

Das „Flow Erlebnis“ in der Gesundheitspraxis

Von Georg Klaus

Glück, was ist das eigentlich? Der „Brockhaus“ definiert Glück als „komplexe Erfahrung der Freude angesichts der Erfüllung von Hoffnungen und Wünschen“ zum Wesen des Glücks des Menschen. Weniger ziel- und erfolgsorientiert lässt es sich mit dem Begriff Flow beschreiben, als Augenblicke, in denen Menschen vollständig in ihrem Tun aufgehen.

Glück [mittelhochdeutsch *gelücke* »Geschick«, »Zufall«, »Schicksal(smacht)«]

Viele gehen davon aus, der Mensch lasse sich nur durch äußere Belohnung oder die Furcht vor äußerer Bestrafung motivieren, was man an den Erfolgen der Verhaltenstherapie erkennen könne. Untersuchungen an Schulkindern konnten demgegenüber zeigen, dass die Motivation für ein spontan gewähltes Verhalten sinkt, wenn sie für dieses Verhalten in der Folge Belohnungen erhielten, weil sie ihr Verhalten im Belohnungsfall als instrumentell und außengesteuert zu erleben begannen und davon abhängig machten. Ihre intrinsische Motivation, Lust, Freude, ihr inneres Glücksgefühl reduzierte sich, je häufiger sie sich an äußeren Regeln orientieren mussten.

Der Psychologe Csikszentmihaly fragte, 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. Er konnte zeigen, dass wir immer dann intrinsisch motiviert sind, wenn wir eine Tätigkeit ausüben, die uns allerdings wenig oder gar keine externe Belohnung (Geld, Ansehen, Erfolg, Neid etc.) einbringt. Csikszentmihaly nennt eine intrinsisch motivierte Tätigkeit eine „autotelische“ Tätigkeit (griechisch, auto = selbst und telos = Ziel, Absicht). Beispielhaft wären in diesem Fall alle Sportarten, die als Hobby betrieben werden, Musikmachen, Spielen oder anderen Menschen selbstlos helfen.

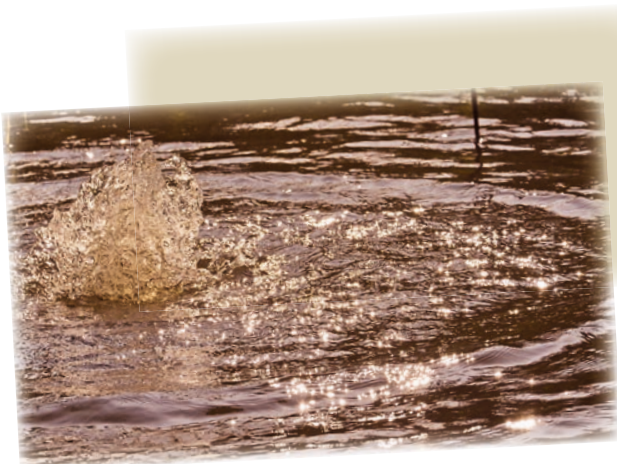
Autotelische Aktivitäten basieren auf Engagement und aktiver Beteiligung vom Ausübenden. Wobei das Ergebnis ungewiss ist und von vielen Einflüssen und Resonanzen beeinflusst wird, überraschende Wendungen und eine sinnliche Resonanzerfahrung mit anderen Menschen und der Umwelt ermöglicht.

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.“ Dabei liegt die Glückserfahrung in der Ausübung eines präsenten Prozesses in der Gegenwart und nicht in der Kompensation vergangener Wünsche.

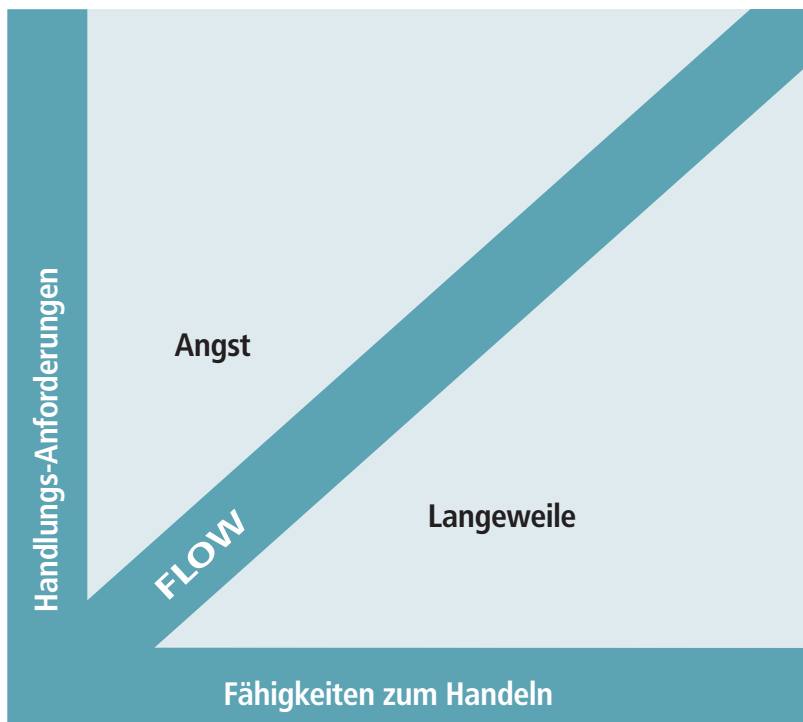
Die entstehenden außergewöhnlichen Momenten werden als „Flow Erlebnisse“ bezeichnet. Menschen mit einer ausgeprägt autotelischen Persönlichkeitsfärbung benötigen meist weniger äußere Besitztümer, Macht oder Ruhm, da vieles von dem, was sie tun, bereits als lohnend empfunden wird. Umfangreiche Studie an amerikanischen Jugendlichen zeigen recht deutlich, dass autotelische Personen ihre Zeit eher mit aktiven und geistig fördernden Aktivitäten gestalten. Neugierde, Lust auf Neues, spielerische Auseinandersetzung mit Aufgaben oder Fragestellungen stehen eher passive Formen der Zeitgestaltung, die ihre geistigen und körperlichen Fähigkeiten nicht sonderlich auf die Probe stellen und eher fremdbestimmt sind, gegenüber.

Der französische Anthropologe Roger Callois beschreibt vier zentrale Bedürfnisse, die eine intrinsische Motivation ermöglichen

Wettbewerb	Unter diese Kategorie fallen alle Spiele und Sportdisziplinen
Kontrolle des Unvorhersehbaren	Hier sind vor allem Glücksspiele, Wahrsagerei oder Astrologie zu nennen
Fantasie und Täuschung	Künste ganz allgemein, aber auch Tanz oder Theater
Vertigo Kategorie	Gefährliche und bewusstenverändernde Sportarten, wie Klettern oder Skifahren



Flow wird häufig erlebt, wenn wir ein Gleichgewicht zwischen Handlungsmöglichkeiten und unseren Fähigkeiten andererseits wahrnehmen. Zuviel überfordernde Herausforderung erzeugt eher Angst, Rückzug und Vermeidungsverhalten, ein Zuwenig eher Langeweile und Unterforderung.



Grafik nach Csikszentmihaly
„Das Flow Erlebnis“

Eine günstige Flow-Aktivität ist dadurch charakterisiert, dass beim Ausübenden ein Gleichgewicht von Anforderungen und Fähigkeiten entsteht. Das Flow-Erleben ermöglicht eine Verschmelzen von Handlung und Bewusstsein. Es zentriert die Aufmerksamkeit auf ein sicher begrenztes Anregungsfeld. Viele beschreiben ein Eintauchen in die Situation, man vergisst sich selbst, es kommt zur Verminderung des Bewusstseins seiner Selbst. Findet das Flow-Erlebnis in einer geschützten Umgebung statt, erfährt man Sorgenfreiheit und besitzt dennoch ein einbindendes Kontrollgefühl über die zusammenhängenden und eindeutigen Handlungsanforderungen und Kontaktbeziehungen.

Der Flow-Zustand kann sich so zu einem erfüllenden orgiastischen Zustand entwickeln, der den Körper wie eine Droge zu immer neuen Erfahrungen und Intensitäten führt.

Csikszentmihaly schließt sein Buch „Das Flow Erlebnis“, Jenseits von Angst und Langeweile (2019) mit den Worten: „Soll die menschliche Evolution weitergehen, müssen wir [...] lernen, uns an unserem Leben intensiver zu freuen.“



Dr. phil Georg Klaus
Heilpraktiker,
Präsident der DGAM
Georg.Klaus@web.de



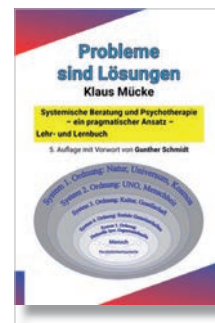
Erlesenes

Die Rubrik
zu guten
Leseerfahrungen

Klaus Mücke

Probleme sind Lösungen

Systemische Beratung und Psychotherapie – ein pragmatischer Ansatz- Lehr- und Lernbuch. In 5. Auflage ist der umfangreiche



Band erschienen, der weit mehr als ein ‚Ansatz‘ ist. Wer immer fachlich fundiert systemisches und hypnosystemisches Denken und die darauf bezogene Praxis kennenlernen und praktizieren will, findet in den Seiten dieses Buches eben nicht ‚das Richtige‘, sondern das Nebeneinander von Perspektiven und Möglichkeiten. Das, was hier gelehrt wird, ist Freiheit in der Praxis des eigenen Denkens und im Gespräch mit Anderen.

Broschiert, 5. Auflage, 2019, 530 Seiten
ISBN: 978-3-981-1532-0-0

Dr. Andrea Flemmer

Ich helfe mir selbst: Arthrose



Das kleine, übersichtlich und gut lesbar gestaltete Buch ist von mehreren DGAM Mitgliedern gelesen und als gut befunden worden. Sowohl die fachliche Darstellung der Krankheit als auch die praktischen Teile: u.a. die „Sanfte Hilfe für die Gelenke“ sind verständlich für alle geschrieben. Die Autorin arbeitet nicht mit Zeigefingern oder Angstmachern, sondern fördert die gut informierte freie Wahl.

Softcover, 136 Seiten,
ISBN 9783869103297