

FLOW

Mihaly Csikszentmihalyi [*tschick-sent-mihaji*]

Abschrift/ Exzerpt von Stefan Unterstein

9. Oktober 2002

1 Themen, Fragestellungen, Vorarbeiten

Bei der Suche nach Antworten schienen drei Bereiche der psychologischen Literatur am erfolgversprechensten. Der erste Bereich betraf die Literatur zur Selbstverwirklichung und zu intensiven Sinnerlebnissen (peak experiences). Ein zweiter vielversprechender Bereich war die Literatur zur intrinsischen Motivation, in der versucht wird, die Eigenschaften von Reizen zu bestimmen, welche diese erfreulich machen (Eigenschaften wie z.B. die Neuheit), und ebenso die subjektiven Zustände, welche einer Person erlauben, an einer Situation Freude zu haben (z.B. Gefühle der Kompetenz oder persönlichen Verursachung). Und schließlich gab es Literatur zum Thema des Spiels.

2 Elemente des *flow*-Erlebnisses

2.1 Verschmelzen von Handlung und Bewußtsein

Das vielleicht deutlichste Anzeichen von *flow* ist das Verschmelzen von Handlung und Bewußtsein. Ein Mensch im *flow*-Zustand hat keine dualistische Perspektive: Er ist sich zwar seiner Handlungen bewußt, nicht aber seiner selbst.

Soll der *flow* erhalten bleiben, kann man den Bewußtseinsakt selber nicht reflektieren. Sobald sich die Aufmerksamkeit teilt, indem man die eigene Aktivität „von außen“ sieht, wird der *flow* unterbrochen. Dieser Zustand ist deshalb nur schwer über längere Zeit hinweg aufrechtzuerhalten, ohne daß wenigstens minimale Unterbrechungen auftreten. Üblicherweise dauert die Verschmelzung mit der eigenen Aktivität nur kurze Zeitspannen, welche durch Zwischenphasen unterbrochen werden, in denen die äußere Perspektive zum Durchbruch kommt. Solche Unterbrechungen treten auf, wenn der handelnden Person Fragen der folgenden Art durch den Kopf gehen: „Mache ich meine Sache gut?“, „Was tue ich hier?“, „Sollte ich das wirklich tun?“. Während einer *flow*-Periode (*in ludus*, im Gegensatz zu *inter ludes*) kommen einem solche Fragen schlicht nicht in den Sinn.

Damit das Handeln mit dem Bewußtsein verschmilzt, muß die Aufgabe zu bewältigen sein. *Flow* scheint nur dann aufzutreten, wenn eine Aufgabe im Bereich der Leistungsfähigkeit des Ausführenden liegt. Das ist der Grund, warum man *flow* am häufigsten bei Aktivitäten mit klar festgelegten Handlungsregeln erlebt.

2.2 Beschränkung des Stimulusfeldes

Das Verschmelzen von Tun und Bewußtsein wird auch durch ein zweites Merkmal des *flow*-Erlebnisses möglich: Eine Zentrierung der Aufmerksamkeit auf ein beschränktes Stimulusfeld. Um sicher zu sein, daß sich der Handelnde auf sein Tun konzentriert, müssen mögliche Störstimuli außerhalb des Aufmerksamkeitskreises gehalten werden. Einige Autoren haben diesen Prozeß eine „Einengung des Bewußtseins“, ein „Aufgeben der Vergangenheit und der Zukunft“ genannt.

Im Fall von Spielen definieren die Regeln die relevanten Stimuli und schließen alles andere als irrelevant aus. Aber Regeln allein genügen nicht immer, um eine Person ganz ins Spiel zu ziehen. Es kommt die Struktur des Spiels hinzu, welche weitere motivationale Elemente liefert.

Schließlich sorgt in gewissen Spielen auch die physische Gefahr für Konzentration und damit für den *flow*. Dies ist beim Klettern der Fall, wo man gezwungen ist, alle Ablenkungen zu ignorieren, weil das Überleben offensichtlich von der maximalen Konzentration abhängt. Das Hinzukommen solcher zusätzlicher motivationaler Elemente zu einer *flow*-Aktivität (Wettbewerb, Gewinn, Gefahr) macht diese aber auch anfälliger für das Eindringen „äußerer Realität“. Ein Samurai-Schwertkämpfer, der über den Ausgang des Kampfes besorgt ist, wird von einem Gegner geschlagen, welcher keinen solchen Ablenkungen unterliegt. Idealerweise ist *flow* das Ergebnis des reinen „Aufgehens“ in der Tätigkeit, wo Gedanken über Resultate keine Rolle spielen. In der Praxis aber brauchen die meisten Leute einen äußeren Anreiz zur Teilnahme an *flow*-Aktivitäten, mindestens zu Anfang, bevor sie gelernt haben, intrinsische Belohnungen zu erleben.

2.3 Überschreiten der Ich-Grenzen

Ein dritter Zug des *flow*-Erlebens ist verschiedentlich als „Verlust des Selbst“, „Selbstvergessenheit“, „Verlust des Bewußtseins seiner selbst“, oder sogar als „Transzendieren der Individualität“ und „Verschmelzen mit der Welt“ beschrieben worden. Nimmt eine Aktivität jemanden gefangen, werden „selbstische“ Betrachtungen irrelevant.

Das „Selbst“ wurde traditionell als innerpsychischer Mechanismus aufgefaßt, welcher zwischen den Bedürfnissen des Organismus einerseits und den sozialen Erwartungen andererseits vermittelt. Eine Hauptfunktion des Selbst besteht darin, die Handlungen der einen Person mit denjenigen anderer zu vereinbaren; es ist also eine Voraussetzung für das Gesellschaftsleben. Aber Aktivitäten, welche dem *flow*-Erlebnis günstig sind (wie Spiele, Rituale, künstlerische Aktivitäten) setzen gewöhnlich keine Verhandlungen voraus. Da sie auf frei gewählten oder akzeptierten Regeln beruhen, braucht der Teilnehmer kein begleitendes Selbst. Solange alle Teilnehmer dieselben Regeln befolgen, brauchen keine Rollen ausgehandelt werden. Die Beteiligten benötigen kein „Selbst“, um mit ihm über Sollen und Nicht-Sollen zu verhandeln. Solange die Regeln eingehalten werden, stellt eine *flow*-Situation ein soziales System ohne Abweichungen dar.

Selbstvergessenheit bedeutet aber *nicht*, daß man im *flow* den Kontakt zur eigenen physischen Realität verliert. In einigen, wenn nicht sogar den meisten *flow*-Aktivitäten, wird man der eigenen inneren Vorgänge intensiver bewußt. Was gewöhnlich im *flow* verlorengeht, ist nicht die Bewußtheit des eigenen Körpers oder der Körperfunktionen, sondern lediglich das Selbst-Konstrukt, die vermittelnde Größe, welche wir zwischen Stimulus und Reaktion einzuschieben lernen.

2.4 Gefühle der Kompetenz und Kontrolle

Ein weiteres Merkmal einer Person im *flow* ist, daß sie ihre Handlungen und die Umwelt unter Kontrolle hat. Zwar ist ihr diese Kontrolle nicht speziell bewußt; die betreffende Person ist einfach unbesorgt bezüglich eines eventuellen Entgleitens dieser Kontrolle. Wenn sie später an die Erfahrung zurückdenkt, wird sie gewöhnlich zu dem Schluß kommen, daß ihre Fähigkeiten während der *flow*-Episode zu Bewältigung der Umwelt-Anforderungen genügten, und diese Reflexion kann zu einer wichtigen Komponente eines positiven Selbstkonzepts werden.

Flow-Erleben tritt bei Aktivitäten auf, in denen man, wenigstens theoretisch, alle Anforderungen der Handlung erfüllen kann.

Das Gefühl, alles unter Kontrolle zu haben, und die entsprechende Sorgenfreiheit herrschen auch in *flow*-Situationen vor, wo die Gefahren für den Teilnehmer „objektiv“ durchaus real sind. Zwar sind die Gefahren beim Klettern und bei ähnlichen Aktivitäten real, aber sie sind vorhersehbar und daher prinzipiell zu bewältigen; man kann daran arbeiten, sie zu besiegen. Auf jeden Fall ist das Kontrollgefühl eine der wichtigsten Komponenten des *flow*-Erlebens, ob nun eine „objektive“ Einschätzung der Situation dieses Gefühl rechtfertigt oder nicht.

2.5 Klarheit der Ziele und Rückmeldungen

Eine weitere Eigenschaft von *flow* besteht darin, daß dabei gewöhnlich zusammenhängende und eindeutige Handlungsanforderungen auftreten und klare, ebenso eindeutige Rückmeldungen an die handelnde Person erfolgen.

Allerdings ist es nicht so, daß wir im *flow* innehalten, um die Rückmeldungen zu evaluieren; Handlung und Reaktion sind meist so gut geübt, daß sie automatisch geworden sind. Man ist zu sehr von einem Erlebnis ausgefüllt, um darüber nachzudenken.

Das *flow*-Erleben unterscheidet sich darin vom Bewußtsein in der Alltagsrealität, daß Regeln gegeben sind, welche die Handlungen und deren Beurteilung automatisch und damit unproblematisch werden lassen. Sobald widersprüchliche Handlungsmöglichkeiten eingeführt werden, erscheint das Selbst wieder auf der Bildfläche, um zwischen den widersprüchlichen Definitionen dessen, was zu tun ist, zu vermitteln, und der *flow* ist unterbrochen.

2.6 Intrinsische Belohnung

Ein letztes Merkmal des *flow*-Erlebnisses ist dessen „autotelisches“ Wesen. Damit ist gemeint, daß es keine Ziele oder Belohnungen zu benötigen scheint, welche außerhalb seiner selbst liegen.

2.7 Zusammenwirken der Elemente

Die verschiedenen Elemente des *flow*-Erlebens hängen zusammen und bedingen sich gegenseitig. Dank der Einschränkung des Stimulusfeldes ermöglicht eine *flow*-Aktivität dem Ausübenden, seine Handlungen zu konzentrieren und Ablenkungen außer acht zu lassen. Dies führt zum Gefühl der potentiellen Kontrolle über die Umwelt. Weil die *flow*-Aktivität klare und widerspruchsfreie Regeln aufweist, erlaubt sie ein vorübergehendes Vergessen der eigenen Identität mit allen

damit verbundenen Problemen. Das Ergebnis all dieser Faktoren ist, daß man den Prozeß intrinsisch belohnend findet.

3 Struktur von *flow*-Aktivitäten

Es gibt Leute, die direkt in eine *flow*-Episode einsteigen können, indem sie ihre Aufmerksamkeit in *flow*-adäquater Weise auf ein begrenztes Stimulusfeld einschränken und so das Verschmelzen von Bewußtsein und Handlung einleiten. Die meisten machen sich aber äußere Umstände zunutze, um in den *flow*-Zustand zu gelangen.

Trotz großer Unterschiede scheinen *flow*-Aktivitäten gewisse Eigenschaften zu teilen. Genauer gesagt gleichen sich Aktivitäten, die verlässlich *flow*-Erlebnisse vermitteln, darin, daß sie Möglichkeiten zu Handlungen in einem Bereich jenseits von Langeweile und Angst bieten.

Schätzt eine Person die Handlungsanforderungen als so schwierig ein, daß sie ihre Fähigkeiten übersteigen, wird die resultierende Spannung als Angst erlebt; liegt das Fähigkeitsniveau höher, aber immer noch nicht auf der Höhe der Anforderungen, wird die Situation mit Sorge beobachtet. *Flow* stellt sich dann ein, wenn die Handlungsanforderungen bzw. -möglichkeiten der Situation mit den Fähigkeiten der Person im Gleichgewicht stehen; das Erlebnis ist dann ein autotelisches. Übersteigen die Fähigkeiten andererseits die Handlungsmöglichkeiten, so ist Langeweile die Folge.

Literatur

- [1] Mihaly Csikszentmihalyi: *Das flow-Erlebnis. Jenseits von Angst und Langeweile: im Tun aufgehen.* (Amer. Orig. *Beyond Boredom and Anxiety - The Experience of Play in Work and Games* 1975), Klett-Cotta, Stuttgart 1985, ISBN 3-608-95338-8.
- [2] Mihaly Csikszentmihalyi: *FLOW. Das Geheimnis des Glücks.* (Amer. Orig. *Flow: The psychology of optimal experience* 1990), Klett-Cotta, Stuttgart 1992, ISBN 3-608-95783-9.
- [3] Mihaly Csikszentmihalyi: *Dem Sinn des Lebens eine Zukunft geben. Eine Psychologie für das 3. Jahrtausend.* (Amer. Orig. *The Evolving Self. A Psychology for the Third Millenium* 1993), Klett-Cotta, Stuttgart 1995, ISBN 3-608-91633-4.