

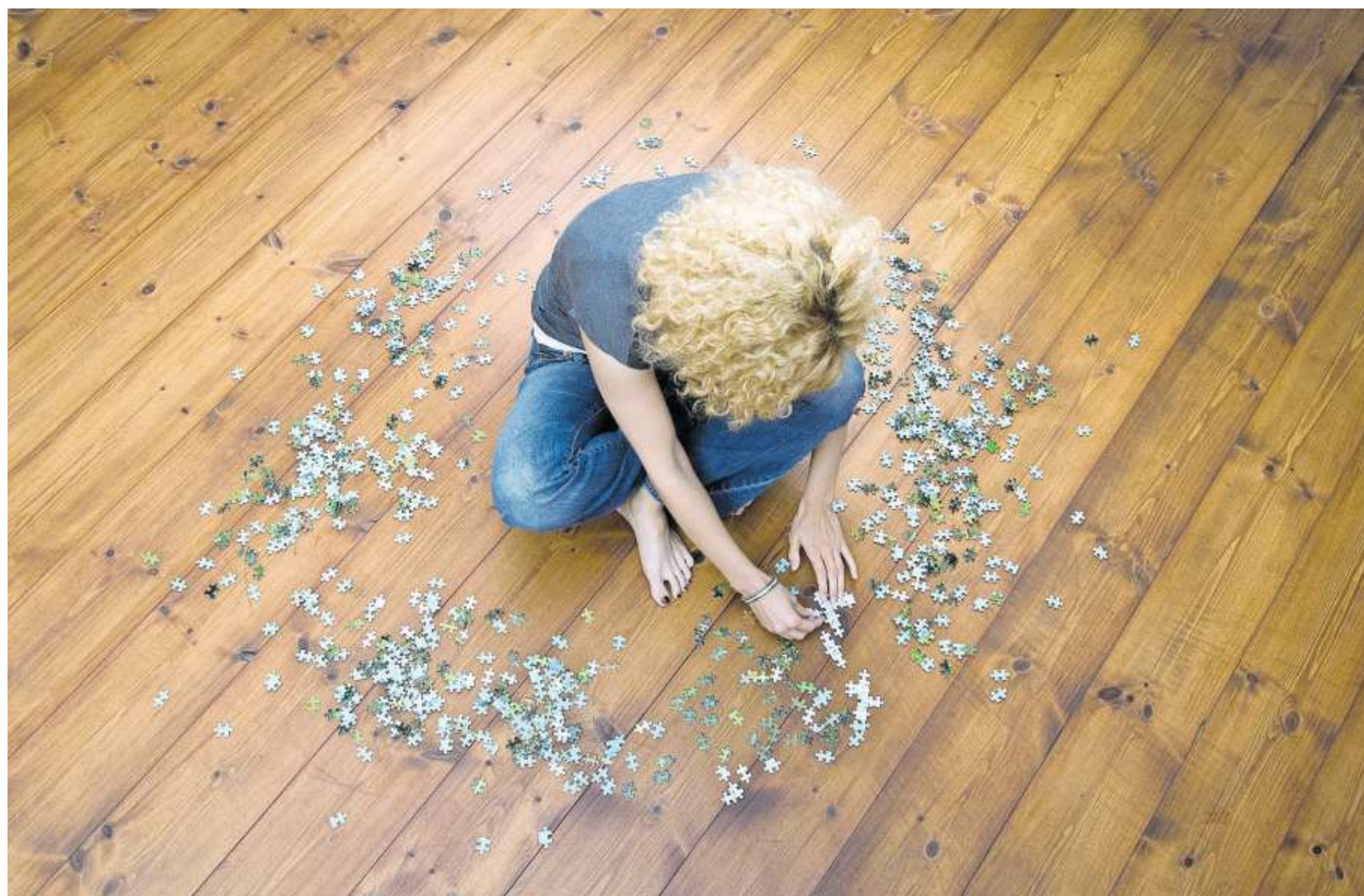
Beim Abtauchen kommt der «Flow»

Konzentration Seit Jahrzehnten erforscht Mihaly Csikszentmihalyi den Zustand, wenn Menschen ganz in einer Tätigkeit versunken sind und sich dabei selbst vergessen. Wer sein Konzept des «Flow» nur unter Lifestyle abbucht, tut dem ungarischen Psychologen unrecht.

Ümit Yoker

Gerade sei es ganz schwierig, einen Gesprächstermin mit ihm auszumachen, schreibt Judit, die die Facebookseite von Mihaly Csikszentmihalyi betreut. Der Professor befindet sich ausser Landes und kehre erst in einigen Tagen von seinen Vorträgen zurück. «Vor Weihnachten ist er kaum mehr zu erreichen», schreibt ein paar Wochen später Sherry, seine Assistentin an der Claremont Graduate Universität in Kalifornien. «Versuchen Sie es doch im Januar wieder.» Das neue Jahr bestätigt, was man bereits im alten ahnte: Dieser Mann hat sein Leben auch mit 83 Jahren noch immer ganz der Frage verschrieben, mit der vor einem halben Jahrhundert seine Forschung begann: Was macht uns glücklich im Alltag? Viel Platz für Interviews bleibt da nicht übrig.

Der ungarische Psychologe hat Tausende von Menschen gefragt, wie sich diese Momente anfühlen, in denen sie am zufriedensten sind, und was sie zu diesem Zeitpunkt gerade tun. Damit er sich jeweils ein möglichst genaues Bild machen konnte, gab er seinen Probanden einen Pager mit; der forderte sie zehn Mal am Tag mit einem Surren auf, den jeweiligen Augenblick zu beschreiben. Die Antworten reichten von Kreuzwörterrätseln über Komponieren und Diskutieren bis hin zu Bergsteigen. So unterschiedlich die Aktivitäten ausfielen, so ähnlich schilderten die Befragten ihre Gefühle: Man vergesse sich in diesem Augenblick ganz, fühle sich eingebettet in etwas, das grösser sei als man selbst; mühelos scheine auf einmal alles von der Hand zu gehen, die Alltagsorgen seien ganz weit weg. So oft fiel in diesen Gesprächen der Begriff des Fliegens und des Flusses,



Puzzleteil um Puzzleteil zum Ziel – Spiele und Sport sind der Königsweg zum sorgenlosen Gefühl der Selbstvergessenheit.

Bild: Getty

dass Csikszentmihalyi beschloss, diesen Zustand genau so zu nennen: Flow.

Ein Büstenhalter verhindert, den Verstand zu verlieren

Auch wenn es vielleicht so klingt: Flow hat wenig damit zu tun, sich treiben zu lassen. Im Gegenteil, selten wird sich dieser Zustand einstellen, wenn man am Fernsehen zwischen Dschungelcamp und Bachelor hin und her zappt oder sich durch irgendwelche Timelines scrollt. Er entsteht erst, wenn uns etwas grosse Konzentration abverlangt und unsere Fähigkeiten herausfordert, wenn

wir ganz vertieft sind in das, was wir gerade tun – sei es die Suche nach dem richtigen Puzzleteil oder ein Eingriff am offenen Herzen. Vielleicht fühlt sich die Tä-



Mihaly Csikszentmihalyi, Psychologe und «Flow»-Forscher. Bild: PD

tigkeit nicht einmal besonders angenehm an, während wir sie gerade ausüben; erst im Nachhinein wird uns bewusst, wie wir daran gewachsen sind. Sport und Spiele sind der Königsweg zu diesem Gefühl der Selbstvergessenheit. All die Voraussetzungen, die dem Flow vorausgehen, liegen in ihrer Natur: Ein klares, erreichbares Ziel und eindeutige Regeln, die festlegen, was an Fähigkeiten eingebracht und erweitert werden muss; unmittelbare Rückmeldungen über Fortschritte und Misserfolge; die Möglichkeit, das Ziel den eigenen Fähigkeiten so anzupassen, dass man

sich weder langweilt noch überfordert.

Trotzdem geht es dem Wissenschaftler, der einst an der Universität Chicago promoviert und dort lange das Psychologische Institut geleitet hatte, mit seinem Konzept um Grundlegenderes als Freizeitgestaltung oder Fitness: das Leben an sich und die Frage, wie Menschen sich Selbstbestimmung und Zufriedenheit selbst unter widrigsten Umständen bewahren. In seinem Buch «Flow – The Psychology of Optimal Experience» beschreibt er etwa, wie sich die Industriedesignerin Eva Zeisel davor bewahrte, den Ver-

stand zu verlieren, als sie in einem Moskauer Gefängnis festgehalten wurde: Sie sinnierte darüber nach, wie sie aus den ihr verfügbaren Materialien einen Büstenhalter basteln könnte. Und der ungarische Dichter Tibor Tollas, wie viele Intellektuelle während des kommunistischen Regimes mehrere Jahre in Einzelhaft, startete mit anderen Häftlingen einen Wettbewerb, wem wohl die beste Übersetzung eines Gedichts gelänge. Alleine die Entscheidung, um welches Gedicht es dabei gehen sollte, dauerte Monate, musste die Auswahl doch irgendwie von Zelle zu Zelle weitergereicht werden.

Der Geist ist frei, allen Umständen zum Trotz

Csikszentmihalyi erzählt in seinem Buch aber auch vom Fabrikarbeiter Joe Kramer, den er einst für eine Studie interviewt hatte. Kramer war damals bereits über sechzig Jahre alt und arbeitete seit Jahrzehnten als Schweißer in einer Fertigungsanlage für Zuggewaggonen in Chicago – und freute sich jeden Tag auf seine Arbeit. Seit seiner Kindheit hatten technische Geräte aller Art eine Faszination auf ihn ausgeübt. In den vielen Jahren in seinem Betrieb hatte er nun jede Maschine bis ins Detail kennen gelernt und wusste sie nicht nur alle zu bedienen, sondern auch zu reparieren, wenn es nötig war.

Das ist es, worum es Csikszentmihalyi geht: Unser Leben ist voller Unwägbarkeiten, es bringt mit grosser Wahrscheinlichkeit für jeden Windungen mit sich, die sich unserer Kontrolle entziehen. Doch über unseren Geist entscheiden nur wir allein. Wir bestimmen, worauf wir unsere Energie richten und wohin wir unsere Aufmerksamkeit wenden. Und das ist Freiheit.

Geld bringt mehr Zufriedenheit, aber mit einigen Einschränkungen

Lieber Zeit als Bitcoins

«Zeit ist Geld!» Wer kennt den Leitspruch von Dagobert Duck nicht, dem kauzigen, zigfachen Multimilliardär aus Entenhausen. Diese materialistische Aussage entspricht seinem Weltbild, seine Zeit nämlich damit zu verbringen, noch mehr Geld anzuhäufen. Sinn oder Unsinn dieser Tätigkeit hinterfragt er nicht. Der Volkswirtschaftler würde sagen, bei ihm seien die Opportunitätskosten der Freizeit Geldverzicht.

Ist Dagobert mit seiner Persönlichkeitsstruktur ein Einzelfall aus dem Comereich? Mitnichten! Von Kindsbeinen an werden wir trainiert, unsere Zeit effizient zu nutzen. «Mach vorwärts!», «Trödle nicht!» – schon früh sollen wir also lernen, sich der Kostbarkeit der Zeit bewusst zu werden. Grundsätzlich ist gegen dieses Verhalten nichts einzuwenden, wollen wir doch alle möglichst viel von unserer Zeit haben. Allerdings stehen obige Aufforderungen häufig im Kontext, sich doch einer anderen, aus Sicht der Eltern sinnvolleren Tätigkeit zu

widmen. Mit sinnvoll ist etwas gemeint, das einen klüger, produktiver oder zielorientierter machen soll. Der Fokus ist, die Zukunftschancen der Kinder auf einen besseren, sprich besser bezahlten, Job zu erhöhen. Lebenserfolg wird mit materiellem Erfolg assoziiert. Dies entspricht der weit verbreiteten Meinung, dass die Ein-



kommenshöhe oder der Wohlstand die Lebenszufriedenheit massgeblich bestimmt.

Dagobert Duck ist nicht glücklich – trotz des vielen Geldes. Sollen wir uns deshalb lieber an die sympathische, aber materiell gesehen erfolgreiche Lebe-Ente Donald Duck halten?

Und dauernd Geld vom reichen Onkel borgen? Diese beiden Klischeefiguren greifen natürlich viel zu kurz, um zu erklären, ob Geld nun glücklich macht oder nicht. Glaubt man den Zukunftsforschern, wächst eine junge Generation heran, die einen viel stärkeren und integrativen Ansatz als Ziel des Erwerbslebens sieht. Vertreter der sogenannten Generation Y wollen ihre Zeit mit sinnvoller Arbeit nutzen, die Spass macht, in einem Arbeitsumfeld, wo Mitarbeiter zu Freunden werden können. Flexible Arbeitsmodelle, wertschätzender Umgang und hohe Verantwortungs- und Entscheidungsbefugnisse in flachen Hierarchien sind wichtiger als die Lohntüte.

Die theoretische Basis für eine Arbeitsmoral weg von materieller Entschädigung als Hauptmotivator liegt schon länger vor. Der amerikanische Wissenschaftler Richard Easterlin hat in den 1970er-Jahren und zuletzt 2001 den Zusammenhang von Wohlstand und Lebenszufriedenheit erforscht.

Das Easterlin-Paradox besagt, dass ab einem gewissen Einkommen zusätzliches Geld nicht zu mehr Wohlbefinden führt, die zusätzlich zu leistende Arbeit oder höhere Verantwortung sogar zu rückläufigem Glücksempfinden führen kann. In einer Studie der beiden Princeton-Professoren Daniel Kahnemann und Angus Deaton aus dem Jahr 2010 weisen diese nach, dass ab einem Jahreseinkommen von ca. 75 000 Dollar mehr Einkommen kein zusätzliches Wohlbefinden generiert.

Mit dem Spruch «Zeit ist Geld» ist der Generation Y also keine Motivation zu entlocken. Sinn, Spass, Freunde, animierendes Umfeld und Selbstbestimmung sind die Treiber für Leistung. Ist das nicht möglich, entscheiden sich diese jungen Menschen für mehr Freizeit. Sie verhalten sich damit analog den wissenschaftlichen Erkenntnissen aus der Positiven Psychologie, die für Wohlbefinden folgende fünf Säulen nennt: Erleben positiver Emotionen, Aufgehen in einer Tätigkeit, Eingebunden

sein in gute soziale Beziehungen, Sinn erfahren und sich selber als wirksam erleben, also Ziele erreichen.

Obige Gedanken gelten wohl nicht nur für eine junge Generation, sondern generell für den aufgeklärten Menschen. Nach der Befriedigung grundlegender Bedürfnisse bedeutet reich zu sein, mehr Zeit für sinnvolle Tätigkeiten zu haben. Mehr «Geld» könnte somit als mehr frei verfügbare Zeiteinheiten interpretiert werden. Eine Parallelwährung Zeit erscheint mir viel sympathischer und auch besser verständlich als kryptische Bitcoins oder genossenschaftliches WIR-Geld. Um aber nicht zu sehr in entmaterialisierte Schwärmereien abzuweichen, noch ein letzter Gedanke zum klassischen Reichtum. Der Schweizer Glücksforscher Bruno S. Frey hat nachgewiesen, dass wohlhabende Menschen absolut betrachtet eine höhere Lebenszufriedenheit haben. Diese Glücklichen sind aber nur dann in einer privilegierten Lage, wenn sie für

Aufbau und Wahrung ihres Reichtums nicht allzu viel Freizeit hergeben müssen. Donald Duck mit dem Vermögen von Dagobert, dazu noch Daisy an der Seite, das wärs!

Sigmar Willi

Das Glück erforschen

Die Positive Psychologie verarbeitet die Ergebnisse der Glücksforschung. Was macht das gute Leben aus, wie kann es gefördert werden? In dieser Kolumnenreihe geht der Autor auf Einzelthemen der Positiven Psychologie ein.



Sigmar Willi, Prof. FHS St. Gallen, Dozent für Persönlichkeitsbildung.