

Auszug aus der Diplomarbeit von Frau Guggenberger Verena:
„Extremsport – Warum immer mehr Jugendliche den „Thrill“ suchen“

8 Flow

„Jenseits von Angst und Langeweile: Im Tun aufgehen. Das Flow-Erlebnis“ Der Autor dieses Buches heißt Csikszentmihalyi und ist ein Psychologe mit ungarischen und transylvanischen Wurzeln. In seiner Kindheit hatte er einschneidende Erlebnisse. Im Alter von 10 Jahren (1945), als die ungarische Gesellschaft im Umsturz war, musste er mit ansehen wie viele seiner Bezugspersonen, die er respektierte, am Druck des Systems zerbrachen. ZB Verlust des Sozialen Status, fehlen finanzieller Unterstützung usw. Obwohl er bis heute nicht sagen kann warum manche dem Druck standhielten, andere jedoch nicht, schwor er sich schon damals einen Weg zum besseren Leben zu finden.

Er suchte in den verschiedensten Bereichen nach Antworten und fand unterschiedlichste Formen von Antworten. Er erkannte auch, dass man die Antworten von Generation zu Generation neu erfinden bzw. neu ausdrücken muss. Er sah auch, dass es sehr wichtig war Antworten zu finden bzw. wieder zu finden, denn die Leute wissen offensichtlich nicht, was sie mit ihrem `glücklichen Leben` anfangen sollen.

Allgemein:

Bei Flow geht es um die Qualität der Erfahrung, die sehr oft im Sport intensiv erlebt wird. Denn der Sport bietet uns einen Zustand des Seins, der so erfüllend ist, dass man allein aus diesem Grund beginnt sich sportlich zu betätigen.

Ein Langstreckenläufer äußert sich folgendermaßen zu diesem Thema: „ Ich hatte wirklich alles im Griff, ich fühlte mich die ganze Zeit über einfach großartig und ich spürte die Schmerzen nicht, die man normalerweise bei solch einem Lauf verspürt. Ich genoss das Erlebnis zu laufen. Ich hatte alles unter Kontrolle.“ (Csikszentmihalyi, Susan A. Jackson, 2000, S 12) Der Zustand, den dieser Sportler beschreibt, wird auch als Flow-Zustand bezeichnet. Laut Csikszentmihalyi bleiben solche Zustände ewig in Erinnerung und man versucht immer wieder dieses Gefühl zu erlangen.

8.1 Wie fühlt es sich an, „im Flow“ zu sein?

1. Man ist komplett konzentriert & involviert – entweder als Resultat eines Trainings oder aufgrund von Neugierde
2. Man hat ein Gefühl von Ekstase – außerhalb der täglichen Realität
3. Große innere Klarheit – zu wissen was zu tun ist und wie gut es geht
4. Zu wissen, dass diese Aktivität machbar ist – zu wissen, dass die Anforderungen mit den eigenen Möglichkeiten übereinstimmen und man weder ängstlich noch gelangweilt ist.
5. Keine Sorgen über sich selbst, ein Gefühl über die Grenzen des eigenen Egos hinauszuwachsen – danach hat man ein Gefühl, die eigenen Grenzen überschritten zu haben, in einer Art, in der man nicht glaubte, dass es möglich sei.
6. „Zeitlos“ sein – man ist auf die Gegenwart konzentriert, bemerkt nicht wie die Zeit vergeht.
7. Man wird süchtig nach diesem Gefühl des Flows, er ist eine unglaubliche Motivationskraft.

8.2 Flow-Definition

Diese Theorie des Flow-Erlebens entwickelte Csikszentmihalyi. In solch einen Zustand kann man nur geraten, wenn man etwas freiwillig und mit Freude, also ganz bewusst und motiviert tut. In diesen Situationen kommt es häufig vor, dass man das Zeitgefühl verliert. Man fühlt sich kompetent und beherrscht die Situation auch souverän. (vgl. Csikszentmihalyi 1991, S 206)

Was fühlen eigentlich diese Menschen, wenn sie den Flow empfinden? Das als Flow bezeichnete Glücksempfinden bezieht sich fast immer auf Situationen mit Herausforderungscharakter, in denen Aktivitäten gefordert werden, für die man eine besondere Geschicklichkeit benötigt. Dieses Gefühl entsteht zB - wenn sich ein Segler auf den richtigen Kurs befindet, der Wind durch sein Haar streift und das Boot durch die Wellen schnell, oder - wenn ein Maler Farben so verwendet, dass sie entsprechend seinem inneren Auge Gestalt annehmen. Diese Aussagen beziehen auch verschiedene Elemente des Flow-Erlebens mit ein. Flow ist einerseits ein Bewusstseinszustand, in dem alles andere zur Nebensache wird. Man geht in dem, was man gerade tut, völlig auf. Andererseits ist Flow auch ein harmonisches Zusammenspiel von Geist und Körper und es geht auch um Freude. Viele können jetzt behaupten, dass dieser Zustand vom Gewinnen und Verlieren abhängt. Natürlich ist man gerne der Sieger, aber Flow

bietet mehr als bloß ein Erfolgserlebnis. Dieser Zustand kann sich in unterschiedlichsten Situationen einstellen. Die japanischen Teenager zB beschreiben ein ähnliches Gefühl, wenn sie mit ihren Motorrädern durch die Straßen von Tokio rasen. Auch die Navajo-Hirten, die mit ihren Pferden durch die Nacht preschen, beschreiben ein Gefühl des „Aufgehens im Tun“. Doch der amerikanische Psychologe Csikszentmihalyi fand bei einer Untersuchung heraus, dass sich der Zustand des Flows am besten bei sportlicher Betätigung erreichen lässt.

In der folgenden Abbildung sind die Ergebnisse einer Gruppe von Jugendlichen bei den Aktivitäten Sport, Lernen und Fernsehen dargestellt. Die vertikale Achse zeigt die Reaktionen, die mit der „Experience Sampling Methode“ (EMS) ermittelt wurden. Das heißt, die Ausprägung der auf der horizontalen Achse aufgeführten Variablen. Die Ergebnisse wurden ermittelt, indem eine Gruppe von Personen jeden Tag und zu unterschiedlichen Zeiten über ihre Gefühle bei der Ausübung verschiedener Tätigkeiten befragt wurde.

8.3 Flow und die Balance zwischen Herausforderung und Können

Eine wichtige Voraussetzung ist die richtige Einschätzung der Größe der Herausforderung und der Beurteilung des eigenen Könnens. Dies nennt man HK-Balance (H steht für die Herausforderung und K für das Können). Hierbei geht es vielmehr um die subjektive Einschätzung der beiden Komponenten. Denn es hängt zum Teil von der subjektiven Wahrnehmung des Einzelnen ab, ob er sich beim Sport in einem Flow befindet oder ob es ihn nur langweilt. Die objektive Einschätzung ist für den Einzelnen nicht wichtig.

Erklärung des Diagramms:

Auf der linken Achse befindet sich die Herausforderung. Sie geht von niedrig bis hoch. Auf der unteren Achse befindet sich das Können, welches ebenfalls von niedrig bis hoch geht. Wenn jetzt beide Komponenten niedrig sind, dann empfindet man Apathie (apathy). Wenn jedoch beide Seiten im richtigen Verhältnis stehen, dann empfindet man Flow. Ist die Herausforderung größer als das Können, kommt man in einen Bereich der Erregung, die aber nicht mehr als positiv aufgefasst wird. Übertrifft die Herausforderung das Können bei weitem, dann kommt man dem Zustand der puren Angst sehr nahe. Sinkt die Herausforderung und das Können bleibt nieder, so kommt man in den Zustand von Besorgnis. Wenn die Herausforderung jedoch nachlässt, das Können aber konstant hoch bleibt, geht der „Flow-Zustand“ in einen Kontroll-Zustand über. Sinkt die Herausforderung weiter, dann kommt man in einen Bereich der Entspannung. Der letzte Bereich ist die Langeweile. Dieser wird erreicht, bevor man wieder bei Null anfängt. Den Flow-Zustand kann man nur erreichen, wenn die Herausforderung hoch ist und man das Können hat, diese Herausforderung anzunehmen und zu bestehen. Zusammen gefasst zeigt dieses Diagramm, dass sich der Flow nur in dem Bereich abspielen kann, wo sich die Herausforderung und das Können die Waage halten. Wenn die Herausforderung zu hoch und das Können zu niedrig ist, entsteht Angst. Wenn beide sehr niedrig sind, dann kommt es zur Teilnahmslosigkeit. Im vierten Fall ist das Können zwar vorhanden, man muss es aber nicht einsetzen. Somit kommt es zur Entspannung und Langeweile. Bei den Forschungen, die diese Psychologen durchgeführt haben, wurde festgestellt, mit welcher Übereinstimmung Sportler ihre Flow-Momente beschreiben. Csikszentmihalyi hat das Flow-Erlebnis beim Klettern genau analysiert und dazu dreißig Kletterer befragt. Beim Extremklettern benötigt man viele Techniken. Man probiert so lange, bis man einen Weg gefunden hat. Die psychische Gefahr, die vorhanden ist, wird weder als Ziel noch als beherrschender Moment des Erlebens angesehen. Klettern ist nur dann gefährlich, wenn man gefährlich klettert. Dieses Sicherheitsbewusstsein in Verbindung mit der Erfahrung bildet die Basis für das Flow-Erlebnis: - „Man greift nach den richtigen Haltepunkten, nach den richtigen Instrumenten, und alles stimmt“ - „Ich habe dann so ein richtig erhabenes Gefühl, dankbar dafür, dass ich dort oben bin und nicht bloß da unten mein Leben weiterfriste.“ (Opaschowski, 2000) Zwischen Intelligenz und dem Flow-Erlebnis gibt es keinen Zusammenhang. Man kann sagen, dass ein weniger intelligenter Mensch, diesen Zustand sogar schon bei „leichteren Tätigkeiten“ erlebt. ZB Fernsehen. Die Menschen, die durchschnittlich intelligent sind, müssen sich fordern, um überhaupt in den Genuss dieses Erlebnisses zu kommen.

8.4 Die fundamentalen Komponenten von Flow

Laut Csikszentmihalyi gibt es 9 fundamentale Komponenten die wichtig sind, um Flow zu erleben.

8.4.1 Balance zwischen Herausforderung und Können

Hier geht es um das optimale Zusammenspiel dieser beiden Faktoren. Diese Balance ist gegeben, wenn ein Sportler seine Kräfte aufbieten muss, um eine Situation zu überwinden. Die Herausforderung darf hier das Können nicht übersteigen.

8.4.2 Verschmelzung von Körper und Geist

Darunter versteht man, wenn das Denken und Tun verschmilzt, wenn der Geist und der Körper eins werden. Die Sportler beschreiben es auf verschiedenste Weise: „Es scheint so, als würdest du auf einem Rennrad sitzen. Du hast das Gefühl, du gehörst zu einer komplexen Maschinerie, bei der alle Teile ineinander greifen.. du fühlst dich als Teil dieser Maschine, mit der du geboren wurdest, und dementsprechend bewegst du dich auch.“ (Csikszentmihalyi, Jackson, 2000, S 27) Das Gefühl bzw. Erlebnis, das man dabei hat, kann eine Quelle der Motivation darstellen. Man möchte immer wieder in diesen Zustand zurück.

8.4.3 Klare Zielsetzung

Die Ziele müssen vom Sportler genau definiert werden. Denn er sollte immer wissen, was er als Nächstes zu tun hat.

8.4.4 Eindeutiges Feedback

Ein Feedback sollte ständig vorhanden sein. Beim Extremsportler kommt es sicher von ihm selber. Denn er vertraut auf seinen inneren Instinkt, dass es passt. Er muss sich im Klaren sein, ob seine Bewegungen so ablaufen, wie er es sich vorstellt. Natürlich kann das Feedback auch von Teamkollegen oder Wettkampfteilnehmern kommen.

8.4.5 Konzentration auf die bevorstehende Aufgabe

Man muss sich voll auf die bevorstehende Aufgabe konzentrieren, als würde man mit der Natur eins werden. Wenn sich ein Bergsteiger bei einer schwierigen Stelle nicht richtig konzentriert, dann kann das den Tod bedeuten.

8.4.6 Kontrolle

Es geht dabei um das Gefühl, nichts falsch zu machen. Um ein gewisses Gefühl der Unbesiegbarkeit. Ein Vertrauen auf Fertigkeiten und auf die Lösbarkeit der Aufgabe. Diese Überzeugung verleiht ein Gefühl der Macht. Es wächst aus der Überzeugung des Sportlers, dass er die Fähigkeiten besitzt, die erforderlich sind, um die vor ihm liegende Aufgabe zu bewältigen. Zuviel Kontrolle oder das krampfhaft Bemühen diese Kontrolle zu erreichen, verhindert jedoch den Zustand des Flow.

8.4.7 Befangenheit ablegen

Wenn man sich im Flow-Zustand befindet, dann verschwinden Unsicherheiten, Ängste und negative Gedanken. Es ist erfrischend und befreiend alle Sorgen zu vergessen. Wenn man keine Sorgen hat, dann ist der Kopf frei und man kann sich uneingeschränkt seiner Aufgabe widmen.

8.4.8 Subjektive Wahrnehmung der Zeit

In der heutigen Gesellschaft ist es so, dass wir fast ohne Ausnahme von der Uhr gehetzt werden. Flow bietet aber die Möglichkeit, sich von diesem Druck zu befreien. Dabei wird die Zeit subjektiv wahrgenommen. Man befindet sich in einer zeitlichen Desorientiertheit. Denn die Stunden können wie Minuten vergehen oder umgekehrt. Meistens ist es sehr befreiend, wenn man jegliches Zeitgefühl verliert und in einem zeitlosen Zustand verharrt. Die Erfahrung eines Ultralangstreckenläufers veranschaulicht dieses Gefühl: „Ich befinde mich praktisch seit sechzehneinhalb Stunden im Zustand von Flow. Wenn Sie mich fragen, ob ich den Eindruck hatte dass es so lang war, würde ich sagen, dass er mir eher wie drei Stunden vorkam.“ (Csikszentmihalyi, Jackson, 2000, S 36)

8.4.9 Das autotelische Erlebnis

Ein autotelisches Erlebnis ist eine Sache, die wir um ihrer selbst willen tun, die in sich selbst befriedigend ist. Viele sagten, dass sie keinen Schmerz mehr spürten. Es sind primär diese Erlebnisse, die den Flow so reizvoll machen. Deshalb möchte jeder, der diesen Zustand einmal erlebt hat, ihn wieder erleben. Solche Erlebnisse sind das Endergebnis der anderen acht Flow-Komponenten. Ein Radprofi beschrieb es so: „Es gibt nichts, kein anderes Erlebnis im Sport, das so erhebend und befriedigend ist wie der Zustand von Flow. Nie und nimmer. Das ist es, was mich veranlasst weiterzufahren, die Überzeugung, dass ich es vielleicht wieder erlebe.“ (Csikszentmihalyi, Jackson, 2000, S 39)

Flow gewährt uns einen kurzen Augenblick der Perfektion. Deshalb möchte man diesen Augenblick immer und immer wieder erleben. Csikszentmihalyi sagte einmal: „Soll die menschliche Evolution weitergehen, müssen wir auf die eine oder andere Weise lernen, uns an unserem Leben intensiver zu freuen.“ Flow könnte so ein Zustand sein, der uns dazu bringt, wieder nach vorne zu blicken.