

Reader und Begleitmaterial

zur Fachausbildung

Gesprächspsychotherapie

„Zusätzliche Texte“

Autor: Dr. phil. Georg Klaus , Medizinerethiker, Heilpraktiker, Gesprächstherapeut



Text der therapeutischen Gemeinschaft

"Wir sind hier, weil es letztlich kein Entrinnen vor uns selbst gibt. Solange der Mensch sich nicht selbst in den Augen und Herzen seiner Mitmenschen begegnet, ist er auf der Flucht. Solange er nicht zulässt, dass seine Mitmenschen an seinem Innersten teilhaben, gibt es für ihn keine Geborgenheit. Solange er sich fürchtet, durchschaut zu werden, kann er weder sich noch andere erkennen - er wird allein sein.

Wo können wir solch einen Spiegel finden, wenn nicht in unseren Nächsten? Hier in der Gemeinschaft kann ein Mensch erst richtig klar über sich werden und sich nicht mehr als den Riesen seiner Träume oder den Zwerg seiner Ängste sehen, sondern als Mensch, der - Teil eines Ganzen - zu ihrem Wohl seinen Beitrag leistet. In solchem Boden können wir Wurzeln schlagen und wachsen; nicht mehr allein - wie im Tod - sondern lebendig als Mensch unter Menschen."

Richard Beauvais (1964)



In the service of life

(Im Dienst am Leben)

By Rachel Naomi Remen (Noetiv Sciences Review 37, S.24, Frühjahr 1996)

In den letzten Jahren ist die Frage, „wie kann ich helfen?“ viele Leute sinnvoll geworden. Aber vielleicht gibt es eine tiefere Frage, die wir erwägen können. Vielleicht ist die eigentliche Frage ist nicht, „wie kann ich helfen?“ sondern, wie kann ich dienen?

Dienen unterscheidet sich von der Hilfe für andere. Hilfe basiert auf Ungleichheit, sie dokumentiert nicht eine Beziehung zwischen Gleichen. Wenn Sie helfen, gebrauchen Sie Ihre eigenen Kräfte um denjenigen mit geringerer Kraft zu helfen.

Wenn ich auf das aufmerksam bin, was in mir selbst vorgeht, helfe ich. Ich finde, dass ich immer helfe, wenn jemand noch nicht so stark ist wie ich, wenn er bedürftiger ist, als ich. Die Menschen fühlen diese Ungleichheit. Wenn wir helfen, können wir versehentlich mehr von den Menschen nehmen, als ihnen zu geben; wir können ihr Selbstwertgefühl, das Gefühl ihrer Würde, Integrität und Ganzheit verringern.

Wenn ich helfe, bin ich mir meiner eigenen Kraft sehr bewusst. Aber wir dienen nicht mit unsere Stärke, wir dienen mit und durch uns selbst. Wir schöpfen aus all unseren Erfahrungen. Unsere Grenzen dienen, unsere Wunden dienen, auch unsere dunklen Erfahrungen können dienen. Die Ganzheit in uns dient der Ganzheit der anderen und der Ganzheit des Lebens. Die Ganzheit in dir ist die gleiche wie die Ganzheit in mir. Dienen ist eine Beziehung zwischen Gleichen.

Helfen beinhaltet Schuldgefühle. Wenn Sie jemandem helfen, fühlt sich dieser in Ihrer Schuld. Aber dienen, wie Heilung, beruht auf Gegenseitigkeit. Es gibt keine Schuldgefühle. Mir wurde gedient, wie der anderen Person, der ich diene. Wenn ich helfe, habe ich ein Gefühl der Zufriedenheit. Wenn ich diene habe ich das Gefühl der Dankbarkeit. Das sind sehr verschiedene Dinge.

Serving unterscheidet sich ebenfalls von Wiederherstellen. Wenn ich eine Person repariere, nehme ich sie als gebrochen war, und ihre Gebrochenheit verlangt von mir, zu handeln. Als ich repariere, sehe ich nicht die Ganzheit der anderen Person, ich vertraue nicht der Integrität des Lebens in ihnen. Wenn ich diene sehe ich und vertraue dieser Ganzheit. Darauf reagiere ich, damit arbeite ich zusammen.

Es gibt einen Abstand zwischen uns und dem Objekt der Reparatur. Wiederherstellen beruht auf einer Form des Urteils.

Jedes Urteilen schafft Distanz, einer Trennung, eine Erfahrung der Differenz. Beim Reparieren gibt es eine Ungleichheit der Expertise, die sehr leicht eine moralische Distanz werden kann. Wir können nicht aus der Ferne dienen. Wir können nur dem dienen, dem wir zutiefst verbunden sind, was wir bereit sind zu berühren. Dies ist Mutter Teresas Kernaussage. Wir dienen dem Leben nicht, weil es defekt ist, sondern weil sie heilig ist.



Wenn helfen eine Erfahrung von Stärke ist, dann ist Wiederherstellen ein Erlebnis der Beherrschung und Know-how. Service, auf der anderen Seite, ist eine Erfahrung des Geheimnisses, Hingabe und Ehrfurcht. Ein Reparatteur hat die Illusion, sich kausal zu verhalten. Ein Dienender weiß, dass er oder sie gebraucht wird und lebt die Bereitschaft im Dienst von etwas Höherem gebraucht zu werden, etwas daß im Wesentlichen unbekannt bleibt. Reparieren und Helfen sind sehr persönlich, sie sind ganz besonders, konkret, und spezifisch.

Wir beheben und helfen vielen verschiedenen Dingen zu unseren Lebzeiten, aber wenn wir dienen, dienen wir immer der gleichen Sache. Jeder, der jemals in der Geschichte gedient hat, dient dem Gleichen. Wir sind die Diener der Ganzheit und des Geheimnisses des Lebens.

Unter dem Strich, ist natürlich, dass wir Wiederherstellen können, ohne zu dienen. Und wir können helfen, ohne dienen. Und wir können dienen, ohne zu reparieren oder zu helfen. Ich glaube, ich würde so weit gehen zu sagen, dass reparieren und helfen oft die Arbeit des Egos sind und Dienen die Arbeit der Seele. Sie können ähnlich aussehen, wenn Sie sie sich anschauen, von außen, aber die innere Erfahrung ist anders. Das Ergebnis ist oft auch anders.

Unser Dienen dient uns als auch anderen. Das, was uns gebraucht, stärkt uns auch. Im Laufe der Zeit, führen Reparieren und Helfen zum austrocknen und Niedergeschlagenheit. Im Laufe der Zeit brennen wir aus. Dienen erneuert. Wenn wir dienen, unsere Arbeit selbst wird uns unterstützen.

Service beruht auf der Prämisse, dass die Natur des Lebens ist heilig, dass das Leben ein heiliges Geheimnis ist, mit einem unbekanntes Ziel. Wenn wir dienen, wissen wir, dass wir zum Leben gehören und zu diesem Zweck da sind. Grundsätzlich sind helfen, reparieren und dienen Sichtweisen Leben. Wenn Sie helfen, sehen sie das Leben als schwach an, wenn Sie reparieren können, finden Sie das Leben als defekt. Wenn Sie dienen sehen sie das Leben als Ganzes. Aus der Perspektive des Dienens, sind wir alle miteinander verbunden: Das Leid des Gesamten ist wie mein Leid und alle Freude ist wie meine Freude. Der Impuls zu dienen erwächst natürlich und zwangsläufig aus dieser Art des Sehens.

Schließlich, Helfen und Reparieren sind die Grundlage der Heilung, aber nicht der Gesundheit. In 40 Jahren von chronischen Krankheiten wurde mir von vielen Menschen geholfen und ich wurde von noch mehr anderen repariert, die meine Ganzheit nicht erkannt haben. Alles Reparieren und Helfen ließ mich in wichtiger und grundlegender Weise verletzt zurück.



Themenzentrierte Interaktion

Die Themenzentrierte Interaktion (TZI) ist ein Konzept und eine Methode zur Arbeit in Gruppen. Ziel ist soziales Lernen und persönliche Entwicklung. TZI wurde entwickelt von der Psychoanalytikerin und Psychologin Ruth Cohn, von den Therapeuten Norman Liberman, Yitzchak Zieman und von weiteren Vertreterinnen der Humanistischen Psychologie seit Mitte der 1950er Jahre in den USA, später in Europa und Indien und weiterentwickelt. Die TZI entstand mit dem theoretischen Hintergrund der Psychoanalyse, der Gruppentherapie, sowie der Humanistischen Psychologie, und berücksichtigt Erfahrungen aus der Gestalttherapie und der Gruppendynamik. Das ursprüngliche Anliegen Ruth Cohns war, ein Konzept zu entwickeln, das »dem ursprünglich gesunden Menschen ein Leben ermöglicht, in dem er gesund bleiben kann«. Gesundheit bezieht sich hier nicht bloß auf das individuelle Wohlbefinden, sondern auch auf die politische Verantwortlichkeit in der Welt.

Grundlagen der TZI

Das Konzept der TZI entwickelt sich auf der Basis dreier Axiome, welche in dialektischer Form Problemstellungen umreißen.

Autonomie

"Der Mensch ist eine psycho-biologische Einheit. Er ist auch Teil des Universums. Er ist darum autonom und interdependent. Autonomie (Eigenständigkeit) wächst mit dem Bewusstsein der Interdependenz (Allverbundenheit)." Die dialektische Figur dabei ist: Der Mensch ist autonom (These) wie auch wechselseitig von andern abhängig (Antithese). Je bewusster sich der Einzelne seiner Interdependenzen wird, desto entwickelter ist seine Autonomie. Diese Sichtweise wird heute vor allem in der Systemische Therapie vertreten.

Wertschätzung

"Ehrfurcht gebührt allem Lebendigem und seinem Wachstum. Respekt vor dem Wachstum bedingt bewertende Entscheidungen. Das Humane ist wertvoll, Inhumanes ist wertbedrohend." Hier ist der dialektische Dreisatz etwas versteckter. Allem Lebendigen (Antithese) gebührt Ehrfurcht (These), die Ehrfurcht macht aber bewertende Entscheide auch wider Lebendiges notwendig (Synthese).

Grenzen erweitern

"Freie Entscheidung geschieht innerhalb bedingender innerer und äusserer Grenzen. Erweiterung dieser Grenzen ist möglich." Im dritten Axiom stellt sich als Problem, dass Menschen frei entscheiden können (These), diese Entscheidung aber durch die äußere (und innere) Realität eingeschränkt ist (Antithese). Als Synthese setzt das dritte Axiom, die Erweiterung der Grenzen sei möglich.



Postulate der TZI

Die Axiome führen zu den Postulaten:

- 1) Sei deine eigene Chairperson, die Chairperson deiner selbst!

Darin steckt die Aufforderung, sich selbst, andere und die Umwelt in den Möglichkeiten und Grenzen wahrzunehmen und jede Situation als ein Angebot für die eigene Entscheidung anzunehmen.

- 2) Störungen haben Vorrang! (im Sinne von "nehmen sich Vorrang")

"Das Postulat, dass Störungen und leidenschaftliche Gefühle den Vorrang haben, bedeutet, dass wir die Wirklichkeit des Menschen anerkennen; und diese enthält die Tatsache, dass unsere lebendigen, gefühlsbewegten Körper und Seelen Träger unserer Gedanken und Handlungen sind."

- 3) Verantworte dein Tun und Lassen – persönlich und gesellschaftlich!

Die Postulate sind nicht als Regeln zu verstehen, sondern als Beschreibungen. Will heißen: Störungen nehmen sich de facto Vorrang - ob wir den ihnen einräumen oder nicht. (Liegt eine Tanne quer zur Straße, wird der Radfahrer ihr Vorrang lassen müssen, will er sich nicht verletzen.) Ähnlich beim Chairperson-Postulat: Der Mensch hat de facto Verantwortung für die Teilmacht, die ihm gegeben ist. Er ist de facto für sein Tun und Lassen verantwortlich. Wenn die Postulate nun als Imperativ formuliert sind, ist darin eine Aufforderung zu sehen, sich auch so zu verhalten.

Vierfaktorenmodell der TZI

ICH die einzelnen Personen mit ihren Anliegen und Befindlichkeiten

WIR die Gruppe, das Miteinander der Personen (Interaktion)

ES die Aufgabe, das Ziel der Gruppe

Globe das organisatorische, physikalische, strukturelle, soziale, politische, ökologische, kulturelle engere und weitere Umfeld der Gruppe

Früher wurde das "ES" als "Thema" verstanden. In der aktuellen TZI-Literatur wird differenziert: Das Thema, an welchem eine Gruppe arbeitet, ist von allen vier Faktoren beeinflusst und nicht bloß vom "ES". Darin besteht das Spezifische der TZI.

Zusätzlich wird manchmal Werte als fünfte Dimension berücksichtigt, also ethische und moralische Werte, die Kultur, explizite und implizite Normen und Regeln.

Hilfsregeln der TZI

Die Hilfsregeln können die Interaktion in einer Gruppe günstig beeinflussen. "Wichtig ist, dass Hilfsregeln taktvoll und nicht diktatorisch angewandt werden. Jede Regel kann ad absurdum geführt werden."

- 1) Vertritt dich selbst in deinen Aussagen; sprich per "Ich" und nicht per "Wir" oder per "Man". Diese Formen lassen auf ein "Verstecken" hinter der Gruppe oder einer öffentlichen Meinung schließen. Hinzu kommt, dass es durch eine derartige Kommunikation leicht fällt, Hypothesen entgegen ihrer Natur als Tatsache darzustellen.

- 2) Wenn du eine Frage stellst, sage, warum du fragst und was deine Frage für dich bedeutet. Sage dich selbst aus und vermeide das Interview.



"Echte Fragen verlangen Informationen, die nötig sind, um etwas zu verstehen oder Prozesse weiterzuführen. Authentische Informationsfragen werden durch die Gründe für die Informationswünsche persönlicher und klarer."

3) Sei authentisch und selektiv in deinen Kommunikationen. Mache dir bewusst, was du denkst und fühlst, und wähle, was du sagst und tust.

Halte dich mit Interpretationen von anderen so lange wie möglich zurück. Sprich stattdessen deine persönlichen Reaktionen aus.

4) Sei zurückhaltend mit Verallgemeinerungen.

Verallgemeinerungen unterbrechen den Gruppenprozess. Sie dienen dem Gesprächsverlauf nur, wenn sie einen Themenbereich zusammenfassend abschließen und zu einem neuen Thema überleiten.

5) Wenn du etwas über das Benehmen oder die Charakteristik eines anderen Teilnehmers aussagst, sage auch, was es dir bedeutet, dass er so ist, wie er ist (d. h. wie du ihn siehst.)

Seitengespräche haben Vorrang. Sie stören und sind meist wichtig. Sie würden nicht geschehen, wenn sie nicht wichtig wären.

6) Auch wenn Seitengespräche vordergründig stören, sind sie aber meist wichtig für die tieferen Ebenen der Kommunikation. Sie können neue Anregungen bringen, Unklarheiten herausstellen, Missverständnisse verdeutlichen oder auf eine gestörte Interaktion (Beziehung) hinweisen.

7) Nur einer zur gleichen Zeit .

Niemand kann mehr als einer Äußerung zur gleichen Zeit zuhören. Und einander Zuhören signalisiert das konzentrierte Interesse füreinander, das Gruppen zusammenhalten lässt.

Wenn mehr als einer gleichzeitig sprechen will, verständigt euch in Stichworten, worüber ihr zu sprechen beabsichtigt. So werden alle Anliegen kurz beleuchtet, bevor die Gruppenaktion weitergeht.

8) Beachte die Körpersignale!

Beobachte eigene und fremde Körpersignale.

Anwendung der TZI

Die Themenzentrierte Interaktion findet in ganz unterschiedlichen Bereichen Anwendung: Im Management, in der Hochschule, in der psychologischen Beratung und Therapie, in der Supervision, in der Erziehung, Sozial- und Sonderpädagogik, in der Erwachsenenbildung, in der Seelsorge, in der Pflege, usw... ausdrückliches Ziel der TZI ist es, nicht nur der Leitung Werkzeuge in die Hand zu geben, sondern auch den Teilnehmern um sich in Gruppen selbst zu leiten (Chairperson-Postulat).

Friedrich Ewert hat in einer Dissertation den Einfluss einer TZI-Ausbildung auf das Berufsfeld von Lehrenden untersucht, die an Förder-, Grund-, Gesamt-, Berufsschulen, Gymnasien und in der Lehrerbildung tätig sind. Er fand eine nachhaltige Wirkung dieser Ausbildung auf die Unterrichtspraxis der Lehrenden und Stärkung ihrer Persönlichkeit.



Maslows Bedürfnishierarchie

1. Biographie: Abraham Maslow

- * 01. April 1908 in Brooklyn, † 08. Juni 1970 in Kalifornien
- 1934 Dokortitel in Psychologie als experimenteller behavioristischer Psychologe
- Vollzeitdozentur am Brooklyn Kollege (Kontakt zu Adler, Fromm, Horney)
- 1951 Leiter des Psychologischen Instituts am Brandeis Kollege
- 1962 Mitbegründer der „Gesellschaft für humanistische Psychologie“
- 1968 Präsident der American Psychological Association

2. Bedürfnishierarchie

2.1. Grundsätzliche Annahmen

1. Ganzheit:

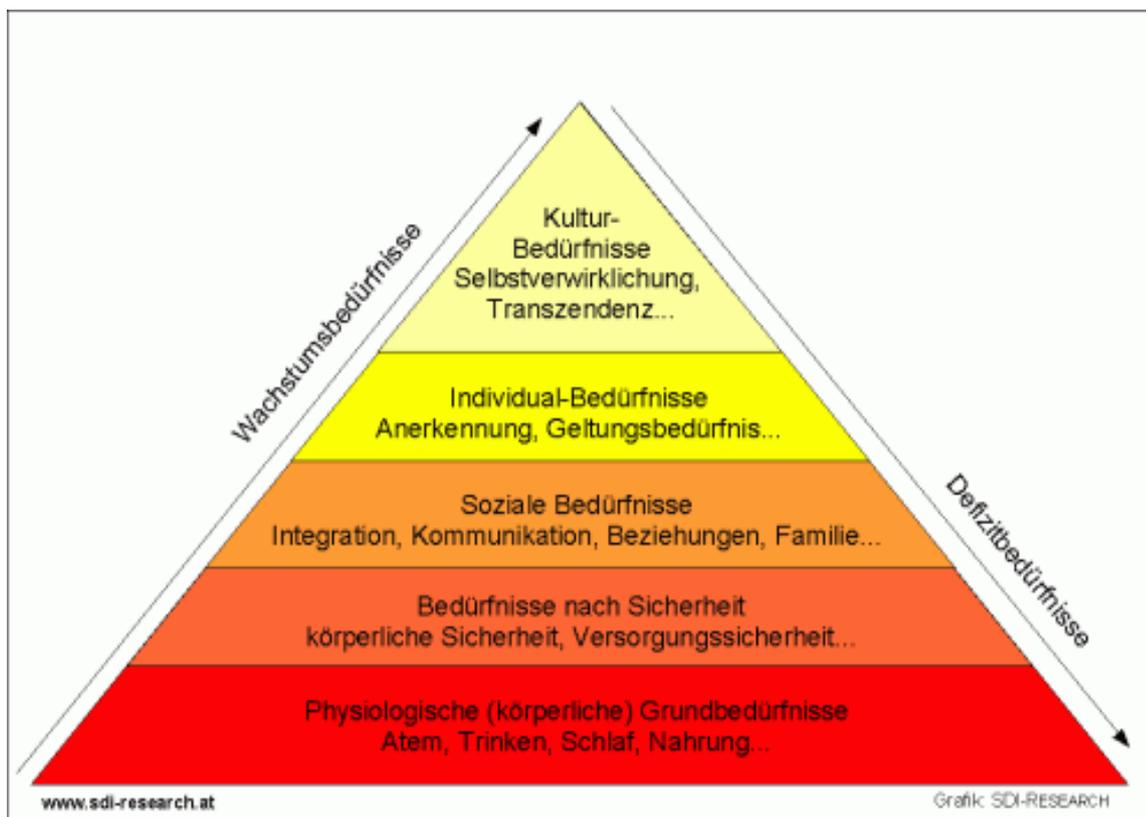
→ Der gesamte Einzelne ist motiviert und nicht nur ein Teil von ihm

2. Gesundheit als Maßstab:

- Er geht nicht vom Pathologischen aus
- Gesundheit ist die Abwesenheit von Krankheit
- Krankheit ist die Abwesenheit von Gesundheit

3. Beziehung der Motive:

- Hierarchische Anordnung
- Niedrige Bedürfnisse müssen zuerst befriedigt werden



3. Die Stufen der Bedürfnishierarchie

1. Motiv: Physiologische Bedürfnisse
2. Motiv: Sicherheitsbedürfnis
3. Motiv: Soziale Bedürfnisse
4. Motiv: Bedürfnis nach Achtung
5. Motiv: Kognitive Bedürfnisse
6. Motiv: Ästhetische Bedürfnisse
7. Motiv: Selbstverwirklichung
8. Motiv: Transzendenz

3.1. Motiv: Physiologische Bedürfnisse

- Hunger
- Durst
- Sexualität
- Schlaf
- Grund: Der Körper strebt nach Homöostase (z.B. Stabilität von Sauerstoff-, Wasser-, Salzgehalt)

3.2. Motiv: Sicherheitsbedürfnis

- Schutz
- Angstfreiheit
- Beständigkeit
- Bedürfnis nach Struktur und Ordnung

3.3. Motiv: Soziale Bedürfnisse

- Liebe
- Zuneigung
- Zugehörigkeit
- Heute

3.4. Motiv: Bedürfnis nach Achtung

- Achtung vor sich selbst
 - Stärke
 - Kompetenz
 - Selbstvertrauen,
- Achtung durch Andere
 - Wunsch nach einem guten Ruf
 - Status
 - Aufmerksamkeit



3.5. Motiv: Kognitive Bedürfnisse

- Motivation Wissen zu erwerben
- Verlangen nach Beziehungen zu suchen
- Bedürfnis nach Neuem

3.6. Motiv: Ästhetische Bedürfnisse

- Bedürfnis nach
 - Ordnung
 - Symmetrie
 - Schönheit
 - Harmonie

3.7. Motiv: Selbstverwirklichung

- Bedürfnis, das eigene Potential auszuschöpfen

„Was ein Mensch sein kann, muß er sein.“

- individuell unterschiedlich

Menschen, die seiner Ansicht nach Selbstverwirklicher waren
(Einstein, Gandhi, Lincoln, Huxley)

Methode: Verließ sich auf seinen „globalen und holistische Eindruck“

Vorgehen: qualitative biographische Analyse + Interview

Was heißt es, selbstverwirklicht zu sein?

- Realistische Orientierung
- Selbstakzeptanz
- Spontaneität, Einfachheit, Natürlichkeit
- Problemorientierung
- Wunsch nach einer Privatsphäre
- Selbstständigkeit, Unabhängigkeit
- Erlebnisfrische
- Erlebnishöhepunkte
- Gemeinschaftsgefühl
- Tiefe harmonische Beziehung zu wenigen Menschen
- Demokratische Grundstruktur
- Ethische Grundeinstellung
- Sinn für Humor
- Kreativität und Originalität

Auch „Selbstverwirklicher“ haben menschliche Fehler!

- Haben auch übliche menschliche Schwächen wie
- Eitelkeit, Launenhaftigkeit, gelegentlicher Unbarmherzigkeit

„Für Maslow gibt es den perfekten Menschen nicht; aber selbstverwirklichte Individuen kommen diesem Ideal immerhin am nächsten“



3.8. Motiv: Transzendenz

- Paradox:
 - Höchste Errungenschaft des Selbst besteht darin, sich selbst aufzuheben
 - Voraussetzungen:
 - setzt Selbstverwirklichung voraus
 - starkes Selbst

Kennzeichen von Selbsttranszendenten ist eine besondere Form des Erlebens

„ Im vollkommenen Erleben findet eine Art des Zusammenschmelzens der erlebenden Person mit dem, was erlebt wird, statt.“



Das Flow - Erlebnis

Mihaly Csikszentmihaly (1975)

Inhaltsverzeichnis

- 1.) Einführung 2
- 2.) „Die Vorgeschichte des Flow Begriffes: Vor 1975" 3
- 3.) Freude und intrinsische Motivation 3
 - 3.1) Intrinsische Motivation aus autotelischen Tätigkeiten 4
 - 3.2) Die Struktur autotelischer Aktivitäten 4
- 4.) „Ein theoretisches Modell der Freude am Tun" 5
 - 4.1) Autotelisches Erleben oder „das flow - Erlebnis" 5
 - 4.2) Die „autotelische Persönlichkeit" 6
- 5.) Struktur von flow - Aktivitäten 7
 - 5.1) Gleichgewicht von Anforderungen und Fähigkeiten 8
 - 5.2) Modell des flow Zustandes 8
 - 5.3) Erhöhung der Komplexität der Anforderung 9
 - 5.4) Die Richtung der Aktivität 10
 - 5.5) Das Feedback der Aktivität 10
 - 5.6) Zusammenfassung: Struktur von flow Aktivitäten 11
- 6.) Elemente des flow Erlebnisses 11
 - 6.1) Die Zentrierung der Aufmerksamkeit 11
 - 6.2) Selbstvergessenheit im Gegensatz zum Verlust der physischen Realität 12
 - 6.3) Sorgenfreiheit und Kontrollgefühl 12
 - 6.4) Das „autotelische Wesen" des flow Erlebnisses 13
 - 6.5) Zusammenfassung: Elemente des flow Erlebnisses 13
- 7.) Fazit und Ausblick 13
- 8.) Literaturverzeichnis 14



1.) Einführung

Wenn Menschen ein Gefühl empfinden, was die deutsche Sprache als Glück definiert so sind die Beschreibungen kulturübergreifend vergleichbar. „Ein Fluss, ein Hauch, ein Schweben“, deutlicher lässt sich dieser Zustand zumeist nicht eingrenzen, denn das Tor zum Ursprung des Glücksempfinden des Menschen hat viele Schlösser und erst langsam entstehen erste Ansätze einige passende Schlüssel zu finden.

Glück, was ist das eigentlich? „Der Flow, das sind Augenblicke, in denen Menschen vollständig in ihrem Tun aufgehen.“

Der „Brockhaus“ definiert Glück als „komplexe Erfahrung der Freude angesichts der Erfüllung von Hoffnungen und Wünschen“ (Brockhaus Enzyklopädie Band 8), doch letztendlich öffnet er keines der vielen Schlösser zum Ursprung, zum Wesen des Glücks des Menschen.

2.) „Die Vorgeschichte des Flow Begriffes: Vor 1975“ 4

Theoretischer Ausgangspunkt ist die Hypothese des „optimalen Erregungsniveaus“ (Heeb 1955, 1966). Heeb lieferte im Rahmen seiner Untersuchungen zum „optimalen Erregungsniveau“ des Menschen den statistischen Beweis, dass ein u - förmiger und nicht linearer Zusammenhang zwischen Erregungsniveau und Leistungsfähigkeit des Menschen besteht. (Hunt, 1965; Berlyne, 1960, 1966; Day, Berlyne & Hunt, 1971) Im Klartext heißt das, dass extreme Erregung den Menschen bei der Ausübung verschiedener Tätigkeiten ebenso hindert, wie ein schwacher, kaum messbarer Erregungszustand.

Oft geht man allerdings davon aus, „der Mensch lasse sich nur durch äußere Belohnung oder die Furcht vor äußerer Bestrafung motivieren.“ Ein Beispiel für diese Art der extrinsischen Belohnung wäre die Kindererziehung. Von den ersten Lebensmonaten an werden Kinder einerseits mit Drohungen und andererseits mit Annehmlichkeiten zu elternkonformen Verhalten gebracht.

Allerdings gab es schon seit Beginn der 70er Jahre hinreichende theoretische Gründe für die Annahme, dass der Mensch durch ein viel breiteres Spektrum von Anreizen motiviert wurde. (deCharms 1968, 1976)

Richard deCharms gehörte zur ersten Generation der Forscher, die sich direkt mit intrinsischer Motivation befassten. Zum Abschluss seiner umfangreichen Forschungen an Schulkindern gelangte er zur Hypothese, dass die Motivation für ein spontan gewähltes Verhalten sinkt, wenn sie für dieses Verhalten in der Folge Belohnungen erhielten. Dies begründete er mit der Annahme, „dass Menschen ihr Verhalten im Belohnungsfall als instrumentell und außengesteuert zu erleben begannen.“

Die Annahme von deChams wurde von Edward Deci (Deci 1971, 1972, 1975) überprüft und verifiziert. Ausgehend von beiden Forschungsergebnissen wollte Csikszentmihaly in erster Linie herausfinden, wie man sich fühlt, wenn man eine Tätigkeit ausübt, die auf den ersten Blick keinerlei externe Belohnung einbringt und doch mit voller Hingabe von vielen Menschen ausgeübt wird.



3.) Freude und intrinsische Motivation

Csikszentmihaly ging bei seinen ersten Beobachtungen an einer Gruppe von männlichen Künstlern nach dem Modell von Hebb davon aus, dass sich diese in einem mittleren Erregungsniveau befinden.

Ziel seiner Studie war es mit der Erforschung von Aktivitäten zu beginnen, die in sich selbst (be-) lohnend sein sollten. Die Künstler verbrachten Stunden und Tage damit, sehr konzentriert zu malen oder an Skulpturen zu arbeiten. Ganz offensichtlich erlebten sie in ihrer Arbeit große Freude, da sie solange sie an der Leinwand arbeiteten völlig in ihre Malerei versunken waren. Hatten sie allerdings ihr Werk vollendet verloren sie sofort das Interesse daran und nur wenige Künstler erwarteten, durch eines ihrer Werke reich oder berühmt zu werden. Weder Geld noch Anerkennung noch das fertige Kunstwerk, kamen als Belohnung in Betracht. „Keine der äußeren Belohnungen, die gewöhnlich unser Verhalten motivieren schien hier eine Rolle zu spielen.“

Vielmehr ist anzunehmen, dass die Belohnung des Malens das Malen selbst ist. „Der Prozess des Herstellens ihrer Produkte barg soviel Freude für sie, dass sie große Opfer auf sich nahmen, um sich ihm weiter widmen zu können. „

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass ein Mensch nach Csikszentmihaly's Auffassung immer dann intrinsisch motiviert ist, wenn er eine Tätigkeit unter Energieaufwand ausübt, die ihm allerdings wenig oder gar keine externe Belohnung (Geld, Ansehen, Erfolg, Neid etc.) einbringt.

3.1) Intrinsische Motivation aus autotelischen Tätigkeiten

Csikszentmihaly nennt eine intrinsisch motivierte Tätigkeit eine „autotelische“ Tätigkeit. Beispielfähig wären in diesem Fall alle Sportarten, die als Hobby betrieben werden.

„Eine Aktivität wurde als autotelisch betrachtet, ([...]griechisch: auto = selbst und telos = Ziel, Absicht) wenn sie vom Ausübenden zwar eine formelle und beträchtliche Energieaufwendung verlangte, ihm aber wenig oder gar keine konventionelle Belohnung brachte.“

3.2) Die Struktur autotelischer Aktivitäten

Im Mittelpunkt steht die Frage wie eine autotelische Aktivität beschaffen sein muss, damit diese Glücksgefühle bei einem Menschen auslösen kann.

Ein Erklärungsversuch geht auf die Annahme des französischen Anthropologen Roger Callois zurück, dass vier zentrale Bedürfnisse befriedigt werden können, um intrinsisch motiviert zu werden. (Callois 1958)

- | | |
|----------------------------------|--|
| * Wettbewerb | Unter diese Kategorie fallen alle Spiele und Sportdisziplinen |
| * Kontrolle des Unvorhersehbaren | Hier sind vor allem Glücksspiele, Wahrsagerei oder Astrologie zu nennen |
| * Fantasie und Täuschung | Künste ganz allgemein, aber auch Tanz oder Theater |
| * Vertigo Kategorie | Gefährliche und bewusstenverändernde Sportarten, wie Klettern oder Skifahren |



Aus der von Callois vorgenommenen Klassifizierung lassen sich zwei Gemeinsamkeiten erkennen:

- 1.) Autotelische Aktivitäten verlangen Engagement und aktive Beteiligung vom Ausübenden.
- 2.) Das Ergebnis einer autotelischen Tätigkeit ist ungewiss, allerdings bleibt der Handelnde potentiell die steuernde Instanz.

4.) „Ein theoretisches Modell der Freude am Tun“

Wir haben gesehen, dass Menschen, die eine autotelische Tätigkeit ausüben und somit intrinsisch motiviert werden bereit sind große Anstrengungen zu unternehmen, um diese Tätigkeit auszuüben. Als Beispiel könnte man einen Freeclimber heranziehen, der alle Kraft und seine ganze Konzentration aufwendet um eine besonders schwere Route zu erklimmen.

Csikszentmihaly führte eine ganze Reihe von Interviews mit autotelisch aktiven Personen durch. „Praktisch einstimmig erklärten die Interviewpartner, dass sie deshalb Zeit und Energie für die betreffende Tätigkeit aufwenden, weil sie daraus ein besonderes Erleben ziehen, welches im Alltagsleben nicht zugänglich ist.“

Da wir „Glück“ als präsenten Prozess in der Gegenwart und nicht etwa als Kompensation vergangener Wünsche verstehen wollen, ist es wichtig zu untersuchen, wie „autotelisches Erleben“ beschaffen ist.

4.1) Autotelisches Erleben oder „das flow - Erlebnis“

Csikszentmihaly charakterisiert autotelisches Erleben als eine Situation in dieser eine Person die jeweils nötigen Fähigkeiten voll ausschöpfen kann und dabei klare Rückmeldungen auf ihre Handlungen erhält.

Diese außergewöhnlichen Momente werden von Csikszentmihaly als „Flow Erlebnisse“ bezeichnet. Jede Aktivität kann rein theoretisch den flow Zustand auslösen, allerdings wird die Struktur von flow Aktivitäten, auf diese ich im weiteren Verlauf meiner Ausarbeitung noch ausführlicher eingehen werde, zeigen, dass es durchaus gewisse Arten von Aktivitäten gibt, bei welchen flow am ehesten erlebt wird.

4.2) Die „autotelische Persönlichkeit“

Mit Blick auf die Tatsache, dass letztendlich jede Person selbst entscheidet, ob sie bei einer gerade ausgeübten Tätigkeit in den flow Zustand gelangt oder nicht, spricht Csikszentmihaly zusätzlich von einer „autotelischen Persönlichkeitsvariable.“

„[...] eine autotelische Aktivität sei dadurch charakterisiert, dass sie gewöhnlich autotelisches Erleben vermittelt, und eine Person sei autotelisch, wenn sie dazu neigt, diesen Zustand zu erleben.“

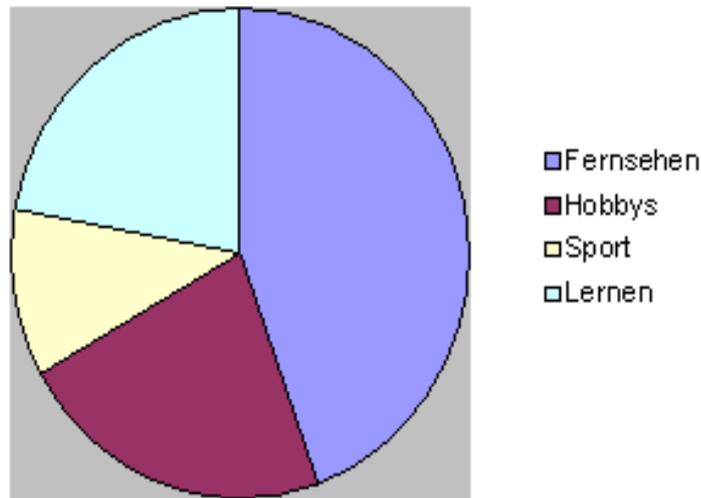
Autotelische Personen benötigen weniger Besitztümer Macht oder Ruhm, da vieles von dem was sie tun, bereits als lohnend empfunden wird. (Csikszentmihaly 1997) Darüber hinaus bestätigte Csikszentmihaly im Rahmen einer umfangreichen Studie an amerikanischen Jugendlichen die Hypothese, dass autotelische Personen ihre Zeit eher mit aktiven und geistig fördernden Aktivitäten gestalten.

Im Gegensatz bevorzugen nicht - autotelische Jugendliche eher passive Formen der Zeitgestaltung, die ihre geistigen und körperlichen Fähigkeiten nicht sonderlich auf die Probe stellen. (Csikszentmihaly 1997)



Zur Illustration des Sachverhalts nachfolgende Abbildungen:

Prozentualer Anteil der Zeit, die autotelische Jugendliche bei verschiedenen Aktivitäten verbringen



Zusammenfassend lässt sich sagen dass Menschen mit einer stark ausgeprägten autotelischen Persönlichkeitsvariable ihre Zeit im Vergleich zu anderen Personen unterschiedlich einteilen. Die Wahrscheinlichkeit, dass autotelische Personen den flow Zustand erleben ist nach Csikszentmihaly weit aus größer.

„[...] das Erleben von flow lernt man, indem man an Aktivitäten teilnimmt, die eher dazu geeignet sind flow zu bieten, etwa durch geistige Anstrengung oder aktiv verbrachte Freizeit.“

5.) Struktur von flow - Aktivitäten

Wenn wir die Struktur von flow Aktivitäten untersuchen, so wollen wir wissen, ob der Eintritt in eine flow - Periode durch die bestimmte Tätigkeiten begünstigt wird. Mit anderen Worten: Stellt sich flow gleichermaßen bei allen Tätigkeiten ein oder gibt es Aktivitäten, die gerade zu prädestiniert zu sein scheinen, den flow Zustand auszulösen?

Csikszentmihaly beantwortet diese Frage zweigeteilt: „Zwar kann sich flow bei jeder Aktivität einstellen, aber einige Situationen wie zum Beispiel Spiele scheinen sozusagen ausschließlich für diesen Zweck geschaffen.“

5.1) Gleichgewicht von Anforderungen und Fähigkeiten

Die Tatsache, dass Csikszentmihaly ausdrücklich Spiele als flow günstige Aktivität erwähnt, lässt erahnen wie diese Aktivität strukturiert sein sollte. Ein Mensch, der ein Spiel mit Freude spielt empfindet keine Langeweile und auch keine Überforderung. Die Herausforderung, die sich ein Mensch stellt muss groß genug sein, um das Optimum seiner Fähigkeiten herauszukitzeln; unterhalb dieser Ebene stellt sich Langeweile ein.

Im Umkehrschluss, das heißt bei zu hochgesteckten Zielen, die die Fähigkeiten des Handelnden überfordern, behindern Ängste vor dem Scheitern das Erleben des flow.



„Flow wird dann erlebt, wenn wir ein Gleichgewicht zwischen Handlungsmöglichkeiten einerseits und unseren Fähigkeiten andererseits wahrnehmen [...] daraus ergibt sich, dass es sich bei flow - Aktivitäten um solche handelt, die im Verhältnis zu den Fähigkeiten einer Person optimale Herausforderungen bieten.“

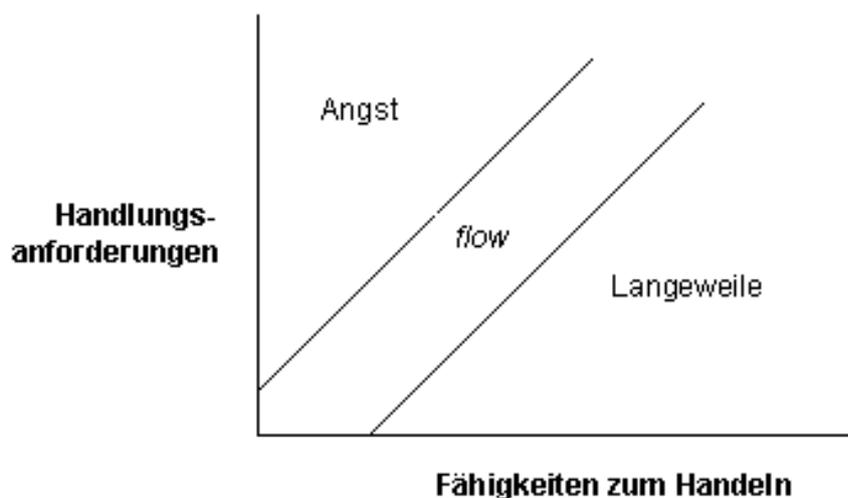
Im Alltagsleben stehen Fähigkeiten und Anforderungen selten im Gleichgewicht. Entweder gibt es zuviel zu tun, das versetzt uns in Sorge oder Angst oder es gibt gar nicht zu tun, somit kommt Langeweile auf.

Wann entsteht flow?

„Flow tritt [...] bei klar strukturierten Aktivitäten auf, bei denen das Niveau der Anforderungen und notwendigen Fähigkeiten variiert werden kann.“

Charakteristische flow Aktivitäten wären demzufolge Spiele oder auch viele Sportaktivitäten.

5.2) Modell des flow Zustandes



Quelle: Csikszentmihalyi, M. (1975) Das Flow Erlebnis S.77

Eine günstige flow Aktivität ist dadurch charakterisiert, dass beim Ausübenden ein Gleichgewicht von Anforderungen und Fähigkeiten entsteht. Zur Verdeutlichung dieser These nachfolgend ein grafisches Modell des flow - Zustandes:

Zur Interpretation des Modells:

- a.) Eine Person schätzt die Handlungsanforderungen als so schwierig ein, dass diese ihre Fähigkeiten übersteigen · Angst
- b.) Die Fähigkeiten der handelnden Personen übersteigen die Handlungsanforderungen · Langeweile



5.3) Erhöhung der Komplexität der Anforderung

Die Forderung nach Gleichgewicht von Anforderung und Fähigkeit zum Eintritt in eine flow Periode impliziert ein weiteres Merkmal der Struktur von flow Aktivitäten:

Keine Aktivität kann den flow Zustand aufrechterhalten, „ohne das Anforderungen und Können komplexer werden, [...] um im flow zu bleiben, muss man die Komplexität der Aktivität ständig erhöhen, indem man neue Fertigkeiten entwickelt und sich entsprechend neue Herausforderungen sucht.“

Beispiele für Csikszentmihaly's These der steigenden Komplexität bei Erhaltung des flow Zustandes gibt es viele. So könnte man sich zur besseren Veranschaulichung einen Tennisspieler vorstellen, der sein Spielniveau durch regelmäßiges Training deutlich verbessert. Spielt dieser Spieler nun weiterhin gegen Gegner von einem Niveau das er vor seinem intensivem Training hatte, so werden ihn diese Spiele bald langweilen, da seine Fähigkeiten die Handlungsanforderungen nun überschreiten.

Die flow Dynamik veranlasst Menschen nach immer neuen Höchstleistungen zu suchen. Dem Körper Höchstleistungen abzuverlangen wirkt wie eine Droge. Bergsteiger sind in steilen Felswänden auf dem Gipfel des Glücks und Marathonläufer berichten von unbeschreiblichen Glücksgefühlen auf den letzten Kilometern.

Aus diesem Grund sind Sportaktivitäten besonders günstige flow - Aktivitäten, da sie „theoretisch unerreichbare Obergrenzen der Herausforderung besitzen.“

5.4) Die Richtung der Aktivität

Eine Aktivität, bei der das Ziel im dunkeln liegt und somit nicht klar erkennbar ist, was zu tun ist, vermag kaum zu begeistern. Hiermit wird ein weiteres Merkmal der Struktur von flow Aktivitäten ersichtlich:

Die Aktivität muss zielgerichtet sein. Passend zu der Annahme einer zielgerichteten Aktivität, „sind übereinstimmende Berichte von Menschen, die angaben sich immer dann außerordentlich auf eine Aktivität zu konzentrieren, wenn diese tiefe Befriedigung in ihnen auslöste.“

Im Fall von Spielen definieren die Regeln die relevanten Stimuli. Csikszentmihaly schränkt allerdings ein, dass Regeln nicht immer genügen eine Person voll und ganz ins Spiel zu ziehen:

„Es kommt die Struktur des Spiels hinzu, welche weitere motivationale Elemente liefert. Der [...] einfachste dieser Anreize ist der Wettbewerb; [...] wird das Verlieren zu einem der möglichen Handlungsmuster, entsteht ein Druck sich der betreffenden Aktivität intensiver zu widmen.“

Im Beruf ist das Element der Richtung der jeweiligen Aktivität ebenfalls entscheidend, ob eine Person während ihrer Arbeit ein flow Periode erlebt oder nicht. Chirurgen halten ihren Beruf einstimmig deshalb für so interessant, da sie ein klares Ziel vor Augen haben. (Nathanson & Becker 1983)

5.5) Das Feedback der Aktivität

Spiele oder Sport sind klar strukturierte Aktivitäten, deren Anforderungsniveau variiert werden kann. Wir haben gesehen, dass Aktivitäten, die in diese Kategorie einzuordnen sind, sehr leicht einen Menschen in den flow Zustand versetzen können.



Ein weiteres Merkmal eines Spiels oder einer sportlichen Betätigung ist die eindeutige und schnelle Rückmeldung über Erfolg oder Misserfolg der Handlung. Das schnelle und eindeutige Feedback der Handlung charakterisiert den letzten Punkt innerhalb der Strukturanalyse von flow Aktivitäten.

„Die Aktivität muss [...] schnelle und eindeutige Rückmeldung über den Erfolg liefern.“

5.6) Zusammenfassung: Struktur von flow Aktivitäten

Günstige flow Aktivitäten sind somit folgendermaßen strukturiert:

- * Gleichgewicht von Anforderungen und Fähigkeiten
- * Die Aktivität ist auf ein klares Ziel gerichtet
- * Schnelle und eindeutige Rückmeldung über Erfolg oder Misserfolg der Handlung möglich.

Flow tritt daher meist bei klar strukturierten Handlungen auf, bei denen das Niveau der Anforderung variiert und gesteuert werden kann · Spiel, Sport

6.) Elemente des flow Erlebnisses

Im folgenden Abschnitt geht es primär um die Frage, was ein Mensch im flow Zustand empfindet. Wie äußert sich flow?

6.1) Die Zentrierung der Aufmerksamkeit

Das vielleicht deutlichste Anzeichen von flow ist das Verschmelzen von Handlung und Bewusstsein. Der Mensch ist eins mit seiner Tätigkeit und hat daher keine „dualistische Perspektive.“

„Im flow Zustand folgt Handlung auf Handlung, und zwar nach einer inneren Logik, welche kein bewusstes Eingreifen von Seiten des Handelnden erfordert. Er erlebt den Augenblick als einheitliches Fließen.“

Das bedeutet: Er ist sich zwar seiner Handlungen bewusst, nicht aber seiner Selbst. Beispielsweise richtet ein Tennisspieler seine gesamte Aufmerksamkeit auf den Ball und auf den folgenden Schlag. Im Mittelpunkt seiner gesamten Aufmerksamkeit steht die nächste auszuführende Handlung. Die vollkommene Zentrierung der Aufmerksamkeit ist eine essentielle Voraussetzung zum Eintritt in eine flow Periode.

„Um sicher zu sein, dass sich der Handelnde auf sein Tun konzentriert, müssen mögliche Störstimuli außerhalb der Aufmerksamkeit des Handelnden gehalten werden.“

Sobald sich die Aufmerksamkeit teilt und es dem Handelnden nicht mehr gelingt seine Umwelt und andere Störfaktoren auszublenden, wird der flow unterbrochen. Dieser Zustand ist nur schwer aufrechtzuerhalten und deshalb dauert eine flow Periode gewöhnlich nur sehr kurze Zeitspannen.

6.2) Selbstvergessenheit im Gegensatz zum Verlust der physischen Realität

Ein weiterer Zug des flow Erlebnisses beschreibt Csikszentmihaly als „Verlust des Selbst.“ Eine



Hauptfunktion des Selbst besteht darin, Handlungen einer Person mit denjenigen anderer zu vereinbaren. Demnach ist das Selbst eine Voraussetzung für gesellschaftliches Zusammenleben.

Günstige flow Aktivitäten wie Spiele oder Sport basieren auf frei gewählten Regeln, die ein Spieler, der das Spiel nicht mutwillig zerstören möchte, akzeptiert. Demnach benötigen diese Aktivitäten die Kontrollfunktion des Selbst nicht, um darüber entscheiden zu können, ob sie eine Handlung nun ausführen sollen oder nicht.

Solange die Regeln eingehalten werden, stellt eine flow Situation ein soziales System ohne Abweichungen dar. (Csikszentmihaly & Bennett 1971)

„Selbstvergessenheit bedeutet aber nicht, aber nicht, dass man im flow den Kontakt zur physischen Realität verliert. In [...] den meisten flow Aktivitäten, wird man der eigenen inneren Vorgänge stärker bewusst.“

6.3) Sorgenfreiheit und Kontrollgefühl

Im flow Zustand tritt vollkommene Sorgenfreiheit und ein absolutes Kontrollgefühl über den gesamten Handlungszeitraum ein. Zwar ist der betreffenden Person diese spezielle Kontrolle nicht speziell bewusst, aber sie ist einfach unbesorgt bezüglich des Verlust der Gewalt über ihre Handlung.

Das Gefühl alles unter Kontrolle zu haben und entsprechende Sorgenfreiheit herrschen auch in flow Situationen wie etwa dem Bergsteigen vor, wo die Gefahren für den Teilnehmer objektiv real sind.

Eine Erklärung für diese Hypothese mag darin begründet sein, dass die Gefahren am Fels zwar real, aber vorhersehbar und kontrollierbar sind. Demnach kann man durch Training daran arbeiten diese Gefahren immer weiter zu minieren. Viele Bergsteiger sehen das Autofahren als eine weitaus gefährlichere Tätigkeit an, da es im Straßenverkehr ihrer Auffassung zur Folge weitaus mehr Elemente gibt, die sie nicht unter Kontrolle haben.

„Auf jeden Fall ist das Kontrollgefühl eine der wichtigsten Komponenten des flow Erlebens.“

Des weiteren treten im flow Zustand „zusammenhängende und eindeutige Handlungsanforderungen auf.“ Mit anderen Worten: Innerhalb der zeitlich begrenzten flow Realität, weiß man genau was gut und was schlecht ist.

6.4) Das „autotelische Wesen“ des flow Erlebnisses

Das letzte Merkmal des flow Erlebens ist dessen „autotelisches Wesen“.36 Damit ist gemeint, dass es keine Ziele oder Belohnungen zu benötigen scheint, welche außerhalb seiner selbst liegen. Entscheidend ist allein das Tun selber.

Dieses letzte Element des flow korrespondiert mit den in den Abschnitten 3 und 4 thematisierten Themenblöcken „Freude und intrinsische Motivation“ und „Autotelisches Erleben.“



6.5) Zusammenfassung: Elemente des flow Erlebnisses

Folgende Elemente des flow Erlebens können festgehalten werden:

- * Verschmelzen von Handlung und Bewusstsein
- * Zentrierung der Aufmerksamkeit auf ein begrenztes Stimulusfeld
- * Verlust des Bewusstseins seiner Selbst
- * Sorgenfreiheit und Kontrollgefühl über die gesamte Handlung
- * Auftreten von zusammenhängenden und eindeutigen Handlungsanforderungen
- * Autotelisches Wesen des flow Erlebnisses

7.) Fazit und Ausblick

Ausgehend vom Einleitungsgedanken dem Ursprung des Glücks ein Stück weit näher zu kommen, ist die flow Theorie von Mihaly Csikszentmihaly ein Modell, dass die Freude am Tun vollkommen intrinsisch, das heißt ohne externe Anreize erklärt.

Der flow Zustand, das ist nach Csikszentmihaly ein geradezu orgiastischer Zustand, der den Körper wie eine Droge, zu immer neuen Höchstleistungen treibt. „Was uns in Gang hält ist das Erlebnis, jenseits [...] von Angst und Langeweile zu agieren: Das flow Erlebnis.“

Besonders interessant ist meiner Ansicht nach die Tatsache, dass sich jenes Hochgefühl theoretisch gesehen bei jeder Tätigkeit einstellen kann, denn die Schritte zum flow Erleben sind identisch. „Es geht jedes Mal darum, die jeweilige Realität einzugrenzen, dadurch völlige Kontrolle über einen Ausschnitt zu erhalten.“

In conclusio würde dies bedeuten: Selbst langweilige Alltagsaufgaben können unter bestimmten Bedingungen in erfreuliche Aktivitäten umgewandelt werden.

Die Freude, das Glück, ist das somit ein Zustand den der Mensch nur noch rein schematisch abrufen kann, nach dem Motto: Wenn bestimmte Faktoren gegeben sind, freue ich mich sowieso?

Nein, ganz sicher nicht, denn Freude oder Glück sind nicht produzierbar, sie sind erlebbar und ob ein Mensch Freude oder Glücksgefühle in bestimmten Situationen erlebt, darüber entscheidet er ganz allein selbst.

Csikszentmihaly schließt sein Buch „Das Flow Erlebnis“ mit den Worten: „Soll die menschliche Evolution weitergehen, müssen wir [...] lernen, uns an unserem Leben intensiver zu freuen.“

