steigt, die intuitive Reaktion erfolgt und wir uns wieder beruhigen. Einmal wird Stefan von einem unscheinbaren Hund überrascht und eine ganze Weile gejagt, instinktiv versucht er zu fliehen, was bei diesem und bei vielen anderen Hunden den Jagdinstinkt erst recht befeuert. Stefan kommt dieses Mal mit dem Schrecken davon, ich fahre hinterher und amüsiere mich, weil

## UNSERE BESTIMMUNG

*„Unsere tiefste Angst ist nicht, dass wir unzulänglich, unsere tiefste Angst ist, dass wir über die Maßen machtvoll sind. Es ist unser Licht, vor dem wir am meisten erschrecken, nicht unsere Dunkelheit. Wir fragen uns: Wer bin ich, dass ich so brilliant, großartig, talentiert, fabelhaft sein sollte? Aber wer bist du denn, dass du es nicht sein solltest?“*

*Du bist ein Kind Gottes. Dich klein zu halten, dient der Welt nicht. Dich klein zu halten, damit die anderen um dich herum sich nicht unsicher fühlen: das hat nichts mit Erleuchtung zu tun.*

*Wir sind dazu bestimmt, zu leuchten wie Kinder. Wir sind geboren, um die Größe Gottes, der in uns lebt, zu verwirklichen. Und diese Größe ist nicht nur in einigen von uns, sie ist in jedem Menschen.*

*Und wenn wir unser Licht leuchten lassen, dann geben wir unbewusst anderen Menschen die Erlaubnis, dasselbe zu tun.*

*Wenn wir selbst von Angst frei sind, dann sind die anderen durch unser Dasein auch frei.“ (Marianne Williamson)*

## DANKE AN ...

- meine Frau Daniela für ihre Geduld und das Mittragen dieses Projekts
- meine Kinder Naomi, Noah und Elia für ihr Feedback und ihre Toleranz
- Lektorin Daniela Mertens für wegweisende Hilfen, Anregungen und Ermutigung
- Ingo Pape und Ramazan Güngör für die wichtige Ermutigung im Anfangsstadium dieses Buchprojekts
- Franziska Klein und Rahel Dyck für hilfreiche Tipps
- meine Brüder Andreas und Tobias für ihre Rückmeldungen zum ersten Entwurf
- Stephan Heesen für freundschaftliche Korrekturen
- Clemens Klein für die Überarbeitung der Grafiken
- meine Geschwister für 46 Jahre kostenloses Feedback
- MTB-Freunde für Inspiration, Freundschaft und die gemeinsame Zeit
- Stefan Schüch für seine treue Begleitung und das ehrliche Feedback auf den Reisen.
- meine Eltern für den Glauben, den sie mich gelehrt, die Hoffnung und die Zuversicht, die sie mir vorgelebt haben
- Bettina Stockmayer für das freundliche Korrektorat und die Überarbeitung
- Gerald Hüther, der mir durch seinen Beitrag zur interdisziplinären Sinndiskussion geholfen hat, meine Sinneswahrnehmungen, Emotionen, mein Denken und meinen Glauben in Harmonie zu bringen
- im Gedenken an Mihaly Csikszentmihalyi († Oktober 2021), der mich durch sein Buch motiviert hat, Flow systematisch anzustreben.



# ANHANG

## Familienliste

Mutter Riesken \*1938 und Vater Georg \*1932, †2015, 18 Kinder, 52 Enkel, 18 Urenkel

Riesken, \*1958, 4 Kinder, 2 Enkel, lebt in Baden-Württemberg

Georg, \*1959, †1979

Maria, \*1960, 5 Kinder, 9 Enkel, lebt in Hessen

Hans, \*1961, 5 Kinder, 4 Enkel, lebt in Baden-Württemberg

Sara, \*1962, 5 Kinder, 3 Enkel, lebt in Baden-Württemberg

Michael, \*1964, 3 Kinder, lebt im Saarland

Hannah, \*1965, 4 Kinder, lebt in Baden-Württemberg

Samuel, \*1966, 2 Kinder, lebt in Baden-Württemberg

Elisabeth, \*1968, †1968

Daniel, \*1969, 2 Kinder, lebt in Bayern

Andreas, \*1971, 2 Kinder, lebt in Baden-Württemberg

Thomas, \*1972, 6 Kinder, lebt in Niedersachsen

Ruth, \*1974, 4 Kinder, lebt in Baden-Württemberg

Esther, \*1975, 3 Kinder, lebt in der Schweiz

Christian, \*1975, 3 Kinder, lebt in Baden-Württemberg

Tobias, \*1977, 2 Kinder, lebt in Baden-Württemberg

Rahel, \*1978, 2 Kinder, lebt in Baden-Württemberg

Benjamin, \*1980, 1 Kind, lebt in der Schweiz

Falls dich meine Herkunftsfamilie näher interessiert, möchte ich auf das Buch über meine Mutter und unsere Familie von Rose Höfflin verweisen:

„*Ohne Pampers und Waschmaschine*“ Christliche Buchhandlung  
Wolfgang Bühne, 2013

## LITERATUR

- Bischoff, Christian, *Bewusstheit*, Ariston, München, 2020
- Carnegie, Dale, *Sorge dich nicht – lebe!*, Fischer, Frankfurt am Main, 2008
- Chozen Bays, Jan, *Achtsam durch den Tag*, Windpferd, Oberstdorf, 2018
- Csikszentmihalyi, Mihaly, *Flow, das Geheimnis des Glücks*, Klett-Cotta, Stuttgart, 2020
- Die Bibel*, Hoffnung für alle (Hfa), aktuelle Onlineversion
- Gandhi, Arun, *Wut ist ein Geschenk*, DuMont, Köln, 2019
- Hüther, Gerald/Roth, Wolfgang/von Brück, Michael, *Damit das Denken Sinn bekommt*, Herder, Freiburg, 2013
- Fynn, *Anna schreibt an Mister Gott*, Heyne, München, 1987
- Grün, Anselm, *Herzensruhe*, Herder, Freiburg, 2014
- Kreitmeir, Christoph, *Glaube an die Kraft der Gedanken*, Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh, 2013
- Küstenmacher, Marion und Werner Tiki, *simplify your life*, Campus, Frankfurt am Main, 2004
- Leiris, Antoine, *Meinen Hass bekommt ihr nicht*, Blanvalet by Randomhouse, München, 2016
- Maslow H., Abraham, *Jeder Mensch ist ein Mystiker*, Peter Hammer Verlag, Wuppertal, 2014
- Palverlag Online, <https://www.palverlag.de/lebenshilfe-abc/freude.html>
- Philipp, Harald/Sirch, Simon, *Flow*, Delius Klasing, Bielefeld, 2015
- Pollak, Kay, *Sich für die Freude entscheiden*, Irisana, München, 2014

- Ruthe, Reinhold, *Die Kunst, trotz allem gelassen zu sein*, Brendow & Sohn, Moers, 2000
- Schulz von Thun, Friedemann, *Miteinander reden 3*, Rowohlt, Reinbek, 2008
- Strelecky, John, *Das Café am Rande der Welt*, dtv, München, 2007
- Stahl, Stefanie, *Das Kind in dir muss Heimat finden*, Kailash, München, 2015
- Stilleau-Pallas, Alfred R., *Märchenhafte Freiheit*, Pallas, Höchberg, 2002
- Tarr, Irmtraud, *Resonanz als Kraftquelle*, Herder, Freiburg, 2016
- Weishäupel, Florian, *Mountainbiken im Flow*, Copress Sport, München, 2015
- Wikipedia: <https://de.wikipedia.org/wiki/Freude>
- Wolfers, Melanie, *Trau dich, es ist dein Leben*, bene!, München, 2018

Der Autor Christian Krampulz, geboren 1975 in Siebenbürgen/Rumänien, wächst in einer 18-köpfigen Familie auf. Zunächst wird er Forstwirt, dann Lehrer für Sport, Technik und Religion. Er ist verheiratet und Vater von drei Kindern. In seiner Freizeit schlüpft er zunächst in die unterschiedlichsten Rollen des Amateurfußballs, engagiert sich in der christlichen Kinder- und Jugendarbeit und ist seit 2012 leidenschaftlicher Mountainbiker. 2021 macht er sich schließlich als Flow-Guide nebenberuflich selbstständig. Dieses Buch ist seine erste Veröffentlichung.



*Abb. 10 Christian Krampulz*

*Foto: Stefan Macinic*



[www.flow-guide.net](http://www.flow-guide.net)

Komoot: flow-guide | Christian Krampulz

LinkedIn: Christian Krampulz

Instagram: flow.guide

