

SWR2 Wissen

Im Flow

Mit Selbstvergessenheit zum Erfolg?

Von Silvia Plahl

Sendung: Mittwoch, 18. Dezember 2019, 08.30 Uhr

Redaktion: Sonja Striegl

Regie: Autorenproduktion

Produktion: SWR 2019

Wer mit einer Aufgabe weder überfordert noch unterfordert ist, gerät in den Flow. Ängste fallen ab, die Zeit vergeht im Nu. So macht Lernen Spaß, der Mensch wird immer besser.

SWR2 Wissen können Sie auch im **SWR2 Webradio** unter www.SWR2.de und auf Mobilgeräten in der **SWR2 App** hören – oder als **Podcast** nachhören:
<https://www.swr.de/~podcast/swr2/programm/swr2-wissen-podcast-102.xml>

Bitte beachten Sie:

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

Kennen Sie schon das Serviceangebot des Kulturradios SWR2?

Mit der kostenlosen SWR2 Kulturkarte können Sie zu ermäßigten Eintrittspreisen Veranstaltungen des SWR2 und seiner vielen Kulturpartner im Sendegebiet besuchen. Mit dem Infoheft SWR2 Kulturservice sind Sie stets über SWR2 und die zahlreichen Veranstaltungen im SWR2-Kulturpartner-Netz informiert. Jetzt anmelden unter 07221/300 200 oder swr2.de

Die SWR2 App für Android und iOS

Hören Sie das SWR2 Programm, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen mindestens sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR2 App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...
Kostenlos herunterladen: www.swr2.de/app

MANUSKRIFT

Musik von Christian Klein / Gitarre

Autorin:

Christian Klein spielt ein selbst komponiertes Stück.

Musik

Autorin:

Der Gitarrist ist Musiker in Berlin.

Musik

Autorin:

Wann fühlt sich das Musizieren für ihn besonders gut an?

O-Ton 1 - Christian Klein:

Man braucht seinen Verstand eigentlich nicht mehr einzusetzen. Und man braucht auch nicht mehr irgendwelche Techniken oder Spielweisen im Kopf zu haben. Man hat das Gefühl, ich weiß genau, was jetzt passiert, und ich weiß auch ganz genau, was jetzt als Nächstes kommen muss, und es kommt dann auch dann. Wenn ich das erreiche, dann ist es ein Flow.

Musik

Ansage:

„Flow – selbstvergessen zum Erfolg?“ – von Silvia Plahl.

O-Ton 2 - Christian Klein:

Eigentlich ist es auch das, was ich in der Musik suche. Diesen Zustand. Also das ist für mich ein Ziel, eine Herausforderung. Und ich hab jetzt gerade festgestellt, dass es unheimlich wichtig ist, dass man nicht nur sein Handwerk beherrscht, also die Sachen auch spielen kann, die man spielen möchte, sondern es auch darum geht, eine Gesamtsituation herzustellen, die so was erst ermöglicht.

Autorin:

Flow. Christian Klein benennt einen Zustand, den er als Glück empfindet. Alles fließt. Man ist aktiv und konzentriert und fühlt sich doch spielerisch leicht – im Hier und Jetzt. Raum und Zeit sind vergessen.

O-Ton 3 - Corinna Peifer:

Flow ist das, was wir erleben, wenn wir ganz in dem, was wir gerade tun, aufgehen. Und wenn sich das gleichzeitig auch noch gut anfühlt.

Autorin:

Die Bochumer Psychologie-Professorin Corinna Peifer. Sie erforscht das Phänomen des Flow seit mehreren Jahren.

O-Ton 4 - Corinna Peifer:

Meistens kommt Flow bei Tätigkeiten vor, die genau die richtigen Anforderungen an uns stellen. Also wenn das, was wir tun, weder zu leicht noch zu schwer ist.

Autorin:

Viele denken bei dem Stichwort Flow daran, dass sich vor allem in der Musik, in der Kunst oder beim Sport solch eine fließende Selbstvergessenheit einstellen kann. Ein Gefühl des völligen Einsseins mit sich und dem Tun, das scheinbar mühelos immer weitermachen lässt. Die Psychologin Peifer relativiert jedoch die Vorstellung, dass ein Flow-Erleben außergewöhnliche Umstände braucht. Auch der Soziologe und Flow-Trainer Dr Simon Sirch aus Blaustein bei Ulm sieht den Flow eher in den kleinen Zusammenhängen.

O-Ton 5 - Simon Sirch:

Flow kann im Prinzip bei jeder beliebigen Tätigkeit erlebt werden. Ich kann Flow beim Bügeln erleben.

Autorin:

Denn nicht nur extreme, noch-nie-dagewesene oder nicht-alltägliche Gelegenheiten könnten erfüllend sein.

O-Ton 6 - Simon Sirch:

Ich glaube, dass die meisten Menschen eine zu hohe Erwartung haben, wie sich Flow anfühlt, und die großen Flow-Momente spektakulärerweise erwarten und die kleinen nahe liegenden Momente schlichtweg übersehen.

Autorin:

Die es auch beim Kochen geben kann und beim Gärtnern. Oder wie die Flow-Forscherin Peifer sagt: bei einem anspruchsvollen Hobby, meist bei Tätigkeiten, die wir gut geübt haben. Klavierspielen, Schwimmen. Auch beim Schreiben eines Textes kann sich ein Flow-Erlebnis einstellen, beim Hantieren mit Zahlen und Tabellen, bei einem inspirierenden Gespräch. Manche fühlen sich in der Teamarbeit geradezu beflügelt.

Musik**Autorin:**

„Flow ist die optimale Erfahrung“. So fasste es der amerikanisch-ungarische Psychologe Mihaly Csikszentmihalyi bereits in den 1970er Jahren zusammen. Csikszentmihalyi hat das Phänomen des Flow nicht als Erster entdeckt. Er entwickelte jedoch zu dieser 'optimalen Erfahrung' an der University of Chicago ein theoretisches Modell. Der Wissenschaftler schreibt in seinem Buch „Flow – Das Geheimnis des Glücks“:

Sprecher (Zitat):

„Beim optimalen Zustand innerer Erfahrung herrscht Ordnung im Bewusstsein. Dies tritt ein, wenn psychische Energie – oder Aufmerksamkeit – für realistische Zwecke verwendet wird und die Fähigkeiten den Handlungsmöglichkeiten entsprechen.“

Autorin:

Eine innere Ordnung, die das menschliche Tun in einen ruhigen Fluss bringt, weil es stimmig ist mit dem, was man machen kann und erreichen will – dieses harmonische Bild traf im letzten Jahrhundert auf die Konzepte der so genannten Positiven Psychologie. Ein Begriff aus den 1950er Jahren, Ende der 1990er wurde – vor allem durch den amerikanischen Psychologen Martin Seligman – ein eigener Forschungszweig daraus. Die Positive Psychologie nimmt die Ressourcen eines Menschen in den Blick und zielt darauf ab, die ihm innewohnende Kraft zu stärken: Zum Beispiel die kognitiven Potentiale zu fördern, etwa Neugier und Aufgeschlossenheit oder aber Emotionales wie Mut und Beharrlichkeit – soziale Intelligenz kann eine Stärke sein oder Gerechtigkeitssinn bis hin zu Bescheidenheit oder Humor. Die eigenen Ressourcen als Ausgangsbasis – auch für einen Flow.

Atmo: Gerhard Huhn steht auf und geht zum Flipchart – schreibt „Auf der waagrechten Achse, da erfasse ich jetzt Ihre Stärken“ schreibt...

Autorin:

Gerhard Huhn tritt ans Flipchart und zeichnet ein Pfeildiagramm. Der promovierte Jurist und Coach gibt Seminare, in denen er mit den Teilnehmern versucht, ihren persönlichen Flow anzubahnen.

Atmo: ...“Wir fokussieren uns auf das Herausfinden der Talente, weil die sind stabil und die bleiben bestehen.“

Autorin:

Im Einklang mit den eigenen Stärken sein...

Atmo: Gerhard Huhn zeichnet und schreibt „Und da mache ich so eine senkrechte Achse, und auf diesem senkrechten Strich wachsen, wenn man nach oben geht, die Herausforderungen“ schreibt

Autorin:

... und bestimmte Aufgaben vor sich haben.

O-Ton 7 - Gerhard Huhn:

Bei der Herausforderung (*zeichnet*) hab ich jetzt die Idee von Csikszentmihalyi, dass dieses Bewältigen von Herausforderungen mit den Stärken, wenn das passt (*schreibt*) also wenn das sozusagen genau zusammen passt, wenn die Stärken genau ausreichen zu dem Ziel, das man sich gesetzt hat... (*schreibt*) Dann hat man diese Flow-Erfahrung.

Autorin:

In dem Pfeildiagramm entsteht ein schmaler Kanal: Ein Flow ereignet sich immer nur dann, wenn die menschlichen Fähigkeiten gerade bestens mit den gestellten Aufgaben einhergehen. Mihaly Csikszentmihalyi stellte in seinen Untersuchungen fest, dass sehr viele Menschen immer wieder dieses Erlebnis haben – einigen war es bewusst, anderen nicht – und er plädierte dafür, dies nicht dem Zufall zu überlassen, sondern das gute Gefühl zu verinnerlichen und außerdem gezielt darauf hin zu arbeiten. Der Frage, wie dies möglich ist, widmet sich die neuere Flow-Forschung. Corinna Peifer:

O-Ton 8 - Corinna Peifer:

Man kann leider nicht einfach einen Schalter umlegen. Man kann aber einiges tun, um Flow wahrscheinlicher zu machen.

Autorin:

Eine Reihe von Studien hat bereits gezeigt: Wenn Menschen ihre Fähigkeiten optimal einsetzen, fühlen sie sich wach und agil, sie sind motiviert, haben das Gefühl, den ganzen Ablauf unter Kontrolle zu haben und lassen sich kaum ablenken. Die Forscher haben die dazugehörigen körperlichen Parameter gemessen und festgestellt:

O-Ton 9 - Corinna Peifer:

Im Flow sind wir im positiven Sinne aktiviert. Also aktivierter als in der Entspannungsbedingung und weniger aktiviert, als wenn wir gestresst wären.

Autorin:

Im Flow ist ein Mensch demnach in einem sehr speziellen Erregungszustand. Probanden, die zum Beispiel am Computer Tetris oder Schach gespielt haben und dabei Flow erlebten, hatten moderat erhöhte Werte des Stresshormons Cortisol. Die Psychologin Peifer und ihr Team setzten also in einer anderen Untersuchung ihre Versuchspersonen gezielt einem Stresstest aus, einem Bewerbungsgespräch, und stellten den Teilnehmern danach komplexe Aufgaben. Auch hier hatten die moderat Gestressten mit nur mäßig Cortisol im Blut die höchsten Flow-Merkmale beim Aufgabenlösen. In einer weiteren Studie mit dem Computerspiel „Pac-Man“ wurde vor dem Spielen ein *Extra-Stress* erzeugt: Es gab Tabletten mit Hydrocortison und im Vergleich dazu ein Placebo.

O-Ton 10 - Corinna Peifer:

Und wenn die Probanden Cortisol bekommen hatten, dann haben sie auch signifikant weniger Flow berichtet als Personen in der Vergleichsbedingung.

Autorin:

Man braucht ein nicht zu hohes und nicht zu niedriges Erregungsniveau. Warum sich dieser Zustand so besonders gut anfühlt – dafür hat der Berliner Neurologe und Professor Surjo Soekadar eine mögliche Erklärung:

O-Ton 11 - Surjo Soekadar:

Es gibt eine Hypothese über die so genannten Flow-States, die besagt, dass es während des Flow-States zu einer so genannten Hypo-Frontalität kommt.

Autorin:

Im Frontalhirn reflektiert, analysiert und bewertet sich der Mensch selbst.

O-Ton 12 - Surjo Soekadar:

Ja wie kommt denn das jetzt an? Was sagt denn der Zuschauer jetzt? Was mache ich, wenn es jetzt total peinlich wird? Und sich das sozusagen alles ausmalt. Diese Funktionen werden runter reguliert und das ist vielleicht auch der Grund, warum viele Leute das als befreiend empfinden, wenn sie im Flow-State sind.

Autorin:

Man denkt weniger selbstbezogen, Grübeleien und Sorgen lassen nach und man erlebt stattdessen, wie man eine herausfordernde, aber nicht zu schwierige Aufgabe bewältigt. Die Erwartung, dass dies dann höchstwahrscheinlich gelingen wird, erzeugt das angenehme angstfreie Gefühl.

Musik**Autorin:**

Anspannung und Entspannung perfekt ausbalancieren – mit dem eigenen Innenleben und den eigenen Stärken im Reinen – und mit einer Aufgabe weder überfordert noch unterfordert sein, um sie begeistert anzugehen und zu erledigen. Expertinnen und Experten ermuntern dazu, sich solche optimalen Flow-Bedingungen bewusst zu schaffen. Dazu gehört allerdings auch, genauer kennen zu lernen, was die zugrunde liegende eigene innere Ordnung ausmacht. Gerhard Huhn fordert seine Seminarteilnehmer stets auf, über ihre persönlichen Werte nachzudenken. Er listet auf: Charisma. Mobilität. Macht. Klugheit. Vertrauen. Abenteuer...

O-Ton 13 - Gerhard Huhn:

Also man sollte dort seine Flow-Erfahrungen suchen und finden, wo man auch Werte verwirklichen kann. Und aus den Werten, die noch nicht verwirklicht sind, entwickle ich Ziele. Um meine Werte zu erfüllen. Und die Ziele sollten so ausgewählt sein, dass ich sie mit meinen Stärken, mit meinen Talenten auch erreichen kann.

Autorin:

Ein Weg zum Flow bedeutet also immer auch, die individuelle Persönlichkeit freizulegen, den eigenen Charakter, die Potentiale, Wünsche und Visionen.

Atmo: Ankommen im Kaiser-Raum**Autorin:**

Ein kleines Ladenlokal mitten in Dortmund. Vier Frauen und vier Männer treffen sich hier an einem Sonntagvormittag, um gemeinsam zu überlegen, wie sie weitermachen wollen – mit ihrer Nachbarschaftsinitiative „Kaisern“, benannt nach dem Viertel rund um die Dortmunder Kaiserstraße. Birgit sagt:

O-Ton 14 - Birgit:

Wir machen jetzt das zweite Jahr Kaisern und wir müssen uns auch drum kümmern, dass es weitergeht.

Autorin:

Deshalb hat Frank von der Initiative heute seinen Kollegen eingeladen. Der Dortmunder Kommunikationsdesigner Frank Scheele betreibt mit Simon Sirch das Unternehmen „flow in concept“.

O-Ton 15 - Frank:

Warum wir heute hier sind: Dass wir nochmal von der Thematik Flow auf so ein paar Dinge schauen – die uns hier bewegen, die uns vielleicht auch in unserer Selbstorganisation helfen etc.

Atmo: Simon Sirch holt Bälle aus einem Beutel und wirft sie in die Runde, lustige Stimmung...Ball fällt...**Autorin:**

Simon Sirch holt Bälle aus einem Beutel und wirft sie in die Runde. Der Flow-Trainer will die Frauen und Männer dabei unterstützen, neue Anstöße zu finden, damit sie sich frisch motiviert weiter nachbarschaftlich engagieren. Das Erkennen von Flows soll ihnen dabei helfen.

Atmo: Gelächter, man hört die Bälle...**Autorin:**

Mal lässt der eine einen Ball fallen, mal langweilt sich die andere, mal wird gelacht. Sirch erklärt: Wir durchlaufen Zustände – eine Überforderung, eine Unterforderung oder Freude – so wie auch Flow ein Zustand ist. Jede Person im Kreis hatte während des Bälle-Werfens mindestens eine Sekunde lang Flow. So vermutet der Coach.

O-Ton 16 - Simon Sirch:

Und zwar Flow als Bewusstseinszustand. Das war momenthaft Flow.

Autorin:

Sechs Merkmale des Flow lassen sich nach Mihaly Csikszentmihalyi zusammenfassen:

Sprecher/ Zitat:

„Intensive Aufmerksamkeit, die Einheit von Denken und Handeln, kein Grübeln oder Selbstkritik, das Gefühl der Kontrolle über das eigene Tun, das verzerrte Zeiterleben, die Tätigkeit an sich wird als lohnend erlebt.“

Autorin:

Coach Simon Sirch betont, dass es diese Mikro-Flow-Momente auch im Alltag gibt. Die Gruppe denkt nach. Dann erzählt Wolfgang von der letzten Open-Mind-Session, bei der locker zusammen musiziert wurde und zufällig eine Mutter mit Kindern am Laden vorbeikam.

O-Ton 17 - Wolfgang:

Und dann kommen die rein! Und sind auf einmal mittendrin in dieser Open-Mind-Session, als Kiddies und machen ihre Percussion mit. Wie dann auf einmal so völlig zwanglos etwas mit Menschen passiert, die als Gruppe zusammenkommen, ohne dass da irgendeiner federführend verantwortlich ist – aber alle sind da drin! Und es läuft.

Autorin:

Der Trainer bestätigt und ergänzt: Flow sei sowohl als Gruppengefühl als auch als ganz individuelles Empfinden möglich, man könne daneben auch beim Organisieren in den Flow kommen. Das freut Katja. Sie hatte für den weltweiten „Park(ing)Day“, als die Kaisern-Nachbarn einen verwaisten Platz wiederbelebt haben, die ganze Abrechnung gemacht.

O-Ton 18 - Katja:

Allein so dieses Erleben, dass es dann passt! Wunderbar. Ja also, das tut mir jetzt gut, weil ich eigentlich denke: Das ist so ne fürchterlich langweilige Tätigkeit, die kein Mensch machen will. Aber offensichtlich entspricht das auch meinen Talenten oder dem, was ich eben ganz gut kann und dann kann ich das auch erleben.

Atmo: „Ich möchte euch bitten, dass wir den Sitzkreis jetzt mal so machen, dass wir auf das Flipchart schauen“... Stühlerücken...

Autorin:

Flow sei ein positiver Bewusstseinszustand, vermittelt der Coach den acht Männern und Frauen der Dortmunder Nachbarschaftsinitiative „Ka!sern“. Er fragt: 'Was ist das und woran erkenne ich es?' Und gibt als Antwort: 'Wenn ich selbst sofort und sinnstiftend etwas geben oder empfangen kann.' Der Trainer unterstreicht die These der modernen Flow-Forschung, dass positive Zustände beeinflussbar sind – und präsentiert der Gruppe sieben Handlungsschritte. Am Anfang steht: eine bestimmte Situation zu *akzeptieren*. Dann ein Ergebnis *anzuzielen*. Was soll das nächste Event bringen? Eine Glückswoche ist angedacht...

O-Ton 19 - Simon Sirch:

Schritt drei, und das finde ich spannend: ausloten. Ist es möglich, dass du dadurch Sinn stiftest? *kurze Denkpause* Was haben wir hier noch? Abstimmen..., okay ich hab ein Ziel, ich hab gerade Sinn ... wie passt das aufeinander, und manchmal bekommt man zum Beispiel ein inneres Bild von einer Lösung: Ah ja! So könnte es gehen.

Autorin:

Im nächsten Schritt empfiehlt Simon Sirch der Kaisern-Initiative: *anfeuern* und *aktivieren*. Er bittet die kleine Runde, jetzt aufzustehen und einige Aktivierungsmethoden durchzuspielen.

Atmo: aufstehen „Und Hände falten, ziele auf diesen Punkt, schau mal, was in deinem Körper passiert“...

Autorin:

Mit gestreckten Armen auf einen Punkt zielen und sich fokussieren. Den Körper von links nach rechts schwingen und mit Leuten in Kontakt kommen. Einen imaginären Ball verformen für neue Ideen. Sich eine viereckige Kiste vorstellen und sie mit den Händen an den Kanten abfahren, um einem Plan Struktur und Festigkeit zu geben. Hier habe jeder Mensch andere Vorlieben, sagt Sirch.

O-Ton 20 - Simon Sirch:

Letzter Schritt: Dann steh ich auf und zieh das durch!

Autorin:

Eine gute Stunde Training geht zu Ende. Alle haben versucht, sich zu erinnern: an die schönen und mitreißenden Erlebnisse mit den Nachbarn und das eigene Befinden dabei. Das Bemalen von Pflastersteinen, den Stadtteilspaziergang. Und alle haben sich schon mal positiv eingestellt auf die nächste Kiezaktion. Sophie hat noch eine Rückfrage.

O-Ton 21 - Sophie:

Ob man diesen Flow wahrnehmen kann oder ob man den eigentlich nur im Nachgang wahrnimmt und sagt: Das war ein solcher Moment. Ich glaube, dass man eher merkt, wenn man sie nicht mehr hat, und dann merkt: Man ist im Un-Lot und ich muss vielleicht auch was verändern.

O-Ton 22 - Simon Sirch:

In der Regel ist es so, dass wir die Flow-Momente erst erkennen, wenn sie vorbei sind. Außer wir üben die erstens gezielter herbei zu führen. Oder wir haben durch diese Übungen so eine Art Meta-Awareness, so eine Bewusstheit davon, in welchem Zustand ich bin.

Atmo: Abschied***Musik*****Autorin:**

Flow als ein positiver Bewusstseinszustand, den wir zwar nicht bewusst erzeugen können, der aber möglich wird, wenn eine Person mit sich und dem was sie tut, im Lot ist. Das richtige Gespür dafür lässt sich den Forschern und Trainern zufolge einüben. Bedingung ist: Ich mache etwas, das mir liegt. Mihaly Csikszentmihalyi schreibt:

Sprecher/Zitat:

„Schlüsselement einer optimalen Erfahrung ist, dass sie um der Sache selbst willen geschieht. Auch wenn man aus anderen Gründen beginnt, wird die Aktivität, die einen fesselt, an sich lohnend.“

Autorin:

Dieser Effekt ist etwa bei einem Gesellschaftsspiel oder auch beim Musizieren gut zu beobachten: Man treibt bewusst eine Handlung voran – das Spielen – und wird von

ihr erfasst bis zur Selbstvergessenheit. Der Musiker Christian Klein sagt: Letztlich muss man dazu *loslassen*.

O-Ton 23 - Christian Klein:

So lange der Verstand noch aktiv ist, glaube ich ist Flow absolut nicht möglich. Man muss technisch so gut sein, dass man spielen kann, ohne nachzudenken. Und erst wenn das Denken ausgeschaltet ist, erst dann kann sowas überhaupt entstehen.

Musik

Autorin:

Darauf hat er eine ganze Weile hingearbeitet.

O-Ton 24 - Christian Klein:

Ich hab das trainiert in Führungszeichen, indem ich ne Zeit lang sehr viel auf Jam-Sessions gegangen bin. Weil es da wirklich nur um das geht! Man hat eine Situation und in der muss man agieren. Umso öfter man in eine spontane Situation, musikalische Situation rein geht und versucht, seinen Beitrag zu leisten, umso besser klappt das auch. Das kann man nicht theoretisch lernen, das muss man einfach machen und immer wieder probieren.

Musik

Autorin:

Im Flow zu sein bedeutet, dass man sein Tun wie von selbst geschehen lassen kann. Der Neurologe Surjo Soekadar erklärt den Ablauf im Gehirn: Durch gezieltes Üben wandere eine Tätigkeit vom so genannten expliziten in das implizite Gedächtnis.

O-Ton 25 - Surjo Soekadar:

Also zum Beispiel Tennisspielen, um es zu lernen, muss man es explizit und bewusst machen. Aber durch das Training verschiebt sich dieses explizite in das so genannte implizite Gedächtnis und auch in die impliziten Skills. Und wenn die abgerufen werden, dann spielt eben das Bewusstsein eine untergeordnete Rolle.

Autorin:

Warum sich das dann manchmal so besonders anfühlt – hier könnte wieder die Hypothese der Hypofrontalität gültig sein, sagt Soekadar: Je stärker ich implizit bei dem bin, was ich tue, desto eher wird das störende Was-mache-ich-hier-eigentlich? im Frontalhirn reduziert und ich kann mich freier und begeisterter der Tätigkeit widmen. Der Berliner Neurologe bekräftigt aber auch, dass diese Hirnvorgänge noch nicht endgültig erforscht sind. Es gebe bislang zu wenige Daten, weil Flow-Zustände nicht unbedingt zu Laborbedingungen passen und daher schwer messbar sind. Das könnte sich ändern, wenn in solchen Untersuchungen künftig virtuelle Realität eingesetzt wird und damit ein Flow stimuliert werden kann. Der Wissenschaftler empfiehlt, sich immer wieder auf das erfreuliche Im-Fluss-Sein zu besinnen.

O-Ton 26 - Surjo Soekadar:

Die vorgestellte Bewegung oder auch andere Vorstellungen führen zu ganz ähnlichen Hirnaktivierungen wie das tatsächliche Erleben. Und das kann man sich natürlich nutzbar machen, um zum Beispiel bestimmte Dinge zusammenzuführen, sich Dinge auszumalen und sich auf bestimmte Dinge vorzubereiten, und das würde dann eben unter diesen Bereich mental training passen.

Autorin:

Die positive innere Ordnung, die eigenen Fähigkeiten optimal einsetzen, auf angenehme Weise gefordert sein – all dies hilft dabei, Aufgaben besser zu bewältigen, und somit erfolgreich zu sein. Daneben schafft es offensichtlich zugleich neue Anreize, neue Herausforderungen anzunehmen. Es wirkt sich also auch langfristig positiv aus. Dass Freude und Begeisterung das Wachstum der Nervenzellen anregen und das Lernen fördern, dies hat die Forschung bereits belegt. In einer Studie der Universität Potsdam wurde das Flow-Erleben von Psychologie-Studierenden untersucht, die sich auf eine Statistik-Prüfung vorbereiteten. Diejenigen, die von Flow-Momenten während des Lernens und auch in der Vorlesung berichteten, hatten am Ende auch die besseren Ergebnisse in der Prüfung. Umgekehrt gilt: Wer in einer Sache gut ist, erlebt mehr Flow. Die Psychologen bezeichnen dies als den Expertise-Effekt. Corinna Peifer:

O-Ton 27 - Corinna Peifer:

Das heißt, es lohnt sich insgesamt dran zu bleiben und zu üben, dann stellt sich auch eher ein Flow ein. Und weil der Effekt in beide Richtungen geht, kann Flow hier auch eine positive Spirale auslösen. Weil Flow sich gut anfühlt, üben wir mehr und werden besser. Und wenn wir besser werden, dann fühlt sich das noch besser an und wir haben auch mehr Flow.

Autorin:

In einer medizinischen Studie am renommierten Karolinska-Institut in Stockholm sollten Profi-Pianisten eine minutenlange Passage aus einem klassischen Stück fünf mal hintereinander spielen, während ihre Herzfrequenz, ihr Blutdruck und ihre Atmung aufgezeichnet wurden. Obwohl so viel Konzentrationsdruck auf ihnen lastete, hatten die Musiker Flows, in welchen sie ganz ruhig atmeten und Messungen des Nervensystems trotzdem zeigten, dass die Pianisten extrem leistungsbereit waren.

Musik

Autorin:

Forscher sprechen von einer so genannten „mühelessen Anstrengung“.

Atmo: Pinselstriche auf Leinwand

Autorin:

Die Berliner Malerin Skadi Engeln nennt diesen Zustand

O-Ton 28 - Skadi Engeln:

Die gleichschwebende Aufmerksamkeit und die gebündelte Kraft – die aber auch manchmal ein bisschen unkonzentriert sein muss, damit sie... ja ins Fließen kommt.

Autorin:

Künstlerisch tätig zu sein, sei sehr anstrengend, betont Skadi Engeln. Ein Flow mache in diesem immer wiederkehrenden Prozess nicht automatisch kreativ, er könne ihr aber den Weg bereiten, in ein kreatives Schaffen zu kommen.

O-Ton 29 - Skadi Engeln:

Der kann mir dabei dienen. Dass ich genug Kraft habe, die Ideen auch umzusetzen. Und genug Mut auch, die Fehler, die ich dabei mache oder die Irrtümer, die ich dabei begehe, auszuhalten und weiter zu machen.

Autorin:

Psychologen von der University of Arizona stellten dazu jüngst die so genannte 85-Prozent-Regel auf: Das Lernen funktioniert am besten, wenn 85 Prozent der gestellten Aufgaben richtig gelöst werden und 15 Prozent falsch. Ein austariertes Maß an erreichtem Erfolg und neuer Herausforderung. Dieser motivierende Mechanismus findet sich beispielsweise auch in jedem Computerspiel. Der Reiz, das nächste Schwierigkeitslevel zu erreichen, absorbiert die Aufmerksamkeit und animiert dazu, dranzubleiben, nicht aufzugeben und nicht aufzuhören. Genau hier lauern jedoch die Gefahren der 'positiven Flow-Spirale'. Und zwar nicht nur für eine Spielsucht. Surjo Soekadar:

O-Ton 30 - Surjo Soekadar:

Es gibt Menschen, die suchen dieses Flow-Erleben, die suchen aber auch den Kick dabei.

Autorin:

Den Thrill. Das ultimative Intermezzo. Der Fallschirm-Sprung oder die hohe Surf-Welle. Diese Übermotivation kann den Krankheitssymptomen einer Manie ähneln.

O-Ton 31 - Surjo Soekadar:

Da muss man dann ein bisschen hellhörig werden, wenn jemand dann anfängt, zu sehr sich für etwas zu begeistern.

Autorin:

Der Marathonlauf oder über hundert Kilometer lange Ultraläufe durch die Wüste oder über die schneebedeckten Gipfel der Rocky Mountains sind gute Beispiele dafür. Auch hier erleben Menschen oft außergewöhnliche mentale Zustände. Die Transmitter Dopamin, Serotonin, Adrenalin und Noradrenalin werden in den Nervenzellen ausgeschüttet.

Atmo: Laufen im Park

Autorin:

Hinzu kommen möglicherweise angstlösende körpereigene Cannabinoide, etwa beim so genannten 'Runner's High' – die Läufer sind übermäßig risikobereit und trauen sich sehr viel zu. Die Malerin Skadi Engeln kennt das aus eigener Erfahrung aus einer belastenden Lebensphase, in der sie täglich joggen ging.

O-Ton 32 - Skadi Engeln:

Natürlich ist das toll und schön und hilfreich, aber es ist eine Droge.

Atmo: Laufen im Park**O-Ton 33 - Skadi Engeln:**

Dass es von alleine lief oder ich von alleine lief und die Welt an mir mit Leichtigkeit vorbeirauschte ohne Anstrengung, ja dass die körperliche Schwere oder die Gemütsschwere, dass alles von mir wich.

Autorin:

Wieder zeigt sich der schmale Grat des Flow, und Experten wie Simon Sirch weisen auf eine wichtige Abgrenzung hin. Sirch ist selbst passionierter Mountainbiker und auch Sportwissenschaftler.

O-Ton 34 - Simon Sirch:

Man kann beim Laufen auch in einen Flow kommen – aber dann geht es um die optimale Bündelung von Aufmerksamkeit. Also wenn ich meine Aufmerksamkeit zum Beispiel auf den nächsten Kontaktpunkt meiner Fußsohle lenke, dann ist die Wahrscheinlichkeit größer, dass ich im Moment bin und dadurch auch in den Flow komme.

Autorin:

An der Universität Halle-Wittenberg wurden Sportstudenten dazu auf dem Laufband getestet – wenn sie in ihrem eigenen für sie optimalen Belastungsbereich liefen, kamen sie in einen Flow. Der erfüllende Zustand im ausgewogenen Können mit sinnvollem Antrieb gilt also auch für den Sport. Mihaly Csikszentmihalyi hat den Flow als 'positive Sucht' bezeichnet, andere sprechen von einer 'Hochmotivation' oder von Leidenschaft.

Musik**Autorin:**

Flow passt gut in eine Zeit, in der viele sich gestresst fühlen und mehr auf sich und ihre Stärken und persönlichen Prioritäten achten wollen. Als moderne Management-Methode zur Selbstoptimierung von Arbeitskräften wird die produktive Selbstvergessenheit trotzdem nicht funktionieren. Das sagt auch der Business-Trainer Sirch.

O-Ton 35 - Simon Sirch:

Ich würd's eher bezeichnen als Selbstregulation und Selbstführung. Darum geht's. Es geht nicht um Optimierung.

Autorin:

Es geht meist um die kleinen Veränderungen, die den glückhaften Flow ermöglichen. Frank Scheele von der Dortmunder Nachbarschaftsinitiative „Ka!sern“ hat sie bewusst als tägliche Übung in sein Büro für Kommunikationsdesign geholt.

O-Ton 36 - Frank Scheele:

Bei Besprechungen geht's dann los: Was hast du heute schon Gutes erlebt? Zack, zack geht das durch. Das ist ein Flow-Modul, was dafür dient, dass die Atmosphäre danach ein bisschen besser ist. Und das sind diese kleinen Dinge, die uns im Alltag mehr Flow auch bescheren.

Musik**Autorin:**

Doch vielleicht ist das letzte Geheimnis des Flow, dass es ein fließendes flüchtiges Erlebnis bleibt. Das man besser sich selbst überlässt.

O-Ton 37 - Christian Klein:

Oft reicht es schon, dass man bemerkt, dass man in so einem Zustand drin ist, dass der Zustand sich auflöst.

Musik

* * * * *