



## Flow - Versunken im Augenblick<sup>1</sup>

**Jeder kennt das gute Gefühl, wenn ihn das eigene Tun komplett einnimmt. Laut Psychologen können wir sogar einiges dazu beitragen, dass sich solche produktiven Momente öfter einstellen.**

„Meine Gedanken sind klar und fokussiert. Ich bin ganz im Hier und Jetzt, versunken in dem, was ich gerade tue. Ich fühle mich gut. Die Welt da draußen ist weit weg. Ich nehme mich und meine Sorgen kaum wahr“ Mit solchen Aussagen von Sportlern, Künstlern und Wissenschaftlern beschrieb der Psychologe Mihaly Csikszentmihalyi bereits 1975 jene besonderen Momente, in denen Menschen ganz in ihrem Tun aufgehen und alles um sich herum vergessen. Der amerikanisch-ungarische Forscher, der viele Jahre lang an der University of Chicago arbeitete, gab diesem erfüllenden Zustand den Namen „Flow“.

Seither lieferte die psychologische Forschung viele Belege dafür, dass das Flow-Erleben meist nicht nur als unmittelbar belohnend empfunden wird. Es kann, wenn es sich regelmäßig einstellt, auch das allgemeine Wohlbefinden, die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit sowie die Lebenszufriedenheit steigern. Was läge da näher, als nach Wegen zu suchen, um derartige Momente im Alltag zu fördern?

Jeder kennt Flow-Zustände, ob in der Freizeit oder bei der Arbeit, beim Joggen und Spielen, beim Musizieren und Basteln sowie bei herausfordernden Aufgaben im Beruf. Wer „in den Flow kommt“, ist dabei oft zu außergewöhnlichen Leistungen fähig. Woran liegt das?

Eine erste Antwort darauf lautet: Flow fühlt sich einfach gut an! Was uns selbstvergessene Momente beschert, das empfinden wir als schön - folglich suchen wir solche Gelegenheiten vermehrt und verbessern dadurch unser Können. Julia Schüler und Sibylle Brunner kamen 2009 an der Universität Zürich, in einer Studie mit Marathonläufern, zu diesem Ergebnis: Je öfter die 65 befragten Hobbysportler Flow-Momente im Training erlebten, desto schneller liefen sie die rund 42 Kilometer lange Strecke. Laut den Forscherinnen befeuerte der Flow den Trainingseifer der Läufer, so dass sie letztlich besser präpariert an den Start gingen. Das Flow-Erleben während des Wettkampfs beeinflusste die Laufzeit dagegen nicht.

Neben dem Motivationseffekt gibt es aber noch einen weiteren Grund, weshalb Flow leistungssteigernd wirkt. Laut den Psychologen Anne Landhäuser und Johannes Keller von der Universität Ulm gründet dies mindestens zum Teil auf einer besonderen Form der Informationsverarbeitung, die einem Tunnelblick gleicht. Im Flow sind wir hoch konzentriert, registrieren Details deutlicher als sonst und blenden andere Dinge wie unser körperliches Befinden oder Sorgen und Nöte eher aus. Auch nehmen wir das Vergehen der Zeit kaum wahr.

Ist Flow im Grunde eine Form von Stress? Jein! Zwar sind wir in diesem Zustand durchaus körperlich und geistig beansprucht und er verbraucht Energie, weshalb wir auch nicht permanent darin verharren können. Allerdings ist die Erregung niedriger als bei negativem Stress. Außerdem ist das subjektive Kontrollenerleben beim Flow allgemein hoch. Alles geht leicht von der Hand, wir haben unser Tun vollkommen im Griff - ganz anders als etwa beim chaotischen Treiben im Büro, wenn immer neue, unvorhersehbare Aufgaben über uns hereinbrechen.

<sup>1</sup> Quelle: Corinna Peifer/Gjina Wolters/ Nora Hein; (2017); im Magazin Gehirn & Geist, 3 Ausgabe, Seiten 6-11



Vermutlich ist das starke Kontrollerleben auch einer der Gründe dafür, weshalb Flow-Momente sich gut anfühlen und auf die allgemeine Lebenszufriedenheit ausstrahlen. Wie ein Team um den Psychologen Clive Ful-lagar von der Kansas State University (USA) 2009 berichtete, sind Menschen, die vermehrt Flow erleben, in der Folge positiver gestimmt. Niederländische Forscher um Evangelia Demerouti zeigten 2012, dass Flow bei der Arbeit sogar eine aktivere Freizeitgestaltung nach Feierabend fördern kann. Dieser Effekt trat jedoch nur dann auf, wenn die Befragten gut von ihrem Job „abschalten“ konnten. Am günstigsten erscheint also eine Kombination aus Flow im Beruf und Entspannung danach.

Die Steigerung des generellen Wohlbefindens hält der Psychologe Giovanni Moneta von der London Metropolitan University für das Ergebnis eines Übungseffekts. Regelmäßiger Flow lässt uns neue, schwierige Herausforderungen engagierter angehen und erhöht die Chance, dass wir sie meistern. Die persönliche Weiterentwicklung, die damit verbunden ist, erleben wir als sehr befriedigend. Dies erscheint umso wichtiger, wenn man bedenkt, als wie belastend viele das Arbeitsleben in der globalisierten Gesellschaft empfinden. Immer mehr Menschen leiden unter stressbedingten Erkrankungen, weshalb die Weltgesundheitsorganisation (WHO) Stress zu einer der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts erklärte.

### **Die Balance zwischen Sollen und Können**

Zunächst einmal ist es wichtig, dass die betreffende Aufgabe weder zu leicht noch zu schwer ist. Übersteigen die Anforderungen unsere Fähigkeiten, fühlen wir uns rasch gestresst; sind wir dagegen zu weit mehr in der Lage, als verlangt wird, langweilen wir uns. Es kommt also auf die passende Balance zwischen Sollen und Können an. Flow stellt sich vor allem dann ein, wenn sowohl die eigenen Fähigkeiten als auch die aktuellen Anforderungen hoch sind. Der Motivationsforscher Falko Rheinberg nennt das den Expertise-Effekt: Ein geübter Pianist oder eine erfahrene Lehrerin kommen eher in den Genuss selbstvergessenen Tuns als etwa ein Klavierschüler oder ein Referendar.

So konnten die Psychologin Nicola Baumann und ihr Team von der Universität Trier zeigen, dass die aktuelle Anforderung die Fähigkeiten durchaus etwas übersteigen sollte, solange sie sich mit Erholungsphasen abwechself. Sich realistischen Herausforderungen - aber eben Herausforderungen - zu stellen und zwischendurch immer mal wieder kurz zu verschlafen, bietet demnach die beste Gewähr für nachhaltiges Flow-Erleben.

Zu den weiteren förderlichen Faktoren zählte bereits Mihaly Csikszentmihalyi vor gut 40 Jahren klar definierte Ziele und Feedback. Klare Ziele sorgen dafür, dass wir unser Abschneiden an etwas festmachen und entsprechend würdigen können. Nur dann erhalten wir auch ein hilfreiches Feedback darüber, wie gut wir das Ziel erreicht haben - was wiederum das Gefühl der Kontrolle stärkt. Praktisch gesprochen heißt das: Statt etwa den großen Projektabschluss in drei Monaten anzupeilen, sollte man beispielsweise Tages- oder Wochenziele definieren. So bleibt man leichter auf Tuchfühlung mit dem eigenen Fortschritt.

Evangelia Demerouti von der Technischen Universität Eindhoven wies in einer 2006 veröffentlichten Studie auf einen weiteren Flow-Faktor hin: die subjektiv empfundene Bedeutung der Aufgabe. Wer sich den Sinn und Zweck seines Tuns vor Augen führt, erhöht damit die Chance, Flow zu erleben. Wie das Wort „subjektiv“ schon andeutet, geht es hier um eine individuelle Bewertung. Eine Reinigungskraft im Krankenhaus kann sich zum Beispiel bewusst machen, wie wichtig Hygiene für die Genesung der Patienten ist.



Es gibt sogar Hinweise darauf, dass Flow ansteckend ist. So beobachtete ein Team um den Psychologen Arnold Bakker, dass der Grad der Hingabe von Musiklehrern auf ihre Schüler abfärbte: Von je mehr Flow die Pädagogen selbst beim Musizieren berichteten, desto eher war dies auch bei den jungen Musikern der Fall.

### **Nur wer auch mal Pause macht, kann vom Flow dauerhaft profitieren**

Last but not least trägt offenbar auch eine Portion körperliche Aktivierung dazu bei, dass wir Flow-Zustände erleben. Bereits in Mihaly Csikszentmihályis erster Beschreibung des Flows ging es um das Klettern am Fels - eine Sportart, die bekanntlich mit einem gewissen Risiko und entsprechender Aufregung verbunden ist. Falko Rheinberg beschrieb ein verstärktes Flow-Erleben unter anderem bei Graffiti-Sprayern, denen ihr illegales Treiben einen Nervenzitrus verschaffte. Gemeinsame Nenner solcher emotionalen Aufreger sind die vermehrte Ausschüttung des Stresshormons Cortisol und die Aktivität des sympathischen Nervensystems. Lässt sich mit ihrer Hilfe dem Flow womöglich ein Weg bahnen?

Dieser Frage widmeten Corinna Peifer und ihr Team 2014, damals an der Universität Trier, eine eigene Studie. Die Probanden absolvierten zunächst einen Stresstest, bei dem sie ähnlich wie bei einem Bewerbungsgespräch sich selbst präsentieren und kritische Nachfragen beantworten mussten. Wer nach diesem Aufreger mäßig erhöhte Cortisol Werte und Sympathikus Aktivität aufwies, kam bei einem anschließenden Computerspiel eher in den Flow als Teilnehmer mit nur geringer oder sehr starker Erregung.

Die Studie ergab außerdem, dass sich eine gleichzeitig erhöhte Aktivierung des Parasympathikus ebenfalls förderlich auf das Flow-Erleben auswirkt. Der Parasympathikus sorgt im Körper für Entspannung - er stellt somit einen Gegenspieler des Sympathikus dar. Wie man heute allerdings weiß, können beide Systeme bis zu einem gewissen Grad auch parallel aktiv sein. Offenbar spielt dies gerade beim Bewältigen herausfordernder Aufgaben eine Rolle.

Dass parasympathische Aktivität mit Flow-Erleben zusammenhängt, unterstreicht abermals die Verbindung mit dem Wohlbefinden, das ebenfalls eng mit dem Parasympathikus verknüpft ist. Dies zeigten Bethany Kok und Barbara Fredrickson, damals an der University of Northern Carolina, im Jahr 2010. Sie bestimmten zunächst bei 73 Probanden ein physiologisches Maß dafür, wie sensibel die Herzfrequenz auf eine veränderte Atmung anspricht - ein Indikator für parasympathische Flexibilität. Verlangsamten wir unsere Atemzüge oder halten einige Sekunden die Luft an, schlägt unser Herz langsamer; umgekehrt erhöht Keuchen („Hyperventilieren“) den Puls. Da die Verbindung zwischen Atmung und Herzschlag über den Nervus Vagus vermittelt wird, bezeichnen Mediziner den besagten Kennwert als Vagus Tonus. Er beschreibt die Fähigkeit, sich nach Belastung rasch wieder auf Normalniveau einzupendeln.