

Psychologie des Flow-Erlebnisses („flow-experience“ nach Csikszentmihalyi, 1975)

Definition:

Flow ist die stimulierende Möglichkeit aus intrinsischen Motiven heraus klare Ziele zu verfolgen (autotelisches Erleben). Die unmittelbare Erfahrung gibt Rückschlüsse auf die Aufgabenbewältigung.

„Man ist seinem Element, verliert jedes Zeitgefühl, ist völlig gefesselt ... und wenn man an etwas arbeitet und erfolgreich daran arbeitet hat man das Gefühl, dass es die einzige Ausdrucksform ist“ (Csikszentmihalyi 1997 in: Finding flow: The psychology of engagement with everyday life. New York: BasicBooks).

Flow bedeutet, dass jemand „in seiner Arbeit aufgeht“, dass man jemanden „nicht draus bringen“ kann, dass jemand in seine Aufgabe „vertieft“ ist. (Flow ≠ kick, fun).

Ekstase, an Grenzen gehen, ästhetische Verzückung, Übereinstimmung von Wollen, Denken, Fühlen.

Zustand, in dem Aufmerksamkeit, Motivation und die Umgebung in einer Art produktiver Harmonie zusammentreffen. (→ Motivationspsychologie).

In solchen Situationen geht das Zeitgefühl verloren, die gesamte Aufmerksamkeit gilt dem aktuellen Geschehen. Der Handelnde denkt weder an seine Fähigkeiten bzw. Fertigkeiten, die die Realisierung des Ziels erfordern, noch bewertet er das Ziel (prädezyonale Handlungsphase), die Handlungsstrategie noch sich Selbst.

Beispiele:

Beispiel 1:

„Die Muskeln eines Schwimmers verkrampfen sich vielleicht bei seinem denkwürdigsten Wettschwimmen, seine Lungen sind völlig prall und er ist der Erschöpfung nahe - und dennoch behält er diesen Augenblick als einen der schönsten in seinem Leben im Gedächtnis“.

Beispiel 2:

„Spitzensportler und Topkünstler kennen den Zustand, der ihnen hilft, ihre aussergewöhnlichen Leistungen zu erbringen ... In diesem Zustand scheint alles zu fließen. Dies geschieht in Zeiten des

grössten Glücksgefühls, dann, wenn Sie alles um sich herum vergessen und in das Geschehen eintauchen, in die „Zone“ gelangen, sich in den richtigen Rhythmus einschwingen und mit ihrem Selbst Kontakt aufnehmen. ... Solche Leistungen sind nur möglich, wenn Sie sich über das Wie keine Gedanken machen. Sie belasten sich nicht damit, wie Sie abschneiden werden. Die „Routine“ Ihrer Erfahrung sorgt für den Ablauf ...“

Beispiel 3:

Flow tritt häufig bei der Ausführung von Sportarten auf, in denen man "aufgeht" und diese beherrscht, zum Beispiel Klettern, Skifahren, Segeln oder auch sogenannte Funsportarten. Dem Tanzen kommt eine besondere Bedeutung als Flow-Aktivität zu, da "Tanzen vermutlich die älteste und bedeutsamste ist, sowohl aufgrund seiner weltweiten Anziehungskraft als auch wegen seiner potenziellen Komplexität" (vgl. Csikszentmihalyi M. & I. (1995). Die aussergewöhnlicher Erfahrung im Alltag: die Psychologie des flow-Erlebnisses. Stuttgart: Klett-Cotta.).

Beispiel 4:

Auch beim Musizieren, Malen, oder der Freude am Spielen, kann ein Mensch einen intensiven Flow erleben.

Beispiel 5:

Csikszentmihalyi führte zum Beispiel Interviews mit Schachspielern unterschiedlicher Stärke über ihre Motive: Gerade weil Schach relativ komplex ist, ermöglicht es eine grosse Vielfalt verschiedener individueller Flow-Erfahrungen.

Beispiel 6:

Ein Flow wird auch beim Kajakfahren im Wildwasser bei einer Schwierigkeitsstufe von etwa 3 bis 6 eine besondere Bedeutung zugesprochen, da es oft sehr erfolgreiche Paddler nach geradezu halsbrecherischen Touren bei diesem extrem anspruchsvollen Sport treibt. So ein Erlebnis tritt jedoch nur bei bestimmten Belastungen auf, und zwar wenn es Psyche und Körper gleichermassen beansprucht und man sich mental irgendwo zwischen Angst und Glück befindet. Der Zustand kann Leben retten, da besonders viel Adrenalin und Serotonin freigesetzt wird. Dadurch werden Informationen über Umwelt und Geschehen schneller verarbeitet und schneller ausgeführt. Ausserdem bleibt ein Flow-Erlebnis immer positiv in Erinnerung.

Beispiel 7:

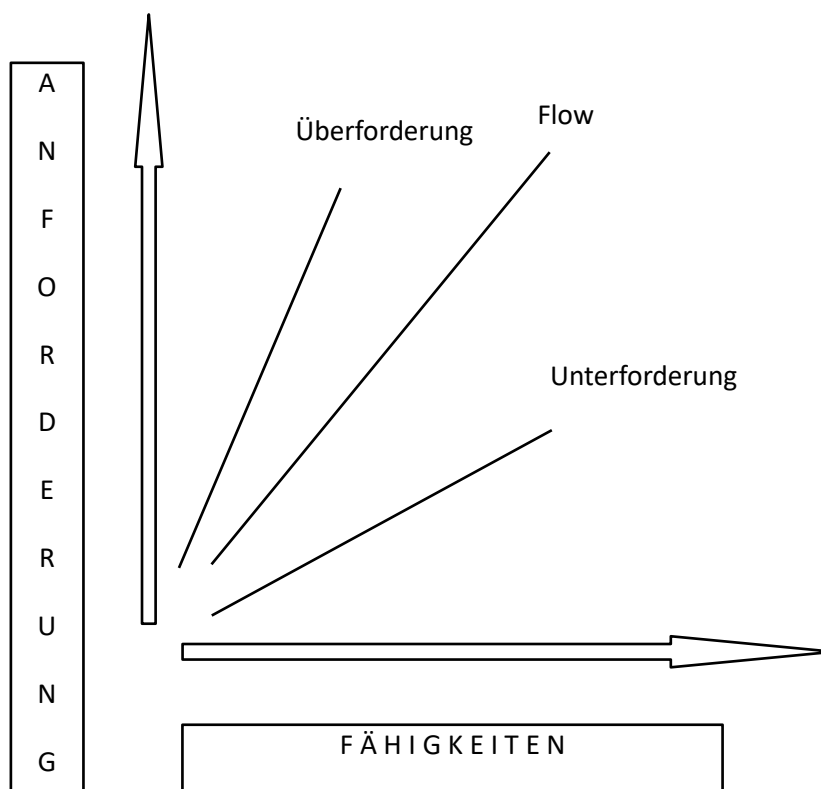
Auch meditative Techniken können zu einem Flow-Erleben führen. Beispielsweise praktiziert Yoga Spannung und Entspannung besonders deutlich. Man ritualisiert ein Dasein im Moment.

Beispiel 8: Berufe

Jagen, Weben und Chirurgie: Csikszentmihalyi beschreibt diese Erfahrung als das „völlige Vertieftsein in eine Tätigkeit um ihrer selbst willen. Das Ego tritt zurück. Die Zeit vergeht im Fluge. Eines ergibt sich ganz natürlich aus dem Vorhergehenden. Dabei ist das gesamte Sein einbezogen, Sie schöpfen Ihre Fähigkeiten optimal aus.“

Potentiell hoher Flow-Zustand ist möglich durch:

1. Unmittelbare Rückmeldung bzw. sofortiges Feedback (Gefühl der Kontrolle über unsere Aktivität); kein Innehalten zur Evaluation notwendig!
2. Deutliche Zielorientiertheit / -gerichtetheit!
3. Konzentration auf die Aufgabe (keine Ablenkung durch sozialpsychologisch relevante Gedanken „Was denken andere über mich?“, „Wie komme ich an, wenn ich das oder jenes mache?“ → Keine Ablenkung durch motivationspsychologische Ansätze wie Erfolgs- oder Misserfolgorientiertheit oder Attributionstile!
4. Angepasster Schwierigkeitsgrad: Falls Sie an etwas arbeiten, das zu einfach ist, fangen Ihre Gedanken an, abzuschweifen. Die geistige Konzentration lässt nach. Ist die Aufgabe jedoch zu schwierig, setzen Ängste und Frustrationen ein. → Feines Gleichgewicht zwischen der eigenen Handlungsfähigkeit und den verfügbaren Möglichkeiten zum Handeln!



5. Keine unnötige Anstrengungen oder ein Erzwingen-Wollen.

Voraussetzung: Investition erfolgt in Form einer (oft) harten, konzentrierten Übungsphase¹ (Aktivierungsenergie) → damit ist man der Aufgabe gewachsen (**Tätigkeitsanreize** statt Folgeanreize!); Kombination zwischen vorgängiger Aktivität (Anstrengungen und Üben, um Flow erleben zu können/dürfen) und Sich-Hineingeben (Überraschungen in Flow-Situationen) → kann ausschliesslich die Rahmenbedingungen schaffen.

6. Hochgefühl (Zustand der Ekstase und Zeitlosigkeit): Tätigkeit hat ihre Zielsetzung bei sich selbst (autotelisch) → lernen, sich an der unmittelbaren Tätigkeit zu freuen!
7. Höchstleistung: Der Zustand des Hochgefühls entsteht, weil das gesamte Gehirn mit eingebunden ist: Das limbische System (Emotionen) und das kortikale System (Bewusstsein und Verstand) ist im Zustand der Harmonie, das heisst: schwingt auf einer Frequenz. Dieser Zustand ist unverkennbar. In diesem Zustand hat man das Gefühl, etwas zu bewirken, ohne wirklich zu denken; die Produktivität erreicht ungeahnte Höhen.

¹Vgl. Aktivität des Leopold Mozart (hinführen; basics; skills) und das Flow-Erleben des Amadeus.