

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.

- | | |
|--------------------------|--|
| * Fantasie und Täuschung | Künste ganz allgemein, aber auch Tanz oder Theater |
| * Vertigo Kategorie | Gefährliche und bewussteinsverändernde 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.“

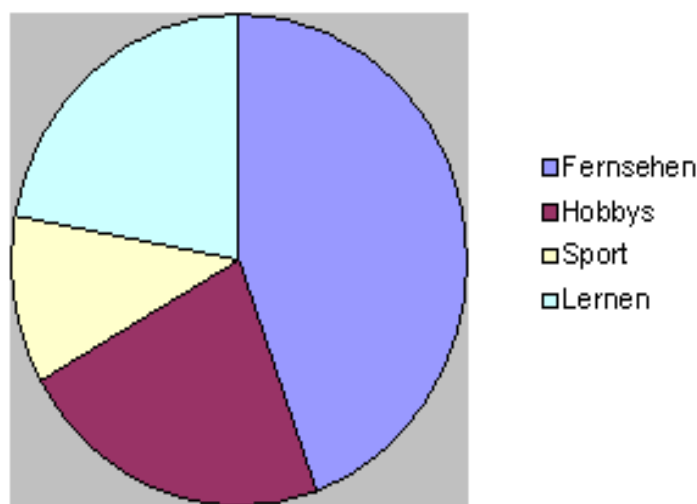
„[...] eine autotelische Aktivität sei dadurch charakterisiert, dass sie gewöhnlich autotelisches Erleben vermittelt, und eine Person sei autotelisch, wenn sie dazu neigt, diesen Zustand zu erleben.“

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.“

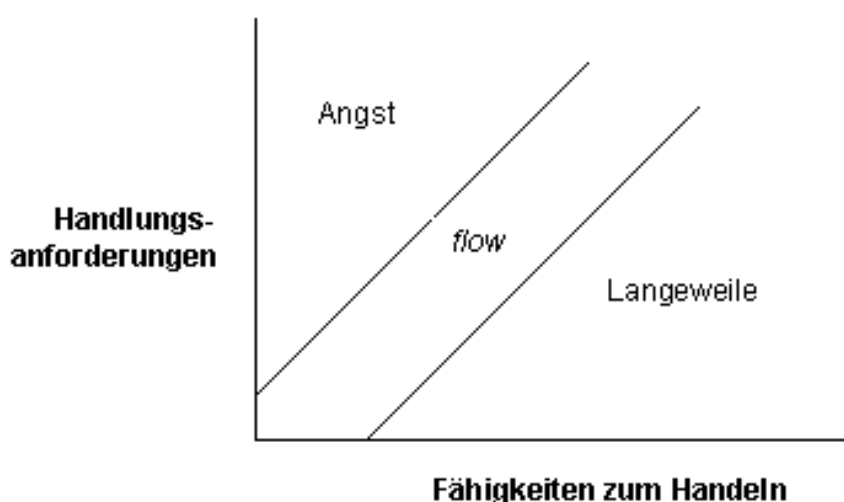
Im Alltagsleben stehen Fähigkeiten und Anforderungen selten im Gleichgewicht. Entweder gibt es zuviel zu tun, das versetzt uns in Sorge oder Angst oder es gibt gar nicht zu tun, somit kommt Langeweile auf.

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: Csikszentmihaly, 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 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.“
