FLOW

Das berauschende Fließen in der Arbeit

Von Wigbert Winkler

„Flow“ kommt aus dem Englischen und bedeutet fließen - strömen und bezeichnet in der heutigen Psychologie das Gefühl eines völligen Aufgehens in einer Tätigkeit, einer konzentrierten Versenkung verbunden mit einem unglaublichen Energieschub und dem Empfinden von Glück. Dieser Zustand entsteht aus einer optimalen Synchronisation des Inneren (Atmung, Herzschlag und Motivation) und den Anforderungen von außen. Es ist ein positiver Rausch in und durch Tätigkeit.

Vor ungefähr dreitausend Jahren wurde das kleinasiatische Lydierreich von einer Hungersnot heimgesucht. Einige Zeit ertrug das Volk die Härten, ohne zu klagen, in der Hoffnung, die guten Zeiten würden wieder zurückkehren. Als die Lage sich nicht verbesserte, ergriffen die Lydier eine eigenartige Maßnahme: „Der Plan gegen die Hungersnot war, sich jeweils einen Tag so vollständig dem Spielen zu widmen, dass dabei kein Hunger aufkommen konnte, um dann am anderen Tag jeweils zu essen und sich der Spiele zu enthalten, schrieb Herodot: „Auf diese Weise erfanden sie den Würfel, das Knöchelspiel, den Ball und alle die Spiele, welche auch die Griechen kennen.“ (Herodot, *Persische Kriege*, Buch 1, Kap. 94)

Der Grund, dass so gerne gespielt wird, liegt in der Fähigkeit des Spiels, die Umgebung vergessen zu lassen. Die Spieler werden durch die herausfordernde Tätigkeit des Spielens vollständig gefangen genommen. Allerdings sind solche Erscheinungen nicht nur an das Spiel gebunden. Wer kennt nicht solche Momente, in denen man sich selbst und die Welt rundherum (fast) vergisst, weil man sich voll auf eine einzige Sache konzentriert. Diese Phasen werden als beglückend bezeichnet, denn jede Störung wird in solchen Momenten als unangenehm empfunden. Es sind Situationen, in denen sich der

Mensch herausgefordert fühlt und seine gesamte Aufmerksamkeit auf die gerade ausgeführte Tätigkeit lenkt. Es ist damit ein Moment, in dem die gesamte Leistungsfähigkeit für die Lösung der jeweiligen Aufgabe zur Verfügung steht.

Manche Menschen haben das Glück, solche Situationen bei ihrer Arbeit zu erleben. Dann wird sie als eine Glück bringende Herausforderung empfunden. Viele Künstler, Wissenschaftler, Lehrer u. a. erleben es in ihrer Tätigkeit. Aber letztlich kann es in jedem Beruf und bei jeder Tätigkeit auftreten.

Heute gibt es dafür den Begriff *Flow*, der vom ungarischen und in Chicago lehrenden Psychologen Mihaly Csikszentmihalyi geprägt wurde. In *Flow* wird der Augenblick des Handelns zu einem reinen Vergnügen; es fehlt an Bewusstheit dessen, „was für mich dabei herausspringt".

Flow, der glückliche Zustand zwischen Langeweile und Angst

Was ist nun *Flow* wirklich? Es ist ein Zustand der richtigen Herausforderung, ein Zustand zwischen Über- und Unterforderung, zwischen Angst und Langeweile. Wer sich der Herausforderung stellt, dessen Fähigkeiten wachsen schnell.

Der *Flow*-Zustand ist beglückend, weil durch das Gefühl, Herr der Lage zu sein, Freude entsteht. Wenn es gelingt, in schwierigen Situationen Kontrolle auszuüben, die schwierigen Situationen zu bewältigen, steigt das Selbstvertrauen.

Die Beherrschung stellt sich umso schneller ein, je mehr die Anforderungen nach oben geschraubt werden. Man kann keine Beherrschung erleben, wenn man nicht bereit ist, die Sicherheit schützender Routine aufzugeben.

Was kann zu Flow führen?

Eine knappe, eher spartanische Ausstattung des Lebensraumes kann zu *Flow* führen, weil dieser Zustand sich leichter einstellt, wenn man nicht von zu vielen Dingen umgeben ist, welche die Aufmerksamkeit auf sich ziehen und ablenken. Das künstlich eingeschränkte Reizfeld, wie die Zelle eines Mönchs oder des hinduistischen Yogis, fördert die Konzentration.

Mit dem ganzen Herzen ein Ziel zu verfolgen und seine volle Aufmerksamkeit darauf zu konzentrieren, ist auch ein Garant für Entwicklung.

Wie entstehen besondere Leistungen?

Warum spielen Roger Federer oder Novak Djokovic so gut Tennis? Zunächst einmal, weil sie sich 10 – 15 Jahre voll auf Tennis konzentrierten. Natürlich wird nicht jeder, der sich ein bis zwei Jahrzehnte voll einer Sportart widmet, Weltranglistenerster, wie dies Federer oder Djokovic schafften, aber jeder wird in dieser Sportart sehr gut sein. Was immer auch jemand gut machen will, das muss vor allem ein, zwei oder drei Jahrzehnte lang konsequent gemacht werden.

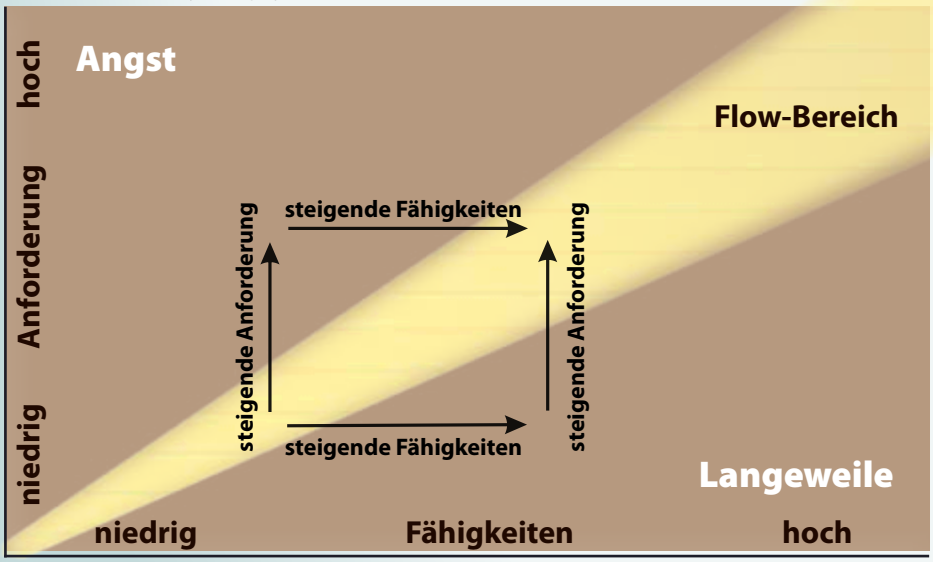
Jedes Besserwerden vollzieht sich in Stufen. Um eine nächste Stufe zu erreichen, ist es notwendig, sich einige Male mit Anstrengung über seine momentanen Grenzen hinauszubewegen. Dies sind Situationen, wo der *Flow*-Zustand bewusst verlassen wird, indem man die Herausforderung so stark erhöht, dass man in den Bereich der Angst eintritt. Dieses Niveau kann dann durch einige Wiederholungen zur normalen Leistungsfähigkeit erhoben werden. Es ist, als würden sich der Körper, die Gefühle und auch der Verstand auf diese neuen größeren Herausforderungen einstellen.

Somit resultieren die wirklich herausragenden Leistungen aus drei wesentlichen Elementen: erstens einem gewissen Talent, das schon früh für Erfolgs- und damit *Flow*-Erlebnisse sorgt, zweitens eine große Ausdauer oder ein unstillbares Interesse und drittens die Fähigkeit, viel von sich zu fordern und dabei seine eigenen Leistungsgrenzen immer und immer wieder zu überschreiten.

Ein Leben mit dem Anspruch auf besondere Leistungen ist ein Leben mit viel *Flow*, also ein Leben an den Grenzen der Leistungsfähigkeit und mit vielen bewussten Versuchen, über diese Grenzen zu gehen.

Das Überschreiten des oberen *Flow*-Bereiches in den Bereich der Angst, der Überforderung, darf nicht zu oft erfolgen, denn dies kann zu einem Ausbrennen, einem Burn-out, also dem Gegenteil des *Flow* führen.

Abb.: *Flow* stellt sich ein, wenn Anforderungen und Fähigkeiten im Gleichgewicht sind. Hin und wieder darüber zu gehen, steigert die Fähigkeiten. Quelle: http://beyond-joy-of-use.com/02_flow.html



Flow und das Initiatische

In initiatischen Kulturen hat man den *Flow* nachhaltig ausgenutzt – auch wenn man diesen Begriff natürlich nicht kannte. Die Schüler wurden so gefordert, dass sie immer nahe an ihren Grenzen agierten. Sie wurden mit Proben konfrontiert, von denen sie nicht sicher waren, dass sie sie erfüllen oder sogar überleben können.

Da aber der Mensch seine wirklichen Grenzen nicht kennt, sich immer kleiner fühlt, als er tatsächlich ist, kann er die auf ihn abgestimmten Proben in den meisten Fällen bestehen. Dabei aktivierten die Schüler bislang ungenutzte körperliche, emotionale und geistige Potenziale und auch ihre Intuition, kurzum all das, worauf sie in der vorangegangenen Zeit trainiert worden waren. Nach der Probe zeigte sich dann ein Phänomen des *Flow*, das vor allem an und jenseits der Grenze zur Angst oder Überforderung auftrat. Nach der erfüllten Probe, auch wegen des produzierten Adrenalins, waren die Schüler geradezu „high". Die Probe war zu einem Gipfelerlebnis geworden. Die Erinnerung an die Erfahrung, bestehend aus der Angst vor der Probe (sie wird in der Erinnerung kleiner), der Konzentration und Leistungsfähigkeit während der kritischen Phase der Probe, der *Flow*-Zustand im engeren Sinne, und schließlich dem Gefühl des Triumphes danach, war ein Potenzial, das man dem Schüler nicht mehr nehmen konnte. Er war zu einem Helden geworden und er entdeckte nun seine wirklichen Potenziale, er war dahingehend „eingeweiht".

Wie kann man sich (sinnvolle) Flow-Erlebnisse schaffen?

Hier einige Ratschläge:

- Schaffen von Ordnung am Arbeitsplatz. Unordnung lenkt ab.
- Beseitigung all dessen, was ablenken kann. (z. B. geht einem der Fernseher nur drei Wochen ab, dann ist es so, als existierte er nie.)
- Was ist wirklich wichtig im Leben? – Das schafft Raum im Denken.
- Erstellen eines Tagesplans und Zeit für jede Tätigkeit einplanen. Diese Zeit ist dann dafür reserviert und man braucht in dieser Zeit nichts anderes tun.
- Einplanen von Zeit für Ungeplantes, damit das Ungeplante nicht Stress und damit die Person aus dem Flow bringt.
- Alle Aufgaben rechtzeitig beginnen. Frühes Beginnen von Aufgaben schafft Ordnung in der Zeit.
- Sich daran gewöhnen, immer die Zeit zu messen, dann lernt man den Zeitbedarf richtig einzuschätzen. Diese Zeiten können dann durch Konzentration, Organisation und neue Ideen verkürzt werden.
- Entdecken der Stressfaktoren, Zeiträuber und der *Flow*-Hindernisse, um Flow zu erlangen und darin zu bleiben.

Flow und ein geglücktes Leben

Das empfundene Glück eines Lebens hängt nicht nur von dem erreichten äußeren Erfolg ab. Es hängt vor allem auch damit zusammen, wie gut es gelungen ist, sich zu entwickeln. Ein Leben mit viel *Flow* ist ein Leben mit ständigen Herausforderungen, ein Leben mit viel Weiterentwicklung. Wer versucht, viel *Flow* in sein Leben zu bringen, der bemüht sich um Weiterentwicklung, aber ohne sich langfristig zu überfordern und damit in ein Burn-out zu fallen.

Gewiss, diese Hochstimmung des *Flow* zu erreichen, ist nicht einfach. *Flow* lässt sich nicht auf Knopfdruck abrufen. Aber je stärker die Motivation, je besser man seine Aufgaben beherrscht, je öfter man mehr von sich verlangt, desto öfter stellt sich *Flow* ein. Wer sich des Potenzials dieses Zustandes, den jedermann kennt, bewusst wird, der wird es bewusst immer wieder erleben wollen. Ich wünsche Ihnen viel *Flow* = Glück. □

Literatur:

- *Bhagavadgita*
- *Csikszentmihalyi, Mihaly: Das Flow-Erlebnis, Stuttgart 1985*
- *Csikszentmihalyi, Mihaly und Isabella S. (Hrsg.): Die außergewöhnlichen Erfahrungen im Alltag – die Psychologie des Flow-Erlebnisses; Stuttgart 1991*
- *Logan, Richard D.: Flow bei schicksalhaften Situationen in der Einsamkeit; In: Csikszentmihalyi, M. und I., 1991*
- *Csikszentmihalyi, Mihaly: Dem Sinn des Lebens eine Zukunft geben – eine Psychologie für das 3. Jahrtausend; Stuttgart 1995*
- *Csikszentmihalyi, Mihaly: FLOW – das Geheimnis des Glücks, Stuttgart 1992*
- *Frankl, Viktor: Der Mensch auf der Suche nach Sinn; Freiburg 1992*