

Dossier

Flow

Im Tun aufgehen

Zwischen Selbstkontrolle und Selbstaufgabe

Konzentriert, kompetent und glücklich. Im Zustand des Flow ist man im Hier und Jetzt und doch völlig abwesend. Der Psychotherapeut und Forscher Hans Menning beleuchtet verschiedene Aspekte dieses aussergewöhnlichen Phänomens.

Der Flowzustand ist eine ungewöhnliche Erfahrung. Jeder, der sie gemacht hat, möchte sie nicht wieder missen. Flow beschreibt das vollkommene Aufgehen und Sich-Vergessen in einer Tätigkeit, das Vergessen von Raum und Zeit und das Erreichen einer optimalen Koordination, einer Kohärenz zwischen Handlung und Bewusstsein, eines Zustands des spielerischen Lernens. Der heute emeritierte Psychologieprofessor Mihaly Csikszentmihalyi von der University of Chicago beschrieb diesen mentalen Zustand bereits 1975 als «die optimale Erfahrung». Flow hat grosse Ähnlichkeit mit Zuständen des Tagträumens oder der Trance, wie sie in allen Kulturen und zu allen Zeiten beschrieben wurden. In seiner negativen Ausprägung grenzt dieser Bewusstseinszustand an das Phänomen der Dissoziation, bei dem ein Bereich des Denkens, Fühlens oder Wollens eigenständig wird.

Selbstvergessen zur Selbstverwirklichung

Der Flowzustand taucht in der psychologischen Literatur unter anderem im Zusammenhang mit Grenzer-

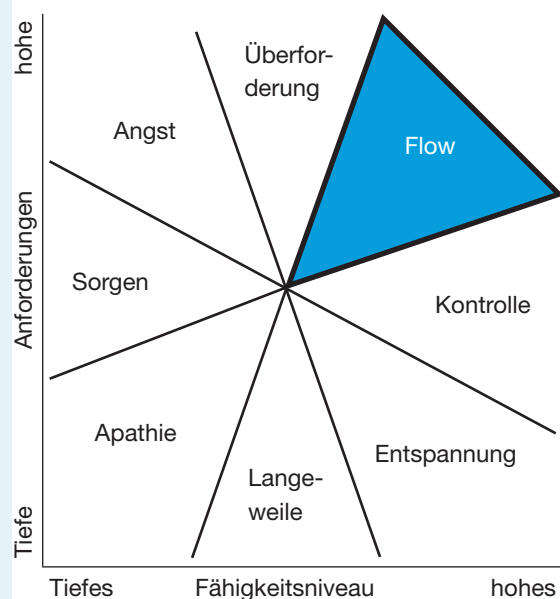
fahrungen, Selbstverwirklichung und mit intrinsischer Motivation auf. Grenzerfahrungen wurden schon vom US-amerikanischen Psychologen Abraham Maslow in den 1960er Jahren als die glücklichsten, ekstatischsten Momente beschrieben, Momente der Entrückung, der Liebe oder einfach des «Getroffenseins» von einem Musikstück, von einer Idee, einem Gemälde oder von einem kreativen Moment. Diese Erfahrungen treten meistens während athletischen, künstlerischen, religiösen oder Naturerlebnissen auf, während Momenten hoher Intensität oder Intimität oder beim Bewältigen von erheblichen Hindernissen auf dem Weg zum Erreichen eines wichtigen Ziels. Der Flowzustand tritt unter anderem während solcher Grenzerlebnisse auf. Das Erfahren dieser Zustände kann in hohem Masse zur Selbstverwirklichung beitragen, und führt zu einem tiefen Sinnerleben.

Wer den Flowzustand erreichen möchte, ist darüber hinaus hauptsächlich intrinsisch motiviert. Aktivitäten, die Flow auslösen, werden aus Interesse an der Tätigkeit selbst aufgenommen; weil sie ein gutes Gefühl auslösen, weil sie Spass machen. Programmierer erleben diesen Zustand, wenn sie sich intensiv mit einem Code auseinandersetzen, Läufer beim Runner's High, gute Schwimmerinnen im Wasser, Biker beim Motorradfahren, Künstlerinnen beim Malen und so weiter. Er tritt bei Aktivitäten auf, in denen man ganz aufgeht: beim Schachspiel, beim Laufen, Klettern, Skifahren, Laufen, Segeln, Kajakfahren im Wildwasser oder beim Tanzen. Die Belohnung liegt in der Tätigkeit selbst; die Sportpsychologie ist eine wahre Fundgrube für Flowphänomene. Man kann diesen Zustand jedoch nicht willentlich herbeiführen, man kann ihn nur vorbereiten und günstige Rahmenbedingungen dafür schaffen.

Was im Gehirn dabei geschieht

Die neurobiologischen Grundlagen dieses Zustands wurden wohl zum ersten Mal 1954 von den US-amerikanischen Psychologen James Olds und Peter Milner experimentell erforscht: Sie entdeckten im Tierexperiment, dass die Aktivität der Bereiche des Gehirns, die mit Dopaminausschüttung assoziiert sind, auf der

Flow-Modell nach Csikszentmihalyi



Verhaltensebene eine Lust an einer wiederholten Aktivität hervorrief, wie sie für den Flowzustand beschrieben wird.

Dopamin ist ein Botenstoff, der hauptsächlich im Mittelhirn in Regionen wie der Substantia nigra, dem Septum, dem ventralen Tegmentum oder dem Nucleus accumbens gebildet wird und von da vor allem in orbitofrontale Regionen gelangt und Glücksgefühle verursacht – was ihm auch die Bezeichnung «Glückshormon» bescherte. Es wird ausgeschüttet, wenn Menschen Lust und Glück empfinden, etwas oder jemanden begehren, bei Vorfreude oder wenn Erwartungen positiv übertroffen werden. Je nach Tätigkeit, etwa bei Extremsportlern, können auch Adrenalin und Serotonin eine wichtige Rolle spielen.

In vier EEG-Experimenten am Psychologischen Institut der Universität Zürich konnten wir zeigen, dass im Flowzustand die Gehirnaktivität in temporo-parietalen Arealen, die für Selbstreferenz bekannt sind, vermindert ist. Ebenso konnte eine hochlateralisierte links-hemisphärische Aktivität nachgewiesen werden, die auf eine verminderte interhemisphärische Aktivität wäh-

rend des Flowzustands hindeutet. Areale des präfrontalen Kortex, die mit Aufmerksamkeitssteuerung und Emotionsregulation in Verbindung gebracht werden, zeigten hingegen vor allem im Bereich der hochfrequenten Betawellen eine signifikant erhöhte Aktivität.

Was andere denken, ist egal

Diese neuropsychologischen Ergebnisse entsprechen dem, was Personen beschreiben, die Flow erleben: Die Aufmerksamkeit wird von der Realität und vom eigenen Selbst-, Raum- und Zeiterleben abgezogen und das Bewusstsein auf einen begrenzten Realitätsbereich eingengt. Dabei ist man so vertieft, dass alles andere ausser Acht zu bleiben scheint – selbst soziale Einflüsse: Im Film *Der letzte Samurai* lernt ein amerikanischer Offizier die Kunst des Schwertkampfs. Dabei sagt ihm ein erfahrener Kollege, er denke zu sehr daran, was die anderen über ihn dächten, wie die anderen ihn sähen – das hemme seine Bewegungen. Die sozialen Regeln sowie die vielen Gedanken, die wir uns über soziale Angemessenheit und Erwünschtheit machen, sind im Flowzustand ausgeschaltet.

Obwohl die Kontrolle durch soziale Regeln und Ängste ausgeschaltet ist, herrscht ein hohes Kontroll- und Kompetenempfinden über die eigenen Fähigkeiten. Die eigenen Fähigkeiten entsprechen den Anforderungen. Nach diesem Modell entsteht bei wenig Fähigkeit und wenig Herausforderung Apathie und Depression; bei mittleren Fähigkeiten und geringen Herausforderungen entsteht Langeweile; bei hohen Fähigkeiten, aber wenig Herausforderungen ist man ziemlich entspannt; ein Gefühl der Kontrolle ergibt sich bei hohem Fähigkeitsniveau und mittleren Herausforderungen; mit wenig Fähigkeiten und mittleren Herausforderungen ist man in einem besorgten, angstvollen Zustand; sind die Herausforderungen sehr hoch, aber die Fähigkeiten nur mittel ausgeprägt, wird man sich in einem angespannten Zustand der Überforderung befinden. Angemessen hohe Herausforderungen bei gleichzeitig hohen Fähigkeiten führen zum Flowzustand, da die Aufgaben gelingen und gleichzeitig eine gewisse Anstrengung erforderlich ist, um sie zu lösen (siehe Abbildung S. 5). Viele «Experten» im Flow beschreiben dieses Gefühl, das auftritt, wenn hohe Anforderungen auf hohe Fä-

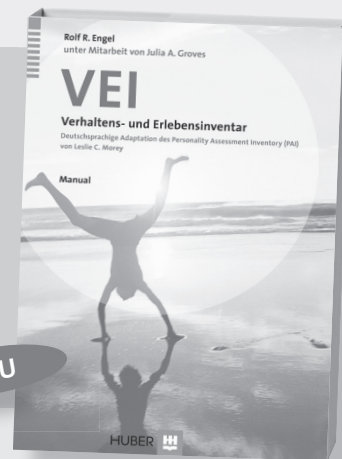
VEI

Verhaltens- und Erlebensinventar

Deutschsprachige Adaptation des Personality Assessment Inventory (PAI) von L. C. Morey
von Rolf R. Engel

Das VEI ist die deutschsprachige Adaptation des PAI, ein von L. C. Morey entwickelter multidimensionaler Selbstbeurteilungsbogen für Erwachsene. Als klinisches Instrument liefert es Informationen über die Symptomatik von Personen, die professionelle Hilfe bei psychischen Störungen suchen. Die erfassten Syndrome werden nach ihrem Stellenwert für die Systematik psychischer Störungen und nach ihrer Bedeutung in der gegenwärtigen diagnostischen Praxis in enger Anlehnung an die Diagnosesysteme ICD-10 und DSM-IV ausgewählt.

Das VEI kann wahlweise per Online-Eingabe, Fax- oder E-Mail-Einsendung ausgewertet und auch online durchgeführt werden.



NEU

Test komplett, bestehend aus:

Manual, 5 Testheften, 20 Antwortbogen,
5 kostenlosen Auswertungen und Box
Bestellnummer 03 105 01, € 189.00/CHF 250.00

Zu beziehen bei Ihrer **Testzentrale**:

Herbert-Quandt-Str. 4 · D-37081 Göttingen
Tel.: 0049-(0)551 99950-999 · Fax: -998
E-Mail: testzentrale@hogrefe.de
www.testzentrale.de

Länggass-Strasse 76 · CH-3000 Bern 9
Tel.: 0041-(0)31 30045-45 · Fax: -90
E-Mail: testzentrale@hogrefe.ch
www.testzentrale.ch

HUBER



higkeiten treffen, ähnlich; ein Gefühl, in Harmonie zu sein, eins mit sich selbst: Maler, wenn sie ihre grössten Werke produzieren, Athleten, wenn sie zur Höchstform auflaufen, Musikvirtuosen, wenn sie Chopin spielen, Jazzmusikerinnen während des Improvisierens, Schachmeister beim Durchdringen einer komplexen Strategie, Chirurgen während einer schwierigen Operation, Bergsteiger beim Bewältigen eines schwierigen Aufstiegs, Wissenschaftlerinnen während der Realisierung eines unmöglich scheinenden Projekts, Schriftsteller beim Fertigstellen eines neuen Buchs.

Achtsamkeit im Flowzustand?

Die Handlung tritt in den Vordergrund, das Bewusstsein von sich selbst und den anderen tritt zurück. Nicht nur die umgebende Realität wird auf ein ganz spezifisches Stimulusfeld eingengt, sondern auch die Zeitwahrnehmung wird fokussiert, Vergangenheit und Zukunft werden ausgeblendet – nur noch der aktuelle Moment zählt. Beim Klettern beispielsweise ist äusserste Konzentration auf jeden Handgriff und Fusstritt wichtig; jede Ablenkung, jeder Fehltritt oder Fehlgriff könnte zum Absturz führen, das Abschweifen der Gedanken ebenso. Im Flow fokussiert man also die Aufmerksamkeit auf realistische Ziele, ansonsten kann der Zustand nicht erreicht werden.

Die Konzentration bei Flow muss man jedoch von derjenigen in der Meditation unterscheiden. Wenn etwa in der Zen-Meditation eine Entleerung des Geists angestrebt und auf Aktivitäten wie Gehen oder Bogenschiessen fokussiert wird, so ist das nicht zwangsläufig ein Flowzustand. Die Handlung wird dabei voller Achtsamkeit erlebt, unabhängig von den Herausforderungen und Fähigkeiten. Flow hingegen geht gerade dann verloren, wenn man sich des Zustands bewusst wird. Er erfordert höchste, fokussierte Aufmerksamkeit auf die Tätigkeit im «Hier und Jetzt» bis zum Verlust von Zeit- und Raumgefühl und des Selbst.

Ein einmaliges Phänomen

Fassen wir zusammen: Flow ist ein glücksähnlicher Zustand hoch selektiver Aufmerksamkeit auf eine Tätigkeit, die ans Limit der eigenen Handlungsmöglichkeiten geht. Er ist zielgerichtet, selbstkontrolliert und der Unabhängigkeit von sozialen Normen. Gleichzeitig wird aber auch Kontrolle losgelassen, was dieses Erleben so speziell macht. Flow tritt unwillkürlich ein und ist in der Regel nicht bewusst herbeiführbar. Es ist ein Zustand der Synchronizität von Geist, Körper und Seele, der Kohärenz von Denken, Fühlen und Handeln, jenseits von Angst und Langeweile.

Hans Menning
Mitglied der Redaktionskommission

Literatur

Burke, K. A., Franz, T. M., Miller, D. N., & Schoenbaum, G. (2008). The role of the orbitofrontal cortex in the pursuit of happiness and more specific rewards. *Nature*, 454, 340–344.

Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York: Harper and Row.

Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding Flow*. New York: Harper and Row.

Wright, J. J., Sadlob, G., & Stewb, G. (2007). Further explorations into the conundrum of flow process. *Journal of Occupational Science*, 14(3), 136–144.

Die vollständige Literaturliste ist beim Autor erhältlich.

Der Autor

Dr. rer. medic. Hans Menning, Psychologe FSP, arbeitet als Leiter des Bereichs «Forschung und Evaluation» in der Klinik Im Hasel und als Psychotherapeut in einer Praxis in Zürich. Während seiner Lehr- und Forschungstätigkeiten an den Universitäten Münster, Tübingen, Trier und Zürich untersuchte er hauptsächlich die neurobiologischen Korrelate von traumatischem Stress, Resilienz und Emotionsverarbeitung und die Genese positiver affektiver Zustände.

Kontakt

Dr. Hans Menning, Klinik Im Hasel, 5728 Gontenschwil.
Gemeinschaftspraxis Vogelsangstrasse 52, 8006 Zürich.
hans.menning@psychologie.ch

Résumé

Hans Menning, chercheur et psychologue spécialiste en psychothérapie FSP, présente dans son article les différentes facettes de l'état de flow: un état mental très agréable caractérisé, au cours d'une activité, par un oubli total de soi, une jouissance intense de l'instant vécu et une ivresse créative accompagnée d'une extrême concentration. La motivation intrinsèque qui pousse à reproduire constamment cet état de grâce n'en est que plus forte. Le phénomène peut se produire dans toute une série d'activités: le sport, le jeu, les activités créatrices ou encore au travail. Plus le challenge est grand, plus la possibilité de se dépasser est forte, et plus on a de chances d'atteindre cet état optimal, qui est lié dans notre cerveau à un taux élevé de production de dopamine.