Zeitschrift: Curaviva : Fachzeitschrift

Herausgeber: Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz

Band: 83 (2012)

Heft: 6: Glück : wie das Leben gelingt

Artikel: Die Theorie des Flow hat unter den Glückssuchern weltweit die grösste Anhängerschaft : eine Welle, die trägt und trägt und trägt - ein Leben lang

Autor: Tremp, Urs

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-803785

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 15.08.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Die Theorie des Flow hat unter den Glückssuchern weltweit die grösste Anhängerschaft

Eine Welle, die trägt und trägt und trägt – ein Leben lang

Der amerikanische Psychologe Mihály Csíkszentmihályi hat den Begriff des Flow für die Erfahrung von Glück populär gemacht. Sein Buch «Flow – Das Geheimnis des Glücks» ist in den letzten zwanzig Jahren zur Bibel von Glückssehnsüchtigen auf der ganzen Welt geworden.

Von Urs Tremp

Die Bergbäuerin Serafina Vinon aus dem Dörfchen Pont Trentaz im Aostatal in den italienischen Alpen hätte wohl das Schicksal ihrer Vorfahren geteilt und wäre so still und unbekannt von dieser Welt gegangen wie ihre Ahnen auch. Doch dann wurde sie im Alter von 76 Jahren fast mit einem Schlag weltberühmt – als Frau, die weiss, was Glück ist und dieses Glück zeit ihres Lebens immer und immer wieder erfahren hat.

Der amerikanische Psychologe Mihály Csíkszentmihályi, 77, hatte die einfache Frau in den Bergen aufgesucht und sie gefragt, was sie glücklich mache. Glücklich sei sie, sagte Serafina Vinon, wenn sie die Kühe melke oder sie auf die Weide bringe, wenn sie den Obsthain pflege oder Wolle kämme. Und was würde sie machen, wenn sie unbeschränkt Zeit und Geld hätte? Sie würde die Kühe melken, sie auf die Weide bringen, den Obsthain pflegen, Wolle kämmen.

«Man muss vor allem herausbekommen, was man wirklich gerne tut und was einen tief erfüllt.»

So einfach ist das – und so schwierig

Csíkszentmihályi war von dieser Antwort wenig überrascht. Er war dem Glück und den Glückserfahrungen schon ein paar Jahre auf der Spur, als er vor mehr als zwanzig Jahren Serafina Vinon traf. Die Bergbäuerin bestätigte, was ihm von der Ahnung mehr und mehr zur Gewissheit wurde: dass Glück unabhängig ist von materiellem Wohlstand, sozialem Prestige oder dem Wohnort. Dass zwar die Gene und die sozialen Verhältnisse, in die jemand hineingeboren wird, Einfluss auf sein Leben haben, dass die Menschen aber erst wirklich glücklich werden, wenn sie herausgefunden haben, welche Tätigkeit sie als wahr und gut empfinden. Und diese Tätigkeit sollen sie dann so oft wie möglich tun. So einfach ist das – und so schwierig.

Anfangs wenig glücklich mit dem Begriff «Flow»

Was theoretisch leicht erscheint, erreicht im Leben nur, wer sich nicht ablenken, sich nicht auf falsche Fährten verleiten lässt. «Die Leute müssen vor allem herausbekommen, was sie wirklich gerne tun und was sie tief erfüllt», sagt Csíkszentmihályi. Und wie fühlt sich das an, wenn man es denn gefunden hat? Dann habe man das Gefühl, es gehe alles mühelos und wie von selbst. Oder anders gesagt: Es ist, als ob man von einer Welle getragen wird – Flow eben.

Seit Csíkszentmihályi 1990 seine Flow-Theorie in einem leicht verständlichen Buch unter die Menschen brachte, ist er der weltweit populärste Glücksweise. Sein Buch «Flow – Das Geheimnis des Glücks» ist bislang in 20 Sprachen übersetzt worden, und allein im deutschsprachigen Raum wurde es in den letzten 20 Jahren gegen 100 000 Mal verkauft. Dabei war Csíkszentmihályi anfangs gar nicht glücklich mit dem Begriff «Flow» – zu hippie- und new-age-artig. Aber er habe keinen besseren gefunden für die Glückserlebnisse, wie sie ihm Ärzte, Manager, Schachspieler, Komponisten, Sportler, aber auch einfache Frauen wie Serafina Vinon in Tausenden von Interviews beschrieben hatten. Denn ob der Chirurg, der ganz in seiner Arbeit aufgeht, die Tänzerin, die alles um sich vergisst oder eben die Bergbäuerin Serafina Vinon, die beim Melken mit sich und der Welt eins ist: >>

Sie alle beschrieben ihm den Zustand des Aufgehens in einer durch und durch befriedigenden Tätigkeit als angenehmes Schweben, in dem sie alles andere vergessen.

Ein Gefühl von tiefer Freude, das lange anhält

Fast zwanzig Jahre lang hatte Csíkszentmihályi mit Menschen über ihren Flow gesprochen. Am Ende stellte er als gemeinsame Erfahrung all seiner Interviewpartner fest: Sie erlebten Flow in den Momenten, als sie «statt von anonymen Kräften herumgestossen, sich unter Kontrolle der eigenen Handlungen, als Herr des eigenen Schicksals fühlen». In solchen Momenten, erkannte der Psychologe, stellt sich bei den Menschen «ein Gefühl von Hochstimmung ein, ein Gefühl von tiefer Freude, das lange anhält und zu einem Massstab dafür wird, wie das Leben aussehen sollte».

«Optimale Erfahrungen» nennt Csíkszentmihályi diese Flow-Erlebnisse auch. Sie sind für ihn etwas, was jeder Einzelne für sich herbeiführen kann. Dann nämlich, wenn er sich «freiwillig bemüht, etwas Schwieriges und Wertvolles zu erreichen – und dieses auch erreicht». Will heissen: Die Aufgabe, die sich der Einzelne stellt, darf nicht zu leicht sein, sonst wird es langweilig. Sie darf aber auch nicht zu schwierig sein. Denn dann stellen sich Ängste und Frust ein. Er hat auch gleich ein nachvollziehbares Beispiel parat: «Es ist das, was ein Segler fühlt, wenn er auf richtigem Kurs ist, wenn der Wind sein Haar peitscht und sein Boot wie ein junges Pferd durch die Wellen prescht – Segel, Kiel, Wind und Meer summen in Harmonie.»

Dass solches von seinen Kritikern als esoterisch angehauchter Kitsch abgetan wird, kann Csíkszentmihályi schon «betrüben». Dass seine Bücher in den Buchhandlungen neben allerlei hingeschluderten Lebenshilfebücher stehen, daran hat er sich zwar gewöhnt. Er findet es trotzdem ungerecht. Dafür reklamiert er für sich, dass der frühere US-Präsident Bill Clinton «Flow – Das Geheimnis des Glücks» einmal öffentlich als eines seiner Lieblingsbücher bezeichnet hatte. Und längst gehört sein Flow-Buch (richtigerweise müsste man von seinen Flow-Büchern reden, die sowohl vor als auch nach «Flow – Das Geheimnis des Glücks» über das Flow-Erlebnis erschienen sind) zu den Longsellers im internationalen Buchhandel. Die deutschsprachige Ausgabe von «Flow – Das Geheimnis des Glücks» ist inzwischen in der 15. Auflage erschienen. Offenkundig ist Csíkszentmihályis Flow-Theorie ziemlich zeitgeistresistent.

Die Aufgabe, die sich der Einzelne stellt, darf nicht zu leicht sein – aber auch nicht zu schwierig.

Auch die biologistische Forschung gibt Csíkszentmihályi mehr und mehr recht. Das menschliche Hirn, so vermuten Mediziner, produziert dann die besten Gefühle, wenn der Botenstoff Dopamin in einer Menge ausgeschüttet wird, die Angst und Frust, aber auch überbordende Euphorie verhindert.

Zwar hat Csíkszentmihályi herausgefunden, dass Leute in Kreativberufen oder Spitzen- und Extremsportler eher Flow erleben. Eine Garantie für Flow sind aber weder Sport noch künstlerisches Tun. Umgekehrt hat der Psychologe von ganz unauffälligen Menschen erfahren, dass sie just wegen des Flow-Erlebnisses, das sie bei ihren scheinbar unspektakulären Tätigkeiten erleben, auf Karriere, Geld und Prestige verzichten. Sie haben offenbar die Balance für sich gefunden, dass sie «jenseits von Angst und Langeweile im Tun aufgehen» (Csíkszentmihályi).

Das schönste Beispiel, das Csíkszentmihályi in «Flow – Das Geheimnis des Glücks» aufführt, ist das des Eisenbahnwaggon-Schweissers Joe Kramer aus Chicago. Er war schon sechzig, als Csíkszentmihályi ihn bei seinen ersten Untersuchungen zum Flow-Erlebnis überhaupt interviewte. Kramer arbeitete damals

Edith Mühlemann, 55, Wohnheim Acherli, Bern

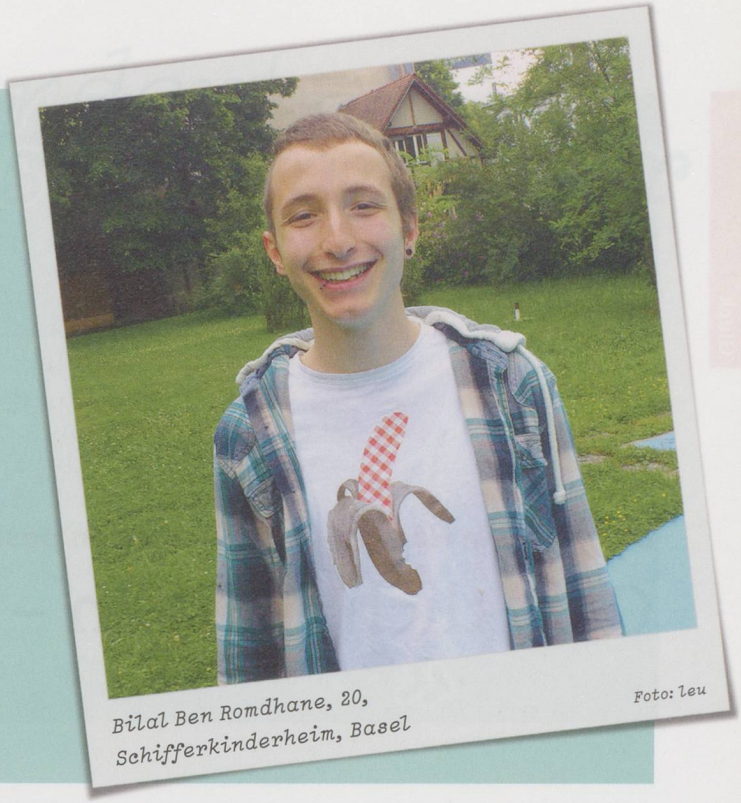
Foto: swe

Walzer auf der Handorgel

«Glücklich wie ein Vögeli bin ich, wenn ich auf meiner Handorgel, einer schwarzen Hohner, spiele. Den Schneewalzer oder etwas anderes im Dreivierteltakt. Handorgelspielen ist viel besser als zu grübeln und sich Sachen einzubilden, die es gar nicht gibt. Schön ist es auch dort, wo ich arbeite - oh ja. Ich flechte Peddigrohr zum Stützen von Pflanzen, und ich bin sehr schnell. Nach der Arbeit ein Käfeli und einen Stumpen, dann bin ich zufrieden.»

Zu 100 Prozent für mich da

«Extrem glücklich gemacht hat mich, dass ich vor drei Jahren hier im Heim meine Freundin kennengelernt habe. Sie gibt mir Kraft, hält zu mir und ist zu 100 Prozent für mich da. Während ich in einer verlassenen Unterführung meine Gefühle an eine Wand spraye, bin ich mega glücklich und total zufrieden. Ich kann zwei Stunden lang voll im Bild drin sein, brauche sonst nichts mehr, nicht einmal ans Rauchen denke ich dann. Auch im Kampfsporttraining erlebe ich Glücksgefühle. Wenn ich mich auf meinen Körper und meinen Geist konzentriere, finde ich innere Ruhe.»



Bilal Ben Romdhane, 20, Schifferkinderheim, Basel

Foto: leu

bereits seit dreissig Jahren in der Fabrik, in der es im Sommer siedend heiss war und im Winter eisige Polarwinde durch die Hallen pfiffen. Trotz mehrerer Angebote hatte er nie Vorarbeiter werden wollen. Er sei gerne ein Schweisser, und die Vorstellung, jemandes Vorgesetzter zu sein, sei ihm unangenehm. Kramer stand zwar auf der untersten Stufe der Hierarchie, aber seine Kollegen meinten, ohne Joe könne man den Laden gleich schliessen, denn dieser kannte jede Phase der Produktion, konnte für jeden einspringen und in der Fabrikhalle jede Maschine reparieren. Und er hatte Freude daran. Als er gefragt wurde, wie er sich als ungelernter Arbeiter all das technische Wissen angeeignet habe, gab er eine einfache Antwort: Seit der Kindheit hätten ihn Maschinen fasziniert. Besonders habe er sich immer von Dingen angezogen gefühlt, die nicht funktionierten. Kaputte Geräte nahm er auseinander, fand den Fehler und setzte sie wieder zusammen. Csíkszentmihályi: «Kramer hat diese Methode einfühlender Identifikation bei immer komplexeren mechanischen Systemen angewendet, um sie kennenzulernen und zu reparieren. Und die Faszination der Entdeckung hat nie aufgehört. Joe, der kurz vor der Pensionierung stand, hatte noch jeden Tag Freude an der Arbeit.»

«Flow ist für die Menschen der Anreiz, über die eigenen Grenzen hinauszugehen.»

Das Glück der nächtlichen Regenbogen

Noch mehr beeindruckt war Csíkszentmihályi allerdings von dem, was der Schweisser Kramer in seiner Freizeit tat. Man könnte es als skurril ansehen. Doch Kramer hatte auch damit sein Flow-Erlebnis: «Joe und seine Frau wohnten in einem bescheidenen Bungalow am Stadtrand. Auf dem Grundstück neben dem Haus hatte Kramer einen komplizierten Steingarten mit Terrassen, Pfaden und mehreren hundert Blumen- und Sträuchersorten. Als er dafür Berieselungsanlagen installierte, hatte er eine Idee: Wenn sie nun Regenbogen erzeugten? Er suchte Sprühköpfe, die einen feinen Wassernebel ausstäubten, aber keiner befriedigte ihn. Also plante er selbst einen und baute ihn auf seiner Drehbank im Keller. Jetzt konnte er nach der Arbeit auf seiner Veranda sitzen, die Berieselungsanlage in Gang setzen und die Regenbogen bewundern. Damit aber nicht genug: Er wollte, weil es häufig schon dunkel war, wenn er nach Hause kam, auch nachts Regenbogen herbeizaubern. So ging er wieder ans Reissbrett und erfand ein Flutlicht, das genug Spektralkraft hatte, um Regenbogen zu erzeugen. Er baute das Licht unauffällig in die Sprühköpfe ein. Nun konnte er auch nachts sein Haus in Bögen aus Wasser, Licht und Farben einhüllen.»

Man mag solches leicht schrullig finden. Für den Glücksforscher Csíkszentmihályi hat der Schweisser dieselbe Fähigkeit wie die Bergbäuerin Serafina Vinon: Sie können in einer für viele andere Menschen wenig attraktiven Umgebung eine beglückende Herausforderung entdecken – und die bewältigte Herausforderung dann geniessen. «Man kann es mit dem Training für die olympischen Spiele vergleichen», sagte Csíkszentmihályi einmal in einem Interview. «Es ist langweilig, immer das Gleiche zu üben. Doch die Konzentration darauf, jedes Mal noch schneller und noch präziser zu werden, kann in einen Flow münden.» Solche Flow-Erfahrungen seien gar unbedingt notwendig gewesen für die Entwicklung der Menschheit: «Flow ist der Anreiz, über die eigenen Grenzen hinauszugehen.»

Und was sagt Csíkszentmihályi zum Einwand, dass die Suche nach dem Flow, dem Streben nach dem ganz eigenen Glück, die Menschen zu unsozialen Egoisten macht? «Wir sollen zwar lernen, das Leben auf eigene, aktive Weise zu geniessen. Aber wir müssen diese Chance auch allen anderen zugestehen und dürfen sie bei der Suche nach dem Flow nicht beeinträchtigen.» ●