

Konrad Pfaff

Flow

Inhalt

Krisen - überall, Konflikte breiten sich aus in jedem Raum

Die Zeiten sind von Problemen und Schwierigkeiten erfüllt

Eine Krise ist in erster Linie ein 'Werturteil'

Es gibt die Krise nur als Chance des 'Zupackens'

Die meisten Krisen wachsen heran

Krise bringt die Dimension der Unsicherheit und Unbestimmtheit

Krise verlangt nicht nur Entscheidung

Die Chance im Lernen, Wachsen, Glücken

Beim Lernen gibt es schon seither eine Reihe von

Widersprüchlichkeiten

Jeder Lernakt muß den vorhergehenden transzendieren

Es ist wundervoll zu bemerken, wie wir unser Leben sinnvoll

empfinden

Welch ein Widerspruch zur Normalität

Ich arbeite, weil ich Kraft spüre und Lust

Ich bin also intrinsisch motiviert

Täglich kann ich mir die Frage beantworten, auf welche Seite ich

gehöre

Die 'flow-Erfahrung'

Ich gehöre zu den Bewegern

'Ein gründlich sozialisierter' Mensch

Eine der Paradoxien des menschlichen 'Selbstwerdens'

Das autotelische Selbst

Die Stärke des Selbst

Mit Aufmerksamkeit versunken in Arbeit

Dieser Vorgang erfreut uns

Worum geht es in einer Strukturierung der Zeit und des Raumes

In den vielerlei Angeboten der Selbsterfahrung

Es ist eine kosmopolitische, humanistische Botschaft

Alltäglicher und nicht alltäglicher *flow* als außergewöhnliche

Erfahrung

Elemente der Freude

Es gibt keine bessere Verstärkung

Die beste und tiefste Freude entsteht

Die wichtigsten Dimensionen

Eines der Erschwernisse

Denn die Selbstbestimmungsebene ist nicht erklommen

Ein Gefühl wächst, daß die eigenen Fähigkeiten ausreichen

Die Arbeit zwischen den Klammern des Zwangs

Ich wage es, ich kann es, ich werde es durchführen

Das Gegenteil sowohl von Entfremdung als auch von Anomie

Keine ungerichtete Energieverschwendung

Unterdrückung ist kein Weg zur Tugend

So genießt ein Mensch

Die Wirkung der flow-Erfahrung auf das Selbstgefühl

Die zwölf Dimensionen der *flow*-Bewertung

Wir sind oft unbegabt, unsere positiven Glückszustände und

schmerzfreie, leidfreie Situationen wahrzunehmen

Ein Mangel in unserer gesellschaftlichen Alltagssprache
 Wir alle erleben gute, nicht entfremdete Zustände der Einheit
 Unter diesen sozialisatorischen Mängeln, Defekten der Erfahrung,
 Wahrnehmung und Einstellung
 Der Ausdruck in Sprache als Wort und Schrift
 Darum einige einfache Beispiele als Zitate von Menschen, die
 glückten
flow in traditionellen Gemeinschaften
 Die Erkenntnis des Verbindenden und Gemeinsamen
 Unabhängig von Geschlecht, Alter, ethnischer, kultureller Herkunft
 Eine Gesellschaft will sich als System befördern und als System
 überleben
 Manchmal erscheint eine *Ent-sozialisation*, eine
 Gegensozialisation notwendig
 Nur mit freigewählter Disziplin kann das Leben genossen
 werden
 Wer aber nicht nur überleben will, sondern leben
 Aber auch hier ist jedes Individuum in der Lage, die Sozialisation
 zu überwinden
 Für einige Menschen ergibt sich *flow* in ihren täglich produktiven
 Tätigkeiten
 In dieser unserer technischen Zivilisation mit ihrer
 Arbeitsverteilung und der zwanghaften und fremdbestimmten
 Art der Arbeit
 Die älteren Menschen - für *flow* bevorteilt?
 Daß der Zustand *flow* Freude und Lust schafft
 Der schlichte Weg zur autonomen und autotelischen Person
 Im Zuge der Rationalisierung weist das gesellschaftliche Leben
 drei Defizite auf
 Die Rationalisierung beraubt das Leben seiner spirituellen Vitalität
 Genau diese Flexibilität der Aufmerksamkeit
 Die Situation, in der wir zu viel von allen Mitteln bekommen
 Das *flow*-Erlebnis
 Situation und Antwort, Fähigkeit und Herausforderungen
 Der autotelische Wesenszug und die intrinsische Motivation
 Das Gegenteil von psychischer Entropie ist optimale Erfahrung
 Was wir neu lernen und erkennen sollten, ist, daß *flow* in allen
 Situationen, Zuständen, Verhältnissen möglich wird
 Der *flow*-Zustand ist 'göttlicher' Zustand für jedermann
 Konzentration führt zu Vertiefung
 Um Freude zu schaffen, muß eine Beziehung immer komplexer
 werden
 Dieser persönliche und allgemein-erdhafte Zauber des *flow*
 Als nächstes breitet sich eine unbewußte Sicherheit aus
 Planung der Erfolgswahrscheinlichkeit
 Zu dieser Wahrnehmungskraft gehört auch Mut
 Suche jene Erfahrung, die dir am meisten verspricht
 Nur so vermeiden wir Entropie
 Ich lerne *flow* - ich lerne wach zu leben
 Den Druck einfallloser Arbeit spüren wir schon lange. Der Druck
 einfallloser Freizeit wird immer bewußter
 Den anderen Befreiungspunkt entdecken ebenfalls Frau wie Mann

Der Anfang des Weges

Diesen kleinen Schritt des Anfangs tun
Doch dieses Dazutun ist nötig und gehört nur uns ganz allein
Ein Anfang wächst nicht wie eine Blume
Aus diesem bösen Traum
Das ist die tätige Liebe, die 'Mystik', die Früchte trägt

Die Wirklichkeit ist nichts ohne mein subjektives Erleben

Im Leben glücken

Eigenschaften und Kriterien dieses für uns hochbedeutenden
Zustandes

Diese erfüllende Freude ist Basis und Folge
'low wird den Prozeß untersuchen, wie man Glück durch die
Kontrolle über das eigene Innenleben gewinnt

Diese Aktivform des 'Glücks'

Freiheit des Urhebers, des Anfängers, Bewegers und des
initiativen Selbstbestimmers und selbstregulierenden
Handelnden

Das Bedeutsame ist die Übersetzung einer Sozial-Psychologies
flow in die Botschaft, daß Glück wirklich werden kann

Das autotelische Selbst

Die Werte, die Normen, die Bewertungen
An unseren Grenzen entscheidet sich Chaos oder Ordnung
Um *flow* zu erleben
Aus diesem Grund sind Tapferkeit, Widerstandskraft und
Hartnäckigkeit

Heraustreten aus dem Gewöhnlichen

Das Selbst, *flow* und die Evolution des Bewußtseins nach

Cskiszentmihalyi

Das System, das diese Autonomie leistet, ist das Selbst
Neben der genetischen Teleonomie und der kulturellen
Teleonomie

Das Auftauchen der Teleonomie des Selbst

Zustand der Negentropie, optimales Erleben *flow*
Die Evolution des Bewußtseins und damit die Evolution der Kultur
Das *flow*-Erlebnis stellt den Prototyp solcher intrinsisch motivierter
Bewußtseinszustände dar
Die drei allen evolutionären Prozessen gemeinsamen Phasen -
Variation, Auslese und Übermittlung

Anforderung und Wachstum

Ordnung im Bewußtsein, die Motivation zur Wiederholung
Wachsend Grenzen überschreiten
flow ist nicht ein Zustand für Elite

Sinnsuche

flow macht uns aufmerksam auf die Komplementarität des Weges
Eine Befindlichkeit im Tun und in der Haltung
flow-Erlebnis gibt es in allen Kulturen, Gesellschaftssystemen

Die Freude und subjektiv geformte, gespürte Lust

Krisen - überall Konflikte breiten sich aus in jedem Raum

Die Zeiten sind von Problemen und Schwierigkeiten erfüllt

Der Mensch hat sich der 'Schöpfung' und 'Geschichte' angenommen, schon wimmelt es von bedrohlichen Krisen, von Konflikten, von elenden Problemen, von fürchterlichen Elendszuständen, Unglücks-Schicksalsschlägen und eigenartigen Zufällen. Der Mensch fühlt sich gejagt, real von einer Krise in die andere gehetzt, ideel von einem bösen Traum in die nächste Psychose gestoßen. Nicht nur der einzelne Mensch hat seine Krisen, die Gruppen, Verbände, Familien, Institutionen, Staaten lassen es sich nicht nehmen, große Krisen zu haben. Ja, sogar die Natur, das Wetter, Wasser, Erde, Luft verkommen in Krisen.

Doch im Grunde haben die Dinge, Lebewesen, Steine nicht Krisen in sich; der Mensch hat sie angesehen, gemodelt, besprochen, benutzt, ausgebeutet und als Folgeprobleme ergeben sich Krisen für alles.

Eine Krise ist in erster Linie ein 'Werturteil'

- eine stereotype Bewertung des Menschen. Steht er in einer sog. Krise, weiß er nicht, wie er in ihr existiert. Ist sie eine Gefahr, Schrecken der Niederlage, Angst der Überforderung, Panik der Untergangsdrohung? Oder ist die Krise stets etwas Unbestimmtes: Forderungskatalog, Angebot, Anfrage, Entscheidungsverlangen, Herausforderung? In einer Krise muß der Mensch stets erst hinzufügen, was dieses Phänomen eigentlich ist. Es gibt keine Krise als objektives Verdammungsurteil.

Es gibt die Krise nur als Chance des 'Zupackens'

In solcher 'Krise' steht nicht nur unsere 'Wirtschaft', unser Staat, ein Verband, die Familie usw. usw., nein - so wird jedenfalls geredet und geschrieben - auch eine so heterogene Gruppierung wie die der alternden Menschen.

Diese 'Krise', wenn wir einen Teil ihrer Gesamtlage so nennen sollen, ist wie jede 'hausgemacht' und 'wohlvorbereitet'.

Die meisten Krisen wachsen heran

- haben eine Inkubationszeit, vermehren ihre 'Teilchen' laufend und schnell. Die Krise des Alters ist produziert vom Leben des Kindes, des Jugendlichen und des Erwachsenen und selbstredend dann auch vom 'Alten' selber.

Eine Krise entsteht, wenn der Mensch zu den Tatbeständen, Objekten, Bedingungen das 'Seine' hinzufügt.

Krise bringt die Dimension der Unsicherheit und Unbestimmtheit

- ins Dasein. Eine neue Phase wird angekündigt. In der Krise geht es nicht auf Leben und Tod - aber Kleid und Maske des gewöhnlichen Seins

zerreißen mehr oder minder, und der Mensch hat damit zu tun, sie zu flicken und zu stückeln. Bestürzt nimmt er die Anfrage, den Anruf zur Kenntnis. Bestürzt spürt er die Verbindung von Krise und Lernen.

Krise verlangt nicht nur Entscheidung

- sondern vielmehr ein Tun als Antwort auf die Situation. In der Krise verlangt die Welt nach 'Weltbearbeitung', in der Krise verlangt ein Mensch nach menschlicher Teilhabe. *In der Krise liegt ein Schrei der Aufforderung. Krise ist eine menschliche Expression, die nach einem Tun verlangt.* Wer in panische Angst fällt, geht im Streß der Krise unter.

Die Chance im Lernen, Wachsen, Glücken

Beim Lernen gibt es schon seither
eine Reihe von Widersprüchlichkeiten

- scheinbaren Gegensätzen und Widerständen gegenüber gewissen eingefahrenen, normalen Lösungsversuchen, die wir bearbeiten müssen, um jene Erfahrungen und Erlebensweisen zu erreichen, die uns optimal und glücklich 'vollendet' vorkommen.

Das Lernen selbst muß die Eigenschaft haben, daß jeder Prozeß den nächsten Platz einnimmt oder jeder sich relativieren und wiederholen läßt.

Jeder Lernakt muß den vorhergehenden transzendieren

- und relativieren. Diese Art von Über-holen, Über-formen und Über-kommen wie Über-liefern tut manchmal weh! Schmerzhaft verbessern wir uns lernend. Das Fortschreiten ist ein Sich-selbst-Überholen und überwinden. Es ist weder leicht zu tun noch auszuhalten. Der 'Riese' wird stets mit dem nächsten Lernschritt zum 'Zwerg'. Was hier schlecht und recht umschrieben wurde, ist nichts als der Transferversuch des Phänomens 'Wachsen' ins Menschliche. Wachsen ist nun mal das 'Sich-selbst-Überwinden'-, Überholen-, Besiegen.

'Die Gleichung für ein gutes Leben muß den Faktor des Wachstums enthalten' (M. Csikszentmihalyi, Flow, das Geheimnis des Glücks, Klett-Stuttg. 1992 (Original: 1990, *Flow, The Psychology of Optimal Experience*))

Glücklich sind wir, wenn wir empfangen,
glücklicher, wenn wir's auch tun.
Glücklich durchs Geschenk,
glücklicher, wenn ich's schaffe.

Eine gute Erfahrung mache ich, wenn ich das Größerwerden der Anforderung in dem Maße der Zunahme meiner Fähigkeiten annehme. Ich habe nichts davon, wenn ich meine Fähigkeiten betrüge, ruhen lasse,

sie nicht nutze durch die Wahrnehmung der Anforderungen. Wenn ich sie zu persönlich empfundenen Herausforderungen umwandle, werde ich um so erfüllter, je mehr ich jede Fähigkeit nutze.

Es ist wundervoll zu bemerken,
wie wir unser Leben sinnvoll empfinden

- wenn die psychischen Energien, die wir für unseren Alltag aufwenden, gleichzeitig uns spüren lassen, daß sie unser Selbst stärken und kräftigen. Je mehr Energien ich konzentriert und aufmerksam verbrauche für Arbeiten, Beziehungen, Geduld und Mut, um so mehr spüre ich stolz und eigentümlich die Selbst-Stärkung. Je mehr ich gebe und Energien gezielt verwende, umso mehr sinnvolle Selbststärkung erwächst mir.

Welch ein Widerspruch zur Normalität

- wenn ich lerne, tätig bin, arbeite, liebe und gar nicht auf die sonst damit verknüpften Belohnungen, Bestrafungen, Bewertungen achte. Ich tue etwas und pfeife auf den Lohn! Ich gebe etwas und Nehmen mag sein, wie es will. Ich lerne gar nicht für Prüfungen, Noten, Diplome. Ich will nichts ökonomisch erreichen durch dieses Arbeiten. Ich lerne, weil es mir Spaß macht. Ich denke, analysiere, experimentiere, weil es mir Freude macht.

Ich arbeite, weil ich Kraft spüre und Lust

Ich singe, spreche, male, weil ich in dieses Tun verliebt bin. Wir nennen dies alles 'Tun mit intrinsischer Motivation'. Es ist ein Zeichen von Unabhängigkeit; diese Umwelt beherrscht mich weniger. Meine Freude treibt mich an. Meine Selbst-Lust treibt mich an. Neues, Besseres, Komplexeres erreiche ich nur - oder fast nur - mit Lernen, Tun, Schaffen mit intrinsischer Motivation. Hier spielen Angst, Sorge, Mühe, Belohnung und Bestrafung nicht mehr die Rolle, es geht um mich und die 'Sache'. Entscheidend ist, daß ich meine jegliche Umwelt, jegliche Situation und Grenzsituation *jegliche Krise, Not und Gefahr in Herausforderung umwandeln kann*. Ich werde nicht ins Bockshorn gejagt, ich ergreife innerlich und äußerlich nicht die Flucht, verweigere nicht Arbeit, Kampf und Teilhabe. Ich bin gleichzeitig aufgeschlossener und widerstandsfähiger, gleichzeitig anpassungsfähiger und 'angriffslustiger'. Ich lasse mich nicht krank machen und nicht kränken, ich gesunde gerade in den Herausforderungen. Ich wende mich von überfordernder Macht ab, von ihren Versprechungen und Verführungen und freue mich an der Sache, die ich tue, in der Beziehung, die ich mag und an einem Sport oder Hobby. Ich bin also intrinsisch motiviert
- und bin ein selbständiger und engagierter Mensch. Gesundheit und selbstbestätigende körperlich-seelische Formen des guten und freudigen Sich-Wohlfühlens erreichen wir nur mit einem Tun, mit Arbeit und Liebe eben! 'An ihren Früchten sollt ihr sie erkennen!' Diese Anweisung gilt auch für mein Erkennen meiner selbst. Diese Früchte allein bringen mich in Selbsterkenntnis und Selbstentfaltung weiter. Daß das Tun wohl

entschieden, ausgewählt, vorbereitet mit Wissen, Methode und spiritueller Aufmerksamkeit Versunkenheit geschieht, gehört zu diesem Heilungs-Tun des Menschen.

Täglich kann ich mir die Frage beantworten,
auf welche Seite ich gehöre

- fühle ich mich als ein Beweger in meinem Dasein, oder fühle ich mich als 'Schachfigur' im Spiel anderer oder als Marionettenpuppe im Theater, das andere veranstalten?

Die Frage ist da nicht nach dem 'Beweger-sein' auf der Bühne der Geschichte, der Öffentlichkeit unter den Mächtigen, Reichen und Geizigen, sondern nach dem Beweger sein im eigenen, kleinen und alltäglichen Leben.

Die '*flow*-Erfahrung'

'Ich gehöre zu den Bewegern'

- bedeutet: ich bin initiativ, bin ein Anfänger, einer, der seine Handlungen selbst zu bestimmen versucht. Ich bin der 'Beweger', der sich möglichst wenig lenken und beeinflussen läßt von der Umwelt, ihren Gratifikationen und Sanktionen. Ich arbeite der Sache wegen, bringe *Leistung aus Freude* und übe *Teilhabe* an der Natur, Kultur und am Menschen. *Ich bin intrinsisch motiviert.*

'Ein gründlich sozialisierter' Mensch

- reagiert in seinem Fühlen, Denken und Handeln auf den Sanktions-Gratifikations-Mechanismus, auf Erwartung, Drohung, Versprechung, so als wäre er *konditioniert und vorprogrammiert*. Er hat es schwer, sich als 'Beweger', 'Initiator' und (Selbst)-Bestimmer wahrzunehmen, und er hat die Handlungen, die dazu führen, auch weitgehend verlernt. Alles, was nicht zu diesen konditionierten Anreizen der Umwelt gehört, verliert er aus seiner Sicht. Potentiell lebt er in Begegnungen mit Tausenden vor Erfahrungen, die ihn erfüllen könnten, aber er bemerkt die Möglichkeiten nicht, weil sie nicht zu den Dingen gehören, nach denen er sich zu sehnen gelernt hat und die er zu wünschen vermag. Er ordnet seine Welt und Ziele nicht mit Aufmerksamkeit nach seinen Bedürfnissen, sondern ist Reizüberflutungen preisgegeben wie der Schizophrene und kann Widerstand, Wahlfähigkeit, Konzentration und Aufmerksamkeitslenkung, die für das flow-Erleben notwendig sind, nicht zusammenbringen.

Eine der Paradoxien des menschlichen 'Selbstwerdens'

- der Entwicklung zur Autonomie und Selbstbestimmung liegt darin, daß die aufmerksame Zentrierung auf das Selbst, seine Kontrolle und Kritik nicht dazu führt, daß das sog. Selbst komplexer und differenzierter wächst. Es ist so, als würde das Selbst in mancherlei isolierten

Selbstbetrachtungen und Selbstanalysen vielmehr gestört. Ein auf sich selbst zentriertes Selbst absorbiert psychische Energien in einer oft sterilen Weise. Der Mensch will sein Selbst im direkten Zugriff, mit unmittelbaren Zielen angehen.

Das autotelische Selbst

Stattdessen baut sich das menschliche Selbst als *autotelisches Selbst* eher in der Auseinandersetzung mit der Welt auf. Ein Selbst wird gestärkt, wenn es z.B. potentielle Bedrohungen und Gefährdungen in positive Herausforderungen verwandelt und dadurch erst seine innere harmonische Ordnung gewinnt.

So wendet sich das Selbst von sich weg zu einem Du oder zur Umwelt hin und langweilt sich nicht, hat selten Angst, nimmt vielmehr Anteil an seiner Außenwelt und arbeitet oder liebt selbstvergessen - selbstversunken - (was meist eins ist!) Das *autotelische Selbst* verwandelt potentiell entropische Energie in neg-entropische (positive) Erfahrungen im *flow-Erleben*.

Das Selbst kommt in diesem indirekt gestärkt heraus.

Die Stärke des Selbst

- wächst nicht in erster Linie im direkten Zugriff durch Selbsterkenntnis, Selbstanalyse oder Selbstmeditation, sondern hängt eher von den eigenen Rückmeldungen des Tuns ab. Diese *Rückmeldungen sind Verstärker*, die uns erreichen aus Situationen hoher Anforderungen, gepaart mit Meldungen über erfolgreiches Können. Es ist schier unmöglich, ein starkes Selbst zu gewinnen, wenn man den größten Teil seiner Zeit, seines Alltags in lauter *Situationen der Apathie, Langeweile, Angst und Trägheit* verbringt. Dieser Mensch wird mürrisch, unzufrieden, gespalten und zerbrochen und kommt sich wie ein Spielball des Schicksals, Lebenslaufs, seiner Umwelt und Nachbarschaft vor. Ihm fehlt die nötige Kumulation *positiver Rückmeldungen*, ihm fehlt damit die Freude. Seine extremen Erlebnisse der Langeweile, Unentschiedenheit, Angst sind Zeichen der Anomie und Entfremdung und sind das genaue Gegenteil von *Flow-Erfahrung*, die das Selbst stärkt und kräftigt, ohne sich mit ihm ewig oder selbstquälerisch zu beschäftigen. Er lebt im 'Anti-flow' und hat keine außergewöhnlichen Erfahrungen. Sein Selbst verkümmert, auch wenn er es zu analysieren, reflektieren, meditieren versucht. Mein Selbst möchte im Tun, Arbeiten, Hingabe wachsen, indem ich es 'vergesse' und der Welt und den Menschen zuwende. *An den Früchten der Taten wächst das Selbst.*

Mit Aufmerksamkeit versunken in Arbeit

- nicht über- noch unterfordert durch die Forderungen, die zu einer Herausforderung umgewandelt worden sind, ist die außergewöhnliche *flow-Erfahrung* eine solche, in der unsere psychische Energie unter *Kontrolle* steht (durch konzentrierte, aufmerksame Versunkenheit in

Tätigkeit der Arbeit, der Liebe, des Lernens, usw.). Alles, was wir so tun, trägt zu unserem Bewußtsein bei. Auf unserer Entwicklungsstufe bedeutet dies, daß es gleichzeitig zur konzentrierten Komplexität des Selbst beiträgt.

Dieser Vorgang erfreut uns

- und die Freude trägt solches Tun und Lassen und stärkt die Kräfte des Bewußtseins. Es stimmt mich heiter, wenn ich lerne, mich immer vollkommener in Disziplin zu halten. Diese selbstbestimmte, 'rituelle' Disziplin führt zu einer Art Ekstase und Selbsterfüllung. *Ich bin in diesen Kämpfen gegen die entropische Energievergeudungen- und Zerstreungen erfolgreich*, und ich besiege diese sterile Unordnung des Bewußtseins und schaffe durch 'negentropische' *flow-Erlebnisse* eine Bewußtseinsordnung mit der ich auch die 'Kämpfe' im Alltag leichter bestehe.

Worum geht es in einer Strukturierung der Zeit und des Raumes

- aus einem Rhythmus und Ordnen im Bewußtsein, die jeder Lernende, Arbeitende und Liebende fordert und die Grundlage aller negentropischen Prozesse ist? Die selbstbestimmte und selbstbestimmende Disziplin, die fast rituelle Aufmerksamkeitslenkung, die Fokussierung des Bewußtseins schafft konzentrierte Bearbeitungswege. Dies alles gibt mir das Bewußtsein, daß ich nicht nur die Grenzen meiner Fähigkeiten erkunde, sondern auch immer neu erweitere. Meine Umwelt und ihre Anforderungen erfahre ich als eine offene, auch eine zu offenem Schlagabtausch einladende und bewältigende. Es ist das Bewußtsein wichtig, daß ich zwischen den Forderungen der Umwelt und meinen Fähigkeiten eine stimmige Balance immer neu finde und erfinde.

In den vielerlei Angeboten der Selbsterfahrung

- der Selbst-entdeckung, -erkenntnis, -erweiterung fehlen oft die Angebote der Welterkundung und -bearbeitung und -meisterung, die unbedingt die Basis aller Selbststärkung darstellen. Durch konzentrierte Weltbearbeitung und damit indirekter Selbst-Abwendung muß ich disziplinierte Aufmerksamkeit für teilhabendes Lernen und Üben entwickeln. Ich kann meinen prüfenden Blick, meine kritischen Augen und meine unzufriedenen Anfragen vom eigenen Selbst wenden. Wichtig ist das Lernen einer gewissen, eigenartigen Gleichgültigkeit mir selbst und meinen Mängeln, Fehlern, Unterlassungen gegenüber. Wenn die Weltbearbeitung, das Lernen und Üben diszipliniert, aufmerksam und konzentriert verlaufen, bedarf es der Selbst- und Ich-Analyse nicht so sehr, denn Rückmeldung und Rückstärkung ist wesentlich.

Darum werden auch Tapferkeit, Widerstandskraft und Hartnäckigkeit die negentropisch, dissipativen Strukturen des Bewußtseins. Sie sind reife Verteidigungsstrategien oder transformative Bewältigungen, die

ausschließlich das Selbst stärken und das Bewußtsein formieren.

Es ist eine kosmopolitische, humanistische Botschaft

- daß die Freude unabhängig von Geschlecht, Alter, ethnischer und kultureller Herkunft überall die gleiche ist. Sie wird durch die gleiche Konfiguration subjektiver und objektiver Bedingungen ermöglicht: Zu allererst die Kontrolle des Bewußtseins, dann das Gleichgewicht zwischen den, in einer gegebenen Situation wahrgenommenen Anforderungen einerseits und den mitgebrachten Fähigkeiten und Fertigkeiten andererseits.

Als solch eine Herausforderung gilt jede Handlungsmöglichkeit, auf die Menschen überhaupt reagieren können; weiter: Verengung der Aufmerksamkeit, ihre Verschärfung und Zentrierung auf ein begrenztes Stimulusfeld, irrelevante Wahrnehmungen und Gedanken werden ausfiltriert, *Gefühle der Kompetenz und Kontrolle*, eindeutige und sofortige Rückmeldungen, ein typischer Verlust an Bewußtsein seiner selbst, Verschmelzen von Handlung und Bewußtsein, eine Transzendenz von Ego-Grenzen, transzendente Aspekte des Erlebens zuweilen.

Alltäglicher und nicht alltäglicher *flow*
als außergewöhnliche Erfahrung

-ist möglich in Alltag, Spiel, Grenzsituationen, Streß, Muße, Abenteuer oder Ritual, traditioneller Arbeit oder Kampf.

Elemente der Freude sind:

herausfordernde Aktivitäten, für die man besondere
Geschicklichkeit braucht
der Zusammenfluß von Handeln und Bewußtsein
klare Ziele und Rückmeldungen
Konzentration auf die anstehende Aufgabe
das Paradox der Kontrolle
der Verlust des Selbstgefühls
Veränderung der Zeit

(vergl. M. Csikszentmihalyi, *flow*-Glück S. 73-97)

Es gibt keine bessere Verstärkung

- keine zuverlässigere Motivation, keinen stärkeren Energieschub im alltäglichen, lernenden Verhalten als die Freude, die eine Lust zwischen der genetischen und der kulturellen Programmierung ist. Sie wird ein unüberwindlicher Motor in der neuen Selbst-Bewußtseins-Programmierung.

Nimmt der Leser diese *Frohe Botschaft* ernst, merkt er, welch große, anthropologisch-soziale Dimensionsmannigfaltigkeit in der Tradition der

christlichen 'Verkündigung' nach und nach ausgelassen wurde. Hier gewinnt die Freude jene Macht im ganzen Zusammenspiel von Arbeit, Lernen, Lieben des Menschen, die im Neuen Testament gemeint war und ist.

Weder ist beim Arbeiten, Lernen, Lieben die Freude gleichmäßig verteilt, noch ist auch nur das Gelingen, der Erfolg, das Zielerreichen dafür ausschlaggebend. Mit der Höhe der Aufgabe, in Relation zu den eigenen Fähigkeiten, im Zusammenhang mit der außergewöhnlichen Herausforderung für den Betreffenden wird die Freude variieren. Das besondere Merkmal ist, daß das Phänomen der Freude nicht eindeutig Belohnung und auch nicht einströmende Kraft darstellt, sondern eher eine Gesamtlage, ein Fluidum schafft, in dem das packende Tun des Lernens, der Liebe und Arbeit initiativ und dann ausdauernd verwirklicht wird.

Die beste und tiefste Freude entsteht

- in einem bestimmten realen Zusammenhang. Sie scheint von bestimmten, konkreten Strukturen menschlichen Fühlens, Denkens und Verhaltens abhängig zu sein.

Die wichtigsten Dimensionen dafür:

das intensive Eingebundensein
die hohe Konzentration
die Eindeutigkeit der Ziele
der Rückmeldungen
die Selbstvergessenheit
die Selbst-Transzendenz,

die alle zur *autotelischen, intrinsisch belohnenden Erfahrung* führen, gehören in mehr oder weniger der gleichen Form zum Erfahrungsgut von Menschen in aller Welt. (M. Csikszentmihalyi, Die außergewöhnliche Erfahrung, S. 378)

Eines der Erschwernisse

- solch eine Freude in so strukturiertem Tun und Lassen zu gewinnen, liegt im Phänomen *unkonzentrierter Oberflächlichkeit*, in dem Zustand der Ablenkung und der *diffusen Gemütslage*, die die strukturierte Ordnung, den Rhythmus des Verhaltens, liegende Ziel- und Regellosigkeit. Gleichzeitig wird Selbstprüfung, Kontrolle und Rückmeldung - da oft nur in Zwangslagen erlernt - nicht eingebracht. Diese Formen der Tätigkeits- und Bewußtseinsfokussierung werden gerade im Freizeitkonsum-Bereich und in den erholsamen Phasen nicht selbstverständlich benutzt. Alles, was nicht Arbeit zu sein scheint, d.h. alles selbstbestimmte Tun und Lassen wird einer mürrisch-diffusen, unkonzentrierten Bewußtseinsform überlassen.

Wo nicht die erzwungene Arbeit, nicht das fremdbestimmte Lernen und nicht die anstrengungsfeindliche Freizeitbeschäftigung oder die lustzielende Liebe herrschen, kommt die strukturierte Form des Handelns

zu kurz. Da wird dem Menschen in unserer Gesellschaft eingeredet, daß gerade die Strukturen und Dimensionen des freudigen Tuns, des Verhaltens, das eine genauere Anforderung an unser Bewußtsein stellt, fehlen können. Wo Zwang oder Werk oder klarer kalter Ethos das Verhalten nicht beherrschen, fallen gewisse Strukturen des tiefempfundenen *flows* aus. Die Menschen haben die Selbstbestimmungsprogrammierung nicht ganz erreicht und sie strukturieren Bewußtsein und Verhalten nicht danach.

Denn die Selbstbestimmungsebene ist nicht erklommen
- und viele Menschen können jene Ordnung nicht in ihr Fühlen, Tun und Lassen bringen, die ihnen eine Hilfe in 'erzwungenem Verhalten' war. Diese erzwungenen Verhaltensstrukturierungen haben den Nachteil, daß sie für sich selbst die 'Vorteile' dieser 'Ordnung' nicht einheimen, sondern dies dem Produkt oder dem hauptsächlich Nutznießer zugute kommt. *Er*, der Lerner, Arbeiter, Konsument verliert den Motivations- und Zielzusammenhang mit der Struktur der Handlungen. So bedarf es neuer Überlegung und Einübung. So muß der moderne Mensch die selbstbestimmende Arbeits-Lern-Liebes-Freudenstruktur neu lernen.

Ein Gefühl wächst, daß die eigenen Fähigkeiten ausreichen
- eine gegebene Herausforderung in einem zielgerichteten, regelverbundenen Handlungssystem zu bewältigen, das deutliche Rückmeldung bietet, wie gut man dabei abschneidet. Die Konzentration ist dabei so intensiv, daß keine Aufmerksamkeit übrig bleibt, um andere, unwichtige Dinge zu denken oder sich um Probleme zu sorgen. Das Selbstgefühl verschwindet, und das Zeitgefühl wird verzehrt. Eine Aktivität, die solche Erfahrung herbeiführt, ist so lohnend, daß man gewillt wird, sie um ihrer selbst willen auszuführen, ohne an mögliche Vorteile zu denken, auch wenn sie schwierig oder gefährlich ist. (M. Cskiszentmihalyi, *flow*-Glück S. 103)

Die Arbeit zwischen den Klammern des Zwangs
- der Notwendigkeit und der gesellschaftlichen Notlage, - dieses Lernen in der Verklammerung der Institutionen und des Erfolgszwangs, - das Lieben in der Verknüpfung der Dauer, Ordnung und institutioneller Nutzenanwendungen, - das Spielen und frei-kreative Tun in den Bindungen, Ausbeutungen der Industrie und Kulturindustrie bleibt als Freizeitbeschäftigung auf der Strecke, bevor der Mensch seine neue Programmierung des Selbst findet. All diese Zwänge wirken als Lenkungen und Ablenkungen, Sorgen und Ängste Entfremdungen auf Arbeit, Liebe, Lernen, Freizeit-Tun.

Irrelevante Gedanken, Sorgen und Ablenkungen haben keine Chance mehr, im Bewußtsein aufzutauchen. Sie haben einfach keinen Platz. In solchen Momenten denken wir auch nicht mehr über uns selbst nach oder darüber, wie uns wohl die anderen sehen.

(M. Csikszentmihalyi, Die außergewöhnliche Erfahrung, S. 48)

Wenn der junge oder alte Mensch lernt, die Strukturen des Selbstbewußtseins, des Zustandes *flow*, wie M. Csikszentmihalyi sie nennt, in die Tätigkeit freier, selbstbestimmter Arbeit, Freizeittätigkeit, des Lernens und des Liebens zu etablieren, dann entsteht schon ein königlich-selbst-regulierendes Subjekt vor unseren Augen. Ein Mensch, der Aktivitäten um seiner selbst willen tut, ein Mensch, der die Freuden seiner geordneten Realität genießt, der versunken dient im Lernen, Arbeiten, Lieben.

Eine Person im *flow* widmet sich ihrer Aktivität um dieser Aktivität selbst willen, unabhängig von äußeren Folgen. Es scheint, als habe die Evolution im Menschen eine Prädisposition 'eingebaut', aus der Integration der beiden großen negentropischen Systeme der Kultur und der Biologie in ein drittes System - *das System des Selbst oder der Information im Bewußtsein - Freude zu beziehen*. (M. Csikszentmihalyi, Die außergewöhnliche Erfahrung, S. 83)

Ich wage es, ich kann es, ich werde es durchführen

- diese Vorstellungen kommen zusammen in einem Gefühl, Hochgefühl. *Das Gefühl der Kompetenz* stellt eine Voraussetzung für das *flow*-Erlebnis dar. *Flow* tritt auf, wenn selbstgewählte und überschaubare, realistische und sinnvolle Aufgaben mit vollem Einsatz des eigenen Könnens und der eigenen Kreativität angegangen werden.

Flow ist das Gegenteil sowohl von Entfremdung
als auch von Anomie

Flow meint keineswegs eine streßlose Phase des Ausruhens, sondern eine ausbalancierte dynamische Spannung.

(Richard E. Mitchell jr., Soziologische Implikationen des Flow in M. Csikszentmihalyi, Die außergewöhnliche Erfahrung, S.59)

Keine ungerichtete Energieverschwendung

- kein unkonzentriertes Verfließen, Verwehtwerden! Ich bin von mir, von der Sache, vom Gegenüber nicht distanziert, nicht entfremdet per Zwang. Manche Wege, Methoden, Produktionstechniken, psychische Haltungen, geistige Einstellungen kennen wir einzeln, isoliert oder in einem Kontext des Zwanges und der Verzweckung. Nimmt einer sie aus dem Kontext heraus, das ist weder beim Lernen noch bei der Arbeit so einfach, wie es sich anhört, sehen wir die Phänomene, die auf der Ebene des Selbstbestimmungsprogramms zu diesem wunderbarlich-wunderbaren Zustand des *flow* zusammenschießen.

Unterdrückung ist kein Weg zur Tugend

Wenn man sich aus Angst zurückhält, wird das Leben unweigerlich begrenzter. Man wird starr und trotzig, und das Selbst wächst nicht weiter.

Nur mit freigewählter Disziplin kann das Leben genossen werden und doch innerhalb vernünftiger Grenzen bleiben.

(M. Csikszentmihalyi, Flow, das Geheimnis des Glücks, S. 157)

So genießt ein Mensch

- wenn er in einer Tätigkeit, in einem wirklichen Tun, in einer großen Anforderung ganz sich diesem Tun hingibt, ganz im Lernen, Arbeiten, Lieben, Singen, Malen, Mauern, Schneidern usw. aufgeht, - keine Ablenkung, keine Zerstreuung an ihn herankommt: nicht Zeit und Raum, Ich und Ehrgeiz, Belohnung und anderes ihn verführen. Er vergißt in einer schönen, angestregten, doch fließend luftigen Selbstvergessenheit alles inklusive sich selbst und geht auf in dieser freien Tätigkeit!

Die Wirkung der flow-Erfahrung auf das Selbstgefühl

Einerseits erwarten wir, daß ein Mensch, der sich im flow befindet, nicht selbst-bewußt ist, andererseits sagt man, das Selbst gehe gestärkt aus der flow-Erfahrung hervor. Obwohl das Selbst in Augenblicken optimalen Erlebens - wenn Regeln und Ziele klar sind - nicht im Brennpunkt des Bewußtseins stehen muß, hält doch die positive Rückmeldung an, die sich aus dem flow-Erlebnis ergibt und hat ein kräftigeres Selbstkonzept zur Folge, wenn die flow-Episode vorbei ist und die Selbstbewußtheit zurückkehrt.

(M. Csikszentmihalyi, Die außergewöhnliche Erfahrung, S. 335)

Alltagssprachlich dürfen wir den Spuren dieser selbsterlebten, selbstvergessenen Tätigkeit nachgehen, und wir werden sehen, daß diese 'Hingabe-Haltung' durchaus mehr verbreitet ist, als wir annehmen.

Die zwölf Dimensionen der *flow*-Bewertung sind die Folgenden:
ich lasse mich auf mein Tun ein
ich gerate in Sorge
ich weiß genau, was ich dabei zu tun habe
ich bekomme direkte Hinweise darauf, wie gut ich meine Sache mache
ich spüre, daß ich den Anforderungen der Situation gewachsen bin
ich fühle mich unbehaglich
die Sache langweilt mich
ich muß mich anstrengen, um meine Gedanken bei der Sache zu halten
ich würde es tun, auch wenn ich es nicht tun müßte
ich gerate in Unruhe
die Zeit vergeht (langsam - rasch)
ich genieße die Erfahrung oder den Einsatz meiner Fähigkeiten

Antonella Delle Fave und Fausto Massimini, Flow im Kontext von Arbeit und Muße - in M. Csikszentmihalyi, Die außergewöhnliche Erfahrung, S. 212)

Wir sind oft unbegabt, unsere positiven Glückszustände und schmerzfreie, leidfreie Situationen wahrzunehmen

So wie wir auf Negatives fixiert werden und dann fehlerfixiert lernen und arbeiten in dem Maße verlernen wir oder werden unbegabt, jene ekstatischen Alltagsformen wahrzunehmen.

Es ist in unserer gesellschaftlichen Alltagssprache ein Mangel
- an Ausdrücken, Wörtern, Sätzen, ganzen Ausdrucksweisen, die Zustände innerer und äußerer Art bezeichnen, die nicht den gesellschaftlich-ökonomischen Bedingungen entsprechen. Die Erfahrung selber, die Wahrnehmung der Gefühle, Situationen, alles ist lädiert. Das kulturindustrielle System schlägt alles einerlei, so daß Zustände, Haltungen, Formen, ja, ganze Kontexte 'unbemerkt' bleiben, nicht auffallen und so nicht zu Unvergessenem werden können.

Wir alle erleben gute, nicht entfremdete Zustände der Einheit
- von Bewußtsein, Tun und Objekt, von Hingabe im Lieben und Schaffen. Doch sie passen nicht in die definierte, so vorgestellte, zudiktierte Art von Welt und Leben. So werden sie entfernt aus dem Bewußtsein. Da sie auch noch meist von kürzerer Dauer, meist auch außerhalb der Macht-Geld-Mode-Einflüsse liegen, vergessen wir sie, und unbemerkt werden sie ins Unterbewußtsein gescho -ben.

Unter diesen sozialisatorischen Mängeln,
Defekten der Erfahrung, Wahrnehmung und Einstellung

- leidet der so lange sozialisierte alte Mensch nicht nur am längsten sondern auch am bedrückendsten. Er glaubt sich diese Zustände auch dann nicht, wenn er sie im klassischen Sinne ekstatisch erlebt. Seine Wahrnehmung tut sich schwer, auch aus ethischer Überlieferung, denn er müßte die Freiheit, die Freude, den Genuß, die Selbstregulation nicht nur zentral wahrnehmen, sondern auch als das Zentrale des Lebens ansehen. Das ist nicht immer so, daß es angefliegen kommt, es muß gewollt, geübt und hartnäckig bejaht werden.

Es scheint wichtig zu bemerken, daß das Phänomen *flow* des hingabevollen Tuns nicht nur erlebbar ist in den bekannten Bereichen schöpferischen Tuns, nicht nur vom auserwählten Genie, vom Wissenschaftler, Intellektuellen, Künstler erfahrbar ist, sondern vielmehr von einem jeden in einer selbstverantwortlichen, frohen Haltung in allem Arbeiten, Lernen, in Rezeption und Produktion, im Lieben und 'Innehalten'. Einer glückt in seinem Tun, einer glückt in seiner Liebesrealität, eine glückt im Lernen des Neuen, einer glückt auf einer Reise, einem glückt die konzentrierte Hingabe beim Bergsteigen, Singen, Tauchen, Schreiben, Operieren, Malen, usw. usw. Einer glückt im Garten, auf dem Feld, beim Wandern, eine glückt bei der Pflege, beim Helfen usw. usw.

Der Ausdruck in Sprache als Wort und Schrift

- als Mitteilung und Erzählung gehört zum 'Glücken' in all den Zuständen, in all den Kontexten. Das Dokument ist eins mit dem Erleben. Die Erfahrung birgt das Dokument. Die 'Sage' gehört zum Leben. Die Sprache gehört zum Dasein. Geglücktes Sein kann nicht sprachlos sein. Wahrnehmung der außergewöhnlichen Erfahrung im Alltag, Einübung und Umgang, Akzeptierung des *flow*-Erlebens und ihre Dokumentation für mich selbst und andere ist die Mut machende Aufgabe.

Darum einige einfache Beispiele als Zitate
von Menschen, die glückten:

Man hat etwas davon. Auch wenn ich nichts dafür bekäme, würde ich es tun, weil es einfach schön ist, wenn man ein Stück Stoff in ein Kleid verwandeln kann. (74-jährige Frau)

Ich bin frei, frei in meiner Arbeit, denn ich tue was ich will. Wenn ich heute nichts tue, dann eben morgen. Ich habe niemanden über mir, ich bestimme selbst über mein Leben. Ich habe mir meine Freiheit bewahrt, und ich habe dafür gekämpft. Jetzt bekomme ich Geld von der Versicherung, und wenn ich mir etwas kaufen will, dann muß ich nicht erst meinen Mann fragen und brauche mich bei niemandem zu bedanken. (74-jährige Frau)

in (M. Cskiszentmihalyi, Die außergewöhnliche Erfahrung, S. 221)
Ich fühle mich glücklich. Ich fühle mich befriedigt. Ich liebe schöne Dinge, und wenn ich sie erschaffen kann, fühle ich

*mich gut. Ich spüre gern, wozu ich fähig bin.
Ich fühle, daß ich eine Leistung erbracht habe. Ich bin stolz,
daß ich es kann. (67-jähriger Blumenzüchter)
Ich fühle mich zufrieden, ich sage mir von Zeit zu Zeit: Das
machst du gut! (blinde Nonne beim Stricken)*

(M. Cskiszentmihalyi, Die außergewöhnliche Erfahrung, S. 91)

*Dieses Gefühl tritt oft auf und zwar immer, wenn ich da oben
bin, weg vom Lärm und von der Masse.*

*Dieses Gefühl ergibt sich bestimmt aus meiner Fähigkeit,
gymnastische Übungen gut zu machen.*

*Es beginnt, wenn ich anderen Menschen helfe. ich sage mir:
'ich habe es wieder gekonnt'. (75-jähriger walser Feldarbeiter)*

*Das Gefühl stellt sich ein, sobald die Aktivität beginnt. Beim
Zeichnen kann man nicht mit Blick auf ein Endziel urteilen;
wenn alles in jedem Augenblick stimmt, ergibt sich ein gutes
Gefühl.*

Wenn das Ding Form annimmt -

*Wenn ich sehe, daß die Sache gut läuft .(76jährige, blinde
Nonne beim Buchbinden)*

(E, Massimini in: M. Cskiszentmihalyi, Die außergewöhnliche
Erfahrung, S. 88)

Ich empfinde so, als gehörte ich ganz in die Situation . . .

Ich identifiziere mich mit Personen und nehme teil . . .

*Mein Denken geht ganz in der Sache auf, ich denke an nichts
anderes, weil ich an nichts anderes denken will . . .*

*Ich hatte den Eindruck, wir wären eins, eine Einheit. Sie war
eine Kreatur, die man lieben mußte . . . (blinde Frau, Pflege
einer schwerkranken Freundin)*

*Ich fühle mich belohnt, ich erlebe meinen Erfolg nach all der
Anstrengung (72 Walser)*

*Es ist ein Gefühl der Vollendung. Ich bin bewußter und stärker.
. . (Ex-Drogensüchtiger beim Studieren)*

Ich verspüre dann den Wunsch, immer weiter zu machen.

(M. Cskiszentmihalyi, Die außergewöhnliche Erfahrung, S. 92/93)

*Meine Gedanken wandern nicht herum. Ich denke an gar nichts
anderes. Ich bin völlig absorbiert von dem, was ich tue. . .*

*Ich muß nichts spezielles tun, um in dieses Gefühl zu kommen.
Ich brauche bloß ins Wasser zu steigen und beginnen, mich zu
bewegen. . .*

Dieses Gefühl tritt ein, wenn ich mich wirklich konzentriere.

*Ich versinke sofort ins Lesen, und die Probleme, mit denen ich
mich sonst herumschlage, verschwinden. . .*

*Dieses Gefühl setzt ein, wenn ich meine Aufmerksamkeit ganz
auf das richte, was ich tue. . .*

(E. Massimini, M. Cskiszentmihalyi und Delle Fave, Flow und

biokulturelle Evolution in: M. Csikszentmihalyi, Die außergewöhnliche Erfahrung,)

Ich erlebe dieses Gefühl, wenn ich Harmonie erreiche. . .

Es beginnt, wenn ich mich konstruktiv und kreativ fühle, wenn ich dabei bin, ein neues Produkt zu schaffen. . . (Navajo beim Silberschmieden)

Ich habe ein ernsthaftes und engagiertes Gefühl, ich sehe mich mit neuen Komplexitäten konfrontiert und habe die Hoffnung, erfolgreich zu sein. . . (Walser beim Klarinetten- und Saxophonspielen)

Alles, was ich tue, ist studieren. . . ich vergleiche das Gelernte mit der Wirklichkeit und schaue, ob es stimmt. . .

Ich bin heiter, extrovertiert . . . ich bin mit mir selbst und anderen zufrieden. . .

Ich genieße es (Navajo beim Silberschmieden)

Ich bin fröhlich, ich lächle und fühle mich geselliger. . . (Walser beim Skilanglauf)

(M. Csikszentmihalyi, Die außergewöhnliche Erfahrung, S. 89/93)

Damit dieses flow-Gefühl kommt, muß ich sehr konzentriert sein . . . Es setzt erst ein, nachdem ich mich auf die Anforderung der Aktivität eingelassen, dafür 'Opfer' gebracht habe.

Es setzt ein, sobald etwas meine Aufmerksamkeit besonders erregt, etwas, was mich interessiert . . .

Immer, wenn ich mit größter Kraft- und Willensanspannung arbeite. . . (86-jähriger Walser bei Feldarbeiten)

Gewöhnlich geschieht es, wenn ich an einem ruhigen Ort bin. .

Der Ort ist der wichtigste, auslösende Reiz: Wenn ich z.B. in der Eisenbahn bin, allein im Abteil, . . . verlasse ich automatisch den Alltagstrott und beginne, nachzudenken. Die Eisenbahn ist ein Beispiel und zwar das häufigste, aber auch ein leerer Wartesaal kann diese Funktion übernehmen. . .

(E. Massimini, M. Csikszentmihalyi und Delle Fave, Flow und

biokulturelle Evolution in: M. Csikszentmihalyi, Die außergewöhnliche Erfahrung,)

Wenn ich male, bin ich das Bild. Malen ist für mich eine Leidenschaft, wie ein Feuer, das in mir brennt. Ich muß einfach malen. Wenn ich male, bin ich mich. Oder anders gesagt, wenn ich male, bin ich das Bild. Wenn ich male, vergesse ich die Zeit und mich. Ich verliere mich ins Motiv. Und langsam entsteht aus dem Motiv in mir das Bild.

Die Seele einer Landschaft versuche ich zu erfassen, das Wesen einer Blume. Die Sonnenblume bedeutet für mich Lebenskraft und Lebenswärme, auch Mütterlichkeit,

Erdhaftigkeit, die zum Himmel strebt.

Ich fühle mich eingebettet in die Natur, aus ihr - und der Geborgenheit in meiner Familie - schöpfe ich einen großen Teil meiner Kraft und Lebensfreude. Das bewußt und innerlich Geschaute wird zum inneren Erlebnis und künstlerisch umgesetzt.

Kein Tag ist wie der andere. Jeder ist künstlerisch ein neues Abenteuer. . Wenn man so intensiv schaut, prägen sich die Farben von selbst ein.

*Es gibt Bilder, die sich wie von selbst aus mir herausmalen. . . jedes gelungene Werk erfüllt mich mit einer tiefen Dankbarkeit.
(Silke Glättli)*

flow in traditionellen Gemeinschaften

- Ich kümmere mich noch immer um das Vieh und um die Obstbäume. Und es ist sehr befriedigend, mich um die Pflanzen zu kümmern. Es macht mir Freude, sie Tag für Tag wachsen zu sehen. Das ist sehr schön. (62-jährige Frau)

Dieses Gefühl flow setzt ein, wenn ich eine schwierige Masche stricke - wenn sie schwierig ist, dann befriedigt es mich sehr zu sehen, daß sie mir gut gelungen ist. Ich kann stundenlang stricken. Dieses Gefühl kommt nur, wenn ich mich richtig darein versenke. Es ist die Tätigkeit selbst, die es am Leben hält, wenn es erst einmal da ist. (62-jährige Frau)

- denn ich bin ja zufrieden, so wie es jetzt ist, mit meiner Familie und meinem schönen Haus. Ich wünsche mir gar nichts anderes.

Dieses Gefühl setzt ungefähr nach einer Stunde des Aufwärmens und Streckens ein, wenn die Feinabstimmung von Muskelkraft und innerer Sicherheit erreicht ist. Ich fühle mich dann glücklich, zufrieden, leicht. Das Training hilft, diese Stimmung herbeizuführen, aber ich muß auch sehr gelassen und innerlich entspannt sein, um hinein zukommen. Was es dann aufrecht hält, das sind Fitness, Willenskraft und Begeisterung. (25-jährige Tänzerin)

Die Mühsal und die Anstrengung, die es kostet, diese Kunst zu lernen, lassen sich nur ertragen, wenn man aus Passion und aus Freude tanzt. (25-jährige Frau)

M. Cskiszentmihalyi, Die außergewöhnliche Erfahrung,)

Es ist ja nicht so, daß über menschliche Entwicklungsphasen, Altersepochen, Wachstumsperioden, Sozialisationsabläufe nur das

'Ungleiche' daran interessiert.

Die Erkenntnis des Verbindenden und Gemeinsamen

- des Gleichen ist auch Erkenntnis, hilft auch weiter. Dasselbe gilt von Geschlecht, Schichtzugehörigkeit, ökonomischer Lage, ethnischer und kultureller Zugehörigkeit. Die Differenz kann nur erkannt werden, weil Gleichheit und Gemeinsames vereint. Gerade sehr fundamentale Tatbestände, Eigenschaften, Muster aller Art scheinen oft auch die Gemeinsamkeiten in den Verschiedenheiten des Geschlechts, der Klassenzugehörigkeit und der Kultur und Ethnie die verbindenden, gemeinsamen zu sein. So ist zu beachten, daß unsere Erkenntnisse nicht nur auf Differenz, Verschiedenheit und Unterscheidung gehen dürfen, sondern auf das Verbindende.

So nehmen wir diese folgenden Grundhypothesen aus den Forschungen der Gruppe M. Cskiszentmihalyi zur Kenntnis und werden vielleicht in weiteren empirischen Untersuchungen jene mikroskopisch interessanten Unterschiede noch finden können. Wenn wir das finden, wissen wir, daß das nur möglich ist in der Voraussetzung des Gemeinsamen und Gleichen.

'Es hat sich herausgestellt, daß das *flow*-Erlebnis von Männern und Frauen jeden Alters, unterschiedlicher sozio-ökonomischer Stellung und in sehr unterschiedlichen Kulturen als reales Phänomen erkannt und von allen als positiver Bewußtseinszustand betrachtet wird.'

(M. Cskiszentmihalyi, Die außergewöhnliche Erfahrung, S.377)

'Trotz der gewaltigen sprachlichen und kulturellen Unterschiede wird diese Form des Erlebens in ähnlicher Weise wahrgenommen und beschrieben. Auch Alter, Geschlecht und Schichtzugehörigkeit spielen keine Rolle bei der Wahrnehmung von *flow*.'

(M. Cskiszentmihalyi, Die außergewöhnliche Erfahrung, S. 378/379)

Wenn das für das Phänomen *flow* gilt, so gilt es ja auch für alle Kriterien und integrativen Bestandteile des Phänomens und für eine weitere Reihe von Folgewirkungen, von begleitenden, kontextuellen Rahmen.

'Unabhängig von Geschlecht, Alter, ethnischer, kultureller Herkunft

- ist die Freude überall die gleiche, und sie wird durch die gleiche Konfiguration subjektiver und objektiver Bedingungen ermöglicht.'

(M. Cskiszentmihalyi, Die außergewöhnliche Erfahrung, S. 105)

Unter diesen Forschungshypothesen werden wir die Bedeutung von *flow*, diesem Zustand einer autotelischen Person, auch für den alternden Menschen bedenken.

Wie eine Gesellschaft ihre Glieder sozialisiert, ist selbstredend von großer Bedeutung für das Zustandekommen des Phänomens *flow*. Das gilt für Quantität, Qualität, für Behinderung oder Förderung solchen Zustandes.

'Ein gründlich sozialisierter Mensch ist jemand, der nur die Belohnung anstrebt, die ihm die anderen in seiner Umgebung übereinstimmend zubilligen - Belohnungen, die oft auf genetisch vorprogrammierte Wünsche aufgepflanzt wurden. Er begegnet vielleicht Tausenden von

potentiell erfüllenden Erfahrungen, bemerkt sie aber nicht, weil sie nicht zu den Dingen gehören, nach denen er sich sehnt.'

(M. Csikszentmihalyi, Flow, das Geheimnis des Glücks, S. 35)

Eine Gesellschaft will sich als System befördern
und als System überleben

Die Überlieferung geht auf Erhaltung, die Sozialisation der Glieder einer Gesellschaft soll diese Erhaltung des gesellschaftlichen Systems ermöglichen. Diese systemisch Selbsterhaltung fordert, was das System überleben läßt, ohne Rücksicht auf Moral und Wunschbild einiger Menschen, ohne Rücksicht auf *flow* oder *anti-flow*. Das Fortleben des Systems geschieht auch mit vorwiegend derselben Ordnung, derselben Struktur, Institutionsdominanz usw. Die gesellschaftliche Programmierung in der Sozialisation ist in manchen Gesellschaften *flow-günstiger*, in anderen *flow-hinderlicher*. In unserer Gesellschaft der westlichen Zivilisation ist die Ordnung und das erstrebte Muster eher *flow-abgeneigt* oder *flow-hinderlich*.

Manchmal erscheint eine *Ent-sozialisation*,
eine Gegensozialisation notwendig

- um *flow* zu ermöglichen. Das gilt für alle Schichten, Geschlecht und Altersbedingungen. Auf das Subjekt drückt Anomie und Entfremdung in unserer Gesellschaft.

'Auf beiden Ebenen, der individuellen und der kollektiven, ist das, was *flow* verhindert, entweder die Zerstückelung des Aufmerksamkeitsprozesses oder die extreme Starrheit (wie bei Entfremdung und Egozentrik).

Auf individueller Ebene entspricht Anomie der Unsicherheit, Entfremdung der Langeweile.'

(M. Csikszentmihalyi, Flow-Glück, S. 121)

'Wenn eine Gesellschaft unter Anomie leidet, wird *flow* schwierig, weil nicht deutlich wird, was es wert ist, psychische Energie einzusetzen. Wenn sie unter Entfremdung leidet, ist das Problem, daß man keine psychische Energie in das stecken kann, was deutlich wünschenswert ist.'

(M. Csikszentmihalyi, Flow-Glück, S.121)

Oft erkennen wir die herrschenden Sozialisationsmuster als *anti-flow*. Das bedeutet, daß dafür oft eine beträchtliche Anstrengung, ein Widerstand und 'Gegen-den-Strom-schwimmen' aufgebracht und eingebracht werden muß.

'Doch Unterdrückung ist kein Weg zur Tugend. Wenn man sich aus Angst zurückhält wird das Leben unweigerlich begrenzter. Man wird starr und trotzig, und das Selbst wächst nicht weiter.

Nur mit freigewählter Disziplin kann das Leben genossen werden

- und doch innerhalb vernünftiger Grenzen bleiben'.

(M. Csikszentmihalyi, Flow, das Geheimnis des Glücks, Klett, Stuttg.

1992, S. 157)

Es ist die Sozialisation, die uns verabreicht wird, mit der wir lernen zu überleben. Es ist notwendig, dies wirklich zuzugeben und zu akzeptieren. Diese 'Erziehung' garantiert das 'Existenzminimum' des Überlebens gerade in dieser Gesellschaftsordnung und gerade in diesen Institutionen.

Wer aber nicht nur überleben will, sondern leben

- wird sich noch zusätzliche Gedanken machen müssen. Ob er noch jung ist oder schon alt, er muß versuchen, den Alltag zu durchbrechen oder gar zu verwandeln mit *flow*.

'Extreme Erlebnisse der Langeweile, Angst, (Anomie und Entfremdung) sind *anti-flow*.

(M. Cskiszentmihalyi, Die außergewöhnliche Erfahrung)

'Aber auch hier ist jedes Individuum in der Lage, die Sozialisation zu überwinden

- denn die kulturellen Instruktionen erscheinen im Bewußtsein als Erlebnisse, mit denen das Selbst in derselben distanzierten Weise umgehen kann, wie mit genetischen Instruktionen.'

(M. Cskiszentmihalyi, Die außergewöhnliche Erfahrung, S. 34)

Die Sozialisation ist eine ähnliche 'Programmierung' wie die 'genetische'. Sie ist eine sozio-kulturelle Internalisierung von Vorstellungen, Werten, Verhaltensmustern, Riten, institutionellen Formulierungen, Vorurteilen und orientierenden Erkenntnissen. Der Mensch hat sie als lernendes Wesen gelernt, vergißt einige und lernt andere um.

'Für einige Menschen ergibt sich *flow* in ihren täglich produktiven Tätigkeiten

- die dazu beitragen, die materielle Komplexität der Umwelt zu erhöhen. Arbeiten, Kultivieren der Felder und Gärten, Hilfsbedürftigen zu helfen, das sind für diese Menschen Quellen der Freude. Andere erleben *flow* in ihrer Freizeit und beim Lesen von Büchern, die alternative, subjektive Wirklichkeit darstellen. Einige erleben *flow* in der geordneten Harmonie religiöser Rituale, und noch andere suchen danach auf dem Nebenweg chemisch-industrieller 'trips'.'

(M. Cskiszentmihalyi, Die außergewöhnliche Erfahrung, S. 100)

In dieser unserer technischen Zivilisation mit ihrer Arbeitsverteilung und der zwanghaften und fremdbestimmten Art der Arbeit

- versuchen viele Menschen erfüllende und frohe Tätigkeit nicht innerhalb von Arbeit, Pflicht und Dienst, sondern in den Zeiten außerhalb, die wir so leichtsinnig 'Freizeit' nennen. Nur wenigen ist es vorbehalten, *flow* in den Beruf, im Dienst zu erleben. Versuche liegen vor, Gelingen auch, doch eine Mehrheit hat resigniert. Viele möchten diese erfüllende, aufmerksame und hingabevolle Zeit in einer Freizeitbeschäftigung erleben. Doch auch gerät die Mehrheit in einen Dschungel der Angebote und Verführungen, die sich schwerlich für die *flow*-Tätigkeit eignen. Eine

Minderheit erreicht es auch hier, weil sie aus den Lenkungs- und Verführungsmechanismen ausbricht und sich einer Tätigkeit hingibt mit aller zur Verfügung stehenden Hingabe. Aktivität, nicht Passivität ist die Losung!

Die älteren Menschen schienen eine Zeit lang für flow bevorteilt

- in ihrem aktiven Ruhestand, dann aber merkten sie die Hindernisse und Erschwernisse. Sie haben *flow* nicht gelernt. Sie unterwerfen sich und gehen den breiten Weg der Massenfreizeit.

'Die verschwenderischste Freizeitaktivität kann langweilig - und eine Routinearbeit interessant sein, die Qualität des Erlebens läßt sich nicht aus den objektiven Umweltbedingungen oder aus der Person allein erklären; erst die Interaktion dieser beiden Größen liefert die Antwort. Die praktische Konsequenz dieser Perspektive ist die, daß es möglich erscheint, auch in solchen Situationen die Qualität des Erlebens zu verbessern, die bis dahin notwendigerweise als langweilig oder überfordernd galten.

. . . gibt es keine Entschuldigung dafür, sich in ein langweiliges Leben zu fügen.'

(M. Csikszentmihalyi, Die außergewöhnliche Erfahrung, S. 105)

Überforderung des bis dahin starr und fixiert sozialisierten alten Menschen wirken abstoßend. Der Glaube an seine Unfähigkeit, die Angst vor seinen Niederlagen lassen jede Herausforderung ungeübterweise zur Überforderung werden. Genau so wirkt die Unterforderung und Langeweile. Spannungslose Abläufe, Trägheit, diffuse Bewußtseinslagen wirken als *anti-flow*, und das bisherige Dasein wandelt sich nicht.

Daß der Zustand *flow* Freude und Lust schafft

- daß das selbstvergessene, konzentrierte und alles Umfeld ausschaltende Tun eine 'frohe Botschaft' vermittelt, ist ohne Frage gesichert. Daß solches Tun mit solch einer Wirkung auch ihre eigene Vermehrung, Wiederholung und Verstärkung betreibt, liegt auch im Wesen solchen Geschehens. Daß die Menschen, die das erlebten, diese Daseinsform auch im Alltag, im gewöhnlichen Leben diese 'außergewöhnliche Erfahrung' erleben wollen, ist weitverbreitet beobachtbar.

. . . 'daß die Menschen diesen *flow*-Zustand in ihrem Alltag erleben, und daß Personen, die ihn häufiger erfahren, mit sich selbst zufriedener sind und mehr als andere das Gefühl haben, ihr Leben selbst zu steuern.'

(M. Csikszentmihalyi, Die außergewöhnliche Erfahrung, S. 336)

Funktion des *alltäglichen, kleinen Flow-Erlebens*'. . . schließen nämlich den Menschen

aufmerksam

entspannt

zu sich selber positiv eingestellt

bei spontaner Kreativität

- auf, um Dinge tun zu können, welche nicht lebenswichtig erscheinen, vermittelt ein Gefühl der 'Wirkmächtigkeit', der Kontrolle über das eigene Tun und Lassen.'

(M. Csikszentmihalyi, Flow-Erlebnis S. 210)

Es ist der schlichte Weg zur autonomen und autotelischen Person

- der hier durch ein Tun aufgezeigt wird. Hier wird deutlich, daß Hingabe, selbst- und weltvergessene Arbeit oder Liebe einen Weg in eine neue menschheitliche Bewußtseinsstufe formt. Die genetische und auch sozio-kulturelle Programmierung des Bewußtseins ist überformbar, veränderbar auf der neuen Stufe der 'Selbst-Programmierung'. Diese ist mehr, als die sozio-kulturelle Identitätsverleihung, in der Ego- und Ethnozentrismus sich so gut deckungsgleich waren.

Langfristig könnte die Form unserer Kultur selbst davon abhängen, welche Aktivitäten als Vehikel für Erfahrungen genutzt werden. Kann z.B. die Arbeit diesen Zustand nicht mehr hervorrufen und wenden sich die Menschen immer mehr ihren Freizeitaktivitäten zu, um Ordnung in ihr Bewußtsein zu bringen, wird sich ein ganz anderes gesellschaftliches System entwickeln als

dort, wo alltägliche Tätigkeiten Freude machen. Handlungsmuster, die auch Freude bereiten, haben eine größere Chance reproduziert zu werden, sei es nun durch biologische Gene oder durch (kulturelle) Instruktionen. Dem *flow*-Phänomen kommt daher weit über das momentane Erleben hinaus Bedeutung zu.'

(M. Csikszentmihalyi, Die außergewöhnliche Erfahrung, S. 100/101)

Im Zuge der Rationalisierung weist das gesellschaftliche Leben drei Defizite auf:

in unserer Gesellschaft sind die sprachlichen Mittel zur Beschreibung der Freizeit eingeschränkt;
Grundfunktionen des Lebens sind voneinander getrennt,
und die Welt ist entzaubert, in der der Zusammenhang stiftende Mythos fehlt.'

(Richard Mitchell jr.: Soziolog. Implikationen in M. Csikszentmihalyi, Die außergewöhnliche Erfahrung, S. 66)

Die Rationalisierung beraubt das Leben seiner spirituellen Vitalität

- sie schafft sprachliche Beschränkungen und strukturelle Barrieren des Erlebens von *flow* in gewöhnlichen Ereignissen.

(Richard Mitchell jr.: Soziolog. Implikationen in M. Csikszentmihalyi, Die außergewöhnliche Erfahrung, S. 69)

Daß wir den veranstalteten Aufstand der Mittel nicht gar zu gut aushalten, sehen wir an all den Überflutungen, die uns überraschen: den Reizen der Bilder, der künstlich produzierten Gier, der angestachelten Süchte, der Informationen, des Neuen, des Alten, des Fremden, des Allzubekannten, der Bildung und all des Schönen. Es gibt keinen besseren Weg des Wertlos- und Unnütz-machens als den der Überflutung. Es ist nicht möglich, der Massen Herr zu werden. Die Verarbeitungsmaschinerie des Menschen im Zentralnervensystem, in seinen Sinnen, Sinnesbahnen, im Herzen wird dadurch außer Kraft gesetzt. Die Reizüberflutung macht hilflos, abhängig und treibt in vielerlei Krankheiten. Die Einheit des Bewußtseins, die Ich-Zentrierung und Selbstmeisterung gehen verloren.

'Genau diese Flexibilität der Aufmerksamkeit

- die in starkem Gegensatz zur Reizüberflutung des Schizophrenen steht, bildet die neurologische Grundlage der autotelischen Persönlichkeit. . . .

Die Verbindung zwischen Konzentrationsfähigkeit und *flow* ist eindeutig.'
(M. Csikszentmihalyi, *flow*-Glück, S. 113)

'Sie sind nicht mehr Herr ihrer psychischen Energie, die sie in die Arbeit stecken; und da die Arbeit die komplexe Aktivität ihres Lebens darstellt, verlieren sie die Kontrolle über ihr eigenes Erleben.'

(M. Csikszentmihalyi, Die außergewöhnliche Erfahrung)

Die Situation, in der wir zu viel von allen Mitteln bekommen

- zu viel der Weltfetzen, zu viel ungeordnete Reize, zu viel um darauf antworten zu können, herrscht allzu oft in Arbeits- und Freizeitwelt unserer Zivilisation. Die übermäßige Ansammlung von Mitteln, die kaum bemerkbare Ankunft von Zielen, Leben und Zwecken, schafft eine Unzufriedenheit und eine mürrische ressentimentgeladene Atmosphäre, die eine steril gespannte, angsterfüllte Langeweile ist. Der

Bewußtseinszustand des diffus Zerfließenden, Nicht-zu-fassen- den herrscht. Formlose, strukturlose Energievergeudung, Zerstreuung unfaßbarer Art. Ich mag vor lauter *Mitteln* nichts, vor lauter Wegen gehe ich keinen, vor lauter Angeboten und Möglichkeiten entgleitet mir meine Umwelt, und ich lebe wie gezwungen in der angeblichen, machtvollen Realität. Es ist der Zustand, in dem Erfahrungen nicht mehr faßbar sind und die Aufmerksamkeit verfließt. Ich mag nichts, ekle mich und beginne nichts.

' . . . um der Langeweile und zugleich Unruhe des modernen, urbanen Lebens zu entgehen und um sich unter dafür ideal geeigneten Umständen häufiger in den besonderen Bewußtseinszustand des *flow* zu versetzen.'

(M. Csikszentmihalyi, Die außergewöhnliche Erfahrung, S. 207)

'Wie kommt es, daß manche Menschen imstande sind, der Langeweile und der Angst zu entgehen?'

(M. Csikszentmihalyi, Die außergewöhnliche Erfahrung, S. 385)

Das *flow*-Erlebnis:

- jenseits von Angst und Langeweile im Tun aufgehen -

' . . . vorgetragen wurde, daß man nämlich zwei einander ergänzende Strategien benötigt, um die Qualität des Lebens zu verbessern. Zum einen müssen die sozialen Bedingungen verändert, d.h. *flow*-förderlich gemacht werden; zum anderen müssen die Menschen dazu erzogen werden, *flow* unabhängig von den sozialen Gegebenheiten erfahren zu können.'

(M. Csikszentmihalyi, Die außergewöhnliche Erfahrung, S. 358)

'Was uns in Gang hält, ist das Erlebnis, jenseits der Parameter von Angst und Langeweile zu agieren: das *flow*-Erlebnis. . . .

flow ist das Verschmelzen von Handlung und Bewußtsein.

Ein Mensch im *flow*-Zustand hat keine dualistische Perspektive: Er ist sich zwar seiner Handlungen bewußt, nicht aber seiner selbst.'

(M. Csikszentmihalyi, das *flow*-Erlebnis, S.61)

Überfordernde Hetze, der Streß, der uns befiehlt, uns den Mitteln zu unterwerfen und die von Angeboten, Reizen überflutete Seele, die antwortlos untätig bleiben muß, das sind die zwei Seiten der einen 'modernen' Münze. Der Streß der Mittel, die Überflutung durch Mittel schaffen in uns einen unkonzentrierten Bewußtseinszustand, aus dem sowohl das Ich als auch ein entstehendes Selbst ausgelassen sind. Angst, Langeweile, die Unsicherheit die aus Gefühlen des Überfordertseins entsteht, der Zustand,

nichts selber bewegen zu können, schaffen einen Ekel, der sich wie eine mürrisch-unzufriedene Einstellung über alle 'Mittel' legt. All dies schafft eine energetisch unnütz aufgeladene Unordnung in mir. Diese Energieunordnung ist Zerstreuung meiner Energien; bündeln kann ich sie in diesem Zustand nicht. Negentropie einer strukturierten Form steht mir nicht zur Verfügung, - Verschwendung der Energien ohne Nutzen und Sinn.

'Eine Hauptkraft, die das Bewußtsein trübt, ist psychische Unordnung, d.h. Informationen, die mit bestehenden Absichten im Widerstreit liegen oder

uns abhalten, diese Absichten zu verfolgen. Wir geben diesem Zustand viele Namen, je nachdem, wie wir ihn erfahren: Schmerz, Angst, Wut, Furcht oder Eifersucht. Es sind Variationen von Unordnung.'

(M. Csikszentmihalyi, *flow*-Glück, S. 57)

'...daß Erfahrung davon abhängt, wie wir psychische Energie anwenden, - von der Struktur der Aufmerksamkeit, die wiederum mit Zielen und Absichten zusammenhängt. Diese Prozesse sind durch das Selbst miteinander verbunden, durch die dynamische geistige Darstellung, die wir vom Gesamtsystem unserer Ziele haben.

(M. Csikszentmihalyi, *flow*-Glück, S.56)

'Der wichtigste Schritt bei der Befreiung von sozialen Kontrollen ist die Fähigkeit, Belohnungen in den Ereignissen des Augenblicks zu finden. Wenn man lernt, in den fortlaufenden Strom von Erfahrungen, im Prozeß des Lebens selbst Freude und Sinn zu finden, fällt einem die Last der sozialen Kontrolle automatisch von den Schultern.'

(M. Csikszentmihalyi, *Flow, das Geheimnis des Glücks*, Klett, Stuttgart, 1992, S. 36)

'Ich habe das Gefühl, daß ich die Sache unter Kontrolle habe.'

'Das Gefühl, die Sachen unter Kontrolle zu haben und die entsprechende Sorgenfreiheit herrschen auch in *flow*-Situationen vor, wo die Gefahren für die Teilnehmer 'objektiv' durchaus real sind.'

(M. Csikszentmihalyi, *flow*-Erlebnis S.70)

'Wenn widrige Umstände drohen, einen zu lähmen, muß man sich seine Kontrolle bestätigen, indem man eine neue Richtung findet, in die man psychische Energie einsetzen kann.'

(M. Csikszentmihalyi, *flow*-Glück, S. 128)

Es geht, wie wir zu sagen pflegen, im 'Kampf' in der Entropie um Produktion von Negentropie. Diese ist zentrierte, strukturierte Steuerenergie. Energie der Physis und Psyche, geformt, geklärt und in eine gezielte Handlungsrichtung gebracht. Sie zerfällt, zerstreut, zerfließt nicht. Sie ist unter Kontrolle des 'Geistes' des Selbst und schafft in der Freude und Lust des Schöpferischen. Es ist eigenartiges Zeichen des *flow*-Zustandes, daß er Kontrolle, Steuerung, Aufmerksamkeit, kognitive Lust, Denkspaß, emotionale Selbstheilung im Akt von Hingabe (an Sache oder

Person) uns dartut. Es ist dies wirklich eine energetische Fassung in einer schon fast fassungslosen Überflutung, der wir zerstreut, kraftlos entgegenstehen.

'Wenn jemand seine psychische Energie nicht steuern kann, ist weder Lernen noch echte Freude möglich.'

(M. Csikszentmihalyi, *flow*-Glück, S. 119)

'*Flow*: Tu es, weil du es gern tust.'

(M. Csikszentmihalyi, *flow*-Erlebnis, S. 74)

'Wer sich im Zustand der Besorgnis befindet, kann durch beinahe unendlich viele Kombinationen zweier Grundvektoren wieder zum *flow* zurückkehren: Senken der Anforderung und Steigern der Fähigkeiten!'

(M. Csikszentmihalyi, *flow*-Erlebnis, S. 79)

'Die entscheidende These lautet, daß Menschen dazu neigen, optimales

Erleben öfter zu wiederholen als andere Erfahrungen, um einen geordneten Bewußtseinszustand aufrechtzuerhalten.'

(M. Csikszentmihalyi, Die außergewöhnliche Erfahrung, S. 77)

Situation und Antwort, Fähigkeit und Herausforderungen

- Freude am Ziel, Freude am Weg, Freude an der Anstrengung und Lust an komplexen Selbstregulationsprozessen schaffen auch im Alltag jene außergewöhnlichen Erfahrungen dynamischer Ruhe und konzentrierter Bewegung, die nach 'Mehr und Mehr' drängen. Bei genauer Betrachtung drängt *flow* bei einem Menschen, der diesen Zustand kaum gelernt hat, zu einer Verbreitung und Ausbreitung über den ganzen Alltag. Auch für Kinder und besonders für ältere Menschen wird *flow* keine Überanstrengung. Eindeutige Ziele verhelfen zu klarer, starker Motivation und Willensanspannung. Die Konzentration auf die gegebene, *selbstgewählte, angenommene Aufgabe* ist, eingeübt, ein 'Kinderspiel'. Ein Gefühl des Herr/Herrin-Seins liegt im Gefühl der Kontrolle, im Bewußtsein über alle Schritte. Das wird genährt durch andauerndes *feedback*. Dies muß während der ganzen in Frage kommenden Zeit der Arbeit, des Lernens, des Liebens, des Spielens erfolgen. Das Feedback ist der Thermostat im Prozeß *flow*.

Der autotelische Wesenszug und die intrinsische Motivation

- schaffen es, daß der Mensch, der sich den Herausforderungen so zu stellen weiß, nicht 'ins offene Messer' läuft. Vielmehr entsteht ein 'Schätzvermögen', ein sachliches Beurteilungsvermögen seiner Fähigkeiten, Kompetenzen und Fertigkeiten, so daß der *flow*-wichtige, lebenswichtige Balanceakt zwischen Herausforderung und Fähigkeiten entsteht. Auf diesem Weg wird die Herausforderung auch krisenhafter, konflikträchtiger Art eine Chance zum Wachsen. Das Leben erscheint auch in seinen Widersprüchen meisterbar und kraftverleihend, und *flow* gebiert immer neuen *flow*.

'Das Gegenteil von psychischer Entropie ist optimale Erfahrung

Wenn die Information, die ins Bewußtsein dringt, mit den Zielen übereinstimmt, fließt psychische Energie mühelos. Es gibt keinen Grund zur Sorge, keinen Grund, seine Ebenbürtigkeit anzuzweifeln. . .

'alles ist in Ordnung', diese positive Rückmeldung stärkt das Selbst, und weitere Aufmerksamkeit wird in Gang gesetzt, um sich mit der inneren und äußeren Umwelt auseinanderzusetzen.'

(M. Csikszentmihalyi, *flow*-Glück, S. 61)

Beim *flow* haben wir unsere psychische Energie unter Kontrolle, und alles, was wir tun, trägt zu unserm Bewußtsein bei. . .

'Es stimmt heiter, sich selbst immer vollkommener in der Disziplin zu halten. . .

Es führt zur Ekstase, zur Selbsterfüllung. Bist du in diesen Kämpfen selbstgenügend erfolgreich, . . dann gewinnst du auch die Kämpfe im

Alltag leichter.'

Der Kampf wird eigentlich nicht gegen sich selbst geführt, sondern gegen die Entropie, die Unordnung ins Bewußtsein bringt.'

(M. Csikszentmihalyi, *flow*-Glück, S. 63)

'Doch jeder hat schon er-lebt, daß man statt von anonymen Kräften herumgestoßen zu werden, sich in Kontrolle der eigenen Handlungen, als Herr des eigenen Schicksals fühlt. Bei diesen seltenen Gelegenheiten spürt man ein Gefühl der Hochstimmung, von tiefer Freude, das lange anhält und zu einem Maßstab dafür wird, wie das Leben aussehen sollte. Und genau das ist es, was ich mit optimaler Erfahrung meine.'

(M. Csikszentmihalyi, *Flow, das Geheimnis des Glücks*, Stuttgart. 1992, S. 15)

Was wir neu lernen und erkennen sollten, ist, daß *flow*
in allen Situationen, Zuständen, Verhältnissen möglich wird

Es ist ein klarer 'innerer' Zustand, der stets unter bestimmten Bedingungen und Regelabläufen entstehen kann. Er hängt sicher von Komplexität und Differenzierung ab, doch auch geringe Komplexität der Herausforderung und schwache Differenzierung der Tätigkeiten ergeben, wenn die sozio-kulturelle Balance im Individuum paßt, den *flow*-Zustand. Dieser ist nicht eine Rekordanstrengung, nicht im absoluten Sinn eine exzeptionelle Leistung und gehört selten nur ins 'Guinness-Rekord-Buch'. Von der 'objektiven' Wertungsskala ist der subjektive Zustand *flow* unabhängig. Weder traditionelles Ritual, freizeitliche Arbeit noch rekordverdächtige Superanstrengung entzieht sich dem Subjekt als *flow*. Was eben notwendig ist, ist jene innere Teilhabe am Tun und Lassen, die wir am besten mit 'Hingabe' bezeichnen dürfen. Es ist der Zustand in dem Alt und Jung sich in die Tätigkeit so sehr vertiefen, daß ihnen die Welt versinkt, d.h. daß sie Umwelt, Lärm, Geschehnisse, eigenes Ich, Zeitablauf schlicht vergessen. Bei einem tritt dieses 'Vergessen' ein bei schier alltäglichen Arbeiten, bei anderen bei hoher Konzentration bewußter Art für ein Lernen oder Üben, bei anderen geschieht dies in Anstrengungsformen, die den meisten von uns verschlossen sind. Es ist wichtig, daß weder Überforderung durch internalisierte Höchstansprüche der Institutionen, noch konsumentenhafte Unterforderung durch konsumentenhaft erfahrene Sendungsüberflutung stattfindet. Die Balance zwischen der Einforderung - selbstbejaht und angenommen - und den Fähigkeiten und Fertigkeiten gelingt, so daß die erste Voraussetzung von *flow* statthat.

'*flow* - jenen Zustand, bei dem man in eine Tätigkeit so vertieft ist, daß nichts anderes eine Rolle zu spielen scheint, die Erfahrung an sich ist so erfreulich, daß man es selbst um einen hohen Preis tut, einfach, um *flow* zu erreichen.

. . . daß optimale Erfahrung von Männern und Frauen, jung und alt, ungeachtet kultureller Unterschiede, immer gleich beschrieben wurde.'

(M. Csikszentmihalyi, *Flow, das Geheimnis des Glücks*, S. 16/17)

'Damit das Handeln in solchem Ausmaß mit dem Bewußtsein verschmilzt, muß die Aufgabe zu bewältigen sein. *Flow* scheint nur dann aufzutreten,

wenn eine Aufgabe im Bereich der Leistungsfähigkeit des Ausführenden liegt. Das ist der Grund, warum man *flow* am häufigsten bei Aktivitäten mit klar festgelegten Handlungsregeln erlebt, wie z.B. in Ritualen, Spielen oder beim Tanz.'

(M. Csikszentmihalyi, das *flow*-Erlebnis, S. 62)

'Eine Praxis, die *flow*-Erfahrung bewirkt, wird mit größter Wahrscheinlichkeit Anhänger finden. Eine Glaubenshaltung oder eine Technik, die unsere Konzentration fordert, Ordnung unter den Zielen schafft und für klare Rückmeldungen sorgt, steht höher im Kurs. . .

Mit der Theorie des optimalen Erlebens gewinnt die Geschichte ein wertvolles Erkenntnisinstrument.'

(M. Csikszentmihalyi, Die außergewöhnliche Erfahrung, S. 209)

Der *flow*-Zustand ist 'göttlicher' Zustand für jedermann

Die alte, 'fundamentaldemokratisierte' Seligkeit, die jederfrau, jedem Alter, jeder Bildung, jeder Körperstruktur 'angepaßt' ist. Das ist ein Zustand, bei dem es auf das Verhältnis der Faktoren ankommt. Die Relation muß stimmen, die absoluten Größen sind unwichtig. Die individuelle Maßarbeit besteht in eigenen Grundwerten, die ins Spiel zu bringen sind. Wir kennen sie als selbsterarbeitete Ziele, Vertiefung und Aufmerksamkeit, Hingabe und Freude, energetische

Formung und Straffung und die Fähigkeit der Selbstregulation und Freude am dienenden Beherrschen der vorgegebenen Situationen. Die wichtigste, weiterführende Erkenntnis ist, daß der *flow*-Zustand *ganz dem Individuationsprinzip unterworfen ist. Er ist neuer, Evolutionszustand differenzierter Art.*

'Konzentration führt zu Vertiefung

- die nur aufrecht erhalten werden kann, indem ständig Aufmerksamkeit investiert wird. . .

Es ist nicht wichtig, wo man beginnt - ob man zuerst das Ziel wählt, Fähigkeiten entwickelt, die Konzentrationsfähigkeit pflegt oder eine Befangenheit ablegt. Man kann überall anfangen, weil die anderen Elemente viel leichter erreicht werden können, sobald die *flow*-Erfahrung einsetzt.'

(M. Csikszentmihalyi, *flow*-Glück, S. 277/278)

'Nach einem *flow*-Erlebnis ist die Organisation des Selbst komplexer als vorher. Man könnte sagen, das Selbst reift, indem es immer komplexer wird. Komplexität ist das Resultat zweier wichtiger psychologischer Prozesse: *Differenzierung und Integration.*

Ein komplexes Selbst ist eines, dem es gelingt, diese beiden Tendenzen miteinander zu verbinden.'

(M. Csikszentmihalyi, *flow*-Glück, S.63)

'Um Freude zu schaffen,
muß eine Beziehung immer komplexer werden.

Um komplexer zu werden, müssen die Partner neue Potentiale in sich selbst und einander entdecken - so daß sie lernen, welche Gedanken und Gefühle, welche Träume im Kopf des anderen leben.

. . . daß Sexualität , wie viele andere Aspekte des Lebens erfreulich gestaltet werden kann, wenn man gewillt ist, die Kontrolle darüber zu übernehmen und sie in Richtung auf größere Komplexität zu kultivieren.
(M. Csikszentmihalyi, *flow*-Glück, S. 142)

Dieser persönliche und allgemein-erdhafte Zauber des *flow*

- birgt auch einige Unwägbarkeiten, die wir erfahren müssen. Meine Wahrnehmung muß mündig und reif, sinnenfroh und geistvoll geworden sein, damit sie vor dem Zustandekommen von *flow* erkennen kann, daß es etwas zu tun gibt und daß dieses etwas ist, wozu ich fähig bin. Diese Erkenntnis einer Herausforderung - der Krise, der Lust, des Konfliktes oder einer Liebe - ist wie ein 'Anruf' an mich. Ich erfasse plötzlich, daß ich den Kairos der Situation erlebe, und ich erfasse auch, daß ich die Antwort, eine Antwort zu geben vermag, weil ich Fähigkeit und Fertigkeit dafür habe. Wie diese Erkenntnisse mir kamen, ob spontan, intensiv, analysierend, lang erarbeitet, ist nicht von Gewicht. Daß ich ihnen folge, macht dann *flow* aus.

Als nächstes breitet sich eine unbewußte Sicherheit aus

- ganz parallel vielleicht neben einer sozialen oder ökonomischen Unsicherheit, neben intellektuellen Zweifeln, krisenhafter Kritiksucht. Es breitet sich innere milde Stärke aus als Grundton der Transformation meines Zustandes in *flow*. Ich quäle mich nicht, ich bin nicht streng zu mir, ich analysiere mich nicht, nein, ich wende meine Aufmerksamkeit auf die Welt. Ich bin nicht mehr das Hauptobjekt meiner Gefühle, Lust, Unlust und Konzentration. Ich bin aus dem eigenen Horizont geraten. Kairos, Aufgabe, Herausforderung beantworte ich mit Können und Tun. Ich zweifle nur noch methodisch, - nicht an mir. Ich bedenke die Welt als Aufgabe, ich konzentriere mich aufs Tun, dabei entdecke ich neue Lösungen, werde mir vieler Möglichkeiten bewußt, wage kreativ zu experimentieren, zu improvisieren. Die Energien meines Bewußtseins habe ich in Kontrolle. Ich freue mich des autotelischen Herrseins. Das schafft mir meine neue Lebensqualität.

Planung der Erfolgswahrscheinlichkeit

Zu dieser Wahrnehmungskraft gehört auch der Mut

- meinen *flow* dort anzusiedeln, wo er in dieser Zeit, in meiner Entwicklungslage und Bedürfnisklarheit die meisten 'Erfolgswahrscheinlichkeiten' für mich als 'Anfänger' verspricht. Dem einen ist dies gegeben in Freundschaft, zwischenmenschlichen Beziehungen, Gespräch und entspanntem Zusammensein. Der andere sucht dies im komplizierten Spiel mit Risiko unter Beobachtung der Zufalls-un-Gesetze. Den nächsten berühren alle Probleme und ihre Lösungen, er knabbert an

ihnen, er bastelt Lösungsmodelle mit den Händen, mit dem Kopf und knobelt, knobelt. . .

Doch ein anderer liebt den Wettbewerb, das Sichmessen, den fairen Kampf, das geregelte Mannschaftsspiel. Andere gibt es, die lieben die Herausforderung der Elemente, des Chaos, der Natur. Sie zu bezwingen, kreativ den Weg zum Gipfel zu finden und im Einmannsegler die elementare Gewalt des Ozeans zu bekämpfen.

Und dann dieses Spiel der Kreativität, dieses Hoffen auf 'Neues', diese Belagerung des Neuen, bis es sich offenbart.

Suche jene Erfahrung, die dir am meisten verspricht

- deinen Fähigkeiten, Neugier, Interesse, Wunsch und Bedürftigkeit zu entsprechen. Und kein Bereich, der uns *flow* verspricht, bleibt, wenn wir uns im Zustand des *flow* bewegen, ohne Auswirkung auf unsere Lebensqualität. Irgendwo in einer Ecke, in einer Nische, in einer Alltäglichkeit oder in einer Ungewöhnlichkeit *beginne ich, mir eine Chance zu geben*; und wellenartig verbreitet sich diese Freude eines Gelingens und verbessert mein Leben. Ich kann so den Umgang mit anderen Menschen und kann mein Alleinsein nicht nur aushalten, sondern sogar genießen. Ohne solchen Anfang kann man sich nur schwerlich ungeteilt konzentrieren und auch schwerlich selbstgestellte Aufgaben erfüllen. Wir wünschen oft ein anstrengungsloses, ungestörtes, konflikt- und aufgabenfreies Leben und nehmen uns, ohne daß wir es merken, die beste Lust, die höchste Freude, ja die Seligkeit, die allein durch *flow* kommt. Auch im Alleinsein können wir uns helfen, wenn wir Wege finden, unsere Aufmerksamkeit zu richten, zu strukturieren, spielend, problemlösend, unterhaltsam.

Nur so vermeiden wir Entropie

- die das Bewußtsein stören kann. Das ist auch das Wichtigste beim Überleben in Extremsituationen, die starke Zielstrebigkeit auf eine Aufgabe, die nicht mein Ich zum Ziele hat. Menschen, die unter allen Umständen entschlossen sind, ihr Bestes zu geben, nicht ihr Ich, sich selbst im Auge haben, leben in diesen extremen Gefahren, auch wenn sie nicht überleben sollten.

Ich lerne *flow*, ich lerne wach zu leben

Ich lerne selbstbestimmt: Tun, lerne Wachsen, Evolution und Verwandlung meines Bewußtseins. Ich lerne, zu erfahren, er-leben, lerne, mir das Leben nicht stehlen zu lassen, sondern unmittelbar zu erfahren. Ich lerne, mich immer mehr an der unmittelbaren, ureigenen Erfahrung zu freuen. Bei all diesem Lernen behellige ich mich nicht selber. Ich behellige mich nicht mit Analyse, Selbsterklärung, Selbstinnenschau und Selbsterleuchtung. Wenn ich bei manchem Innehalten solche Haltung, solche Blickrichtung einmal brauche, weise ich sie nicht zurück. Ansonsten behellige ich mich nicht, sondern zeitige Früchte, tue Gutes, arbeite hingebungsvoll, spiele mich frei *und liebe!*

Ältere aber auch jüngere Menschen möchten den zwanghaften Arbeits- und Freizeitstrukturen der Gesellschaft oft widerstehen.

Den Druck einfallsloser Arbeit spüren wir schon lange.

Der Druck einfallsloser Freizeit wird immer bewußter

- und äußert sich immer mehr in einer steril-unzufriedenen Stimmungslage: Gehetztwerden und Langeweile werden zwei Seiten einer Münze. 'Instinktiv' suchen viele Menschen zwei Hebelpunkte, die auch gesellschaftlich propagiert und Mode werden: 'Aktivität', d.h. Bewegung, Beweglichkeit, Bewegtheit wäre der eine Ansatzpunkt und das ominöse Wort der 'Kreativität' als Suche nach Neuem, Besonderem, Originellem das andere. Beide Phänomene erweisen sich als gesellschaftlich bedeutsam, 'flow-trächtig'. *Flow gedeiht auf dem Boden von Aktivität, Bewegung, Tätigkeit* - und das fast ausschließlich in Situationen ohne Trägheit, Konsumentenhaltung, Passivität. Dies wirkt in unserer Zivilisation als eine 'conditio sine qua non' für *flow*!

Den anderen Befreiungspunkt entdecken ebenfalls Frau wie Mann

- Alt und Jung, Gebildete und Ungebildete - mit manchen Differenzen, Unterschieden, anderen Schwerpunkten sicherlich - es ist die Sehnsucht nach Kreativität der Hand, der Augen, der Füße, des Verstandes, der Gefühle und ihrer Ausdrucksformen, der Problemlösungsverfahren oder auch vielerlei Handwerke. In diesen Angeboten, Ansprüchen liegen Herausforderungen, die angenommen werden dürfen. Fähigkeiten warten bei den Einzelnen auf das Gewecktwerden und ihre Entfaltung. Beide 'Hebelpunkt-Phänomene' sind längst von ganzen Industrien und ihren Werbungen, vom Kommerz und Pädagogiken entdeckt und 'aufbereitet'. Was für *flow* dazukommen muß, wird weitgehend verschwiegen. 'Kreativität' soll gekauft werden, 'Aktivität' frei Haus geliefert. Der kleine, große Schritt, um daraus in dieser Zivilisation *flow* werden zu lassen, bleibt das Geheimnis unseres Bewußtseins.

Der Anfang des Weges

Diesen kleinen Schritt des Anfangs zu tun

- ist die Bewegung bei der Lage, die nicht ganz einer geistigen Mode entspricht. Die Entdeckung der Bedeutung von Aktivität, einer besonderen, freien Art von Kreativität, spielerisch-frei - liegt im Bereich jener Entdeckungen, bei denen uns durch Medien, Werbung, Mode ein guter Dienst geboten wird. Diese Starthilfe wird doch gegeben, dieses Wissen vorbereitet, diese Sachlage erklärt. Was wir dazu tun können, ist eine einfache Haltung, deren Bandbreite von Neugier bis Interesse, Aufmerksamkeit und Begeisterung geht. Diese Haltung ist ein Bewußtseinszustand. Dieser Zustand enthält alle Ingredienzien von *flow*.

Die Haltung schafft uns 'Stille' und 'Sammlung' in dem Tun - und in der Kreativität hartnäckige Disziplin. Das ist der lebendige Widerspruch - wie es uns von außen erscheint und weisgemacht wird, - der die Befreiungsschritte trägt.

Doch dieses Dazutun ist nötig und gehört nur uns ganz allein

Hier sind wir einzigartige Beweger. Das ist dein 'tua res agitur', dein Anteil, dein Anfängersein. Es ist ein Anfang, in dem Ziel, Weg, Anstrengung, Aufmerksamkeit, starkes Motiv, Anteilnahme bewußt werden. Ich tue einen bewußten Schritt. Vorher - wuchs es in mir. Vorher war viel Unbewußtes. Viele gute und schlechte Einflüsse der Gesellschaft kamen in mich. Vorher - da war etwas innen, das wuchs. Vorher war Offenheit für 'alles Mögliche'. Dann aber kam Entschluß und 'Kampfeswille'. Ich wollte es wissen, ich wollte es tun!

Ein Anfang wächst nicht wie eine Blume

- ein Anfang fällt nicht wie Schnee, knospt nicht von ungefähr, ist nicht fremde Evolution. Den Anfang mache ich. Ich diene dem Anfang, indem ich meines Fühlens, Denkens, Entscheidens Herr werde im Tun. Der Mensch wächst nicht einfachhin. Er lernt und tut den initiativen entscheidenden Schritt.

Verschwommen, diffus, unbewußt verfließend kann ein Mensch sich weder einer Sache noch einem Menschen hingeben. Das ist das Geheimnis der wachen, aufmerksamen Selbstvergessenheit der Hingabe, - 'aktiv' und 'kreativ' - sagt die Industrie dazu und sagt den heilsamen Widerspruch nicht. Das Gerede auch jener, die *flow* ermöglichen wollen, transpersonal, transparent, esoterisch ist dem *flow* zuwider. Dieses Sprachgestammel von 'irgendwie' und 'irgendwas tut sich', dieses 'ich weiß nicht was und wie', diese 'Erleuchtungen', diese 'Minimal-Rezeptionen' und verschwommenen Bilderfluten führen den, der die tätige Hingabe will, der die 'Früchte tragen' will, in die Irre.

Sprachhülsen zum Überdecken der Wirklichkeit: 'Alles ist gleich, und alles ist anders. Man wird geboren, ohne es zu merken'. Dies ist genau der Glaube und die Hoffnung, die ergänzend zu den Versprechungen der Werbung hinzukommt: Nichts brauchst du zu tun, *man* wird geboren, und die Geburt verlangt nicht Tod und nicht Entbergung.

Aus diesem bösen Traum

- daß ich mich beim lösenden, erlösenden *flow*-Geschehen auslassen kann - muß ich um meiner selbst willen aufwachen. 'Ohne zu merken, werde ich erleuchtet, ohne zu merken, habe ich wundervolle Visionen, ohne zu merken, spüre ich All-Liebe in mir, ohne zu merken, bin ich auf dem Weg' - das ist eine böse Fortsetzung von medialer Beeinflussung, Werbung und unbewußter Lenkung. *Flow* dagegen verlangt von mir eine starke intrinsische Motivation, viel Energiebündelung, fokussierendes Bewußtsein, autotelisches Engagement, ein Tun, das in aktiver, wacher

Hingabe - ichvergessen mündet.

Das ist die tätige Liebe, die 'Mystik', die Früchte trägt
- die alltäglich gewordene 'selbstvergessene' Seligkeit. Die Theorie des *flow* macht uns gerade zu einem Zeitpunkt von Anomie und überhandnehmender entropischer Zerfallsprozesse auf die Wachheit der Hingabe als negentropischer Widerstand aufmerksam.
Wenn es mir zuwächst, zufällt, so wie in den falschen Annahmen modern-esoterischer Art, als Illusion und tröstende Erwartung mir zugesprochen, ist das nur die Fortsetzung jener 'falsch'-verstandenen Erlösungs- und Gnadentheologie des Christentums. Beidemale geschieht es mir ohne Zutun. Die Hoffnung auf ein Geschenk ist legitim, doch gehört zum Erhalt eines Geschenkes zweierlei: Offenheit für das Beschenktwerden und ein Tun, das mit dem Geschenk etwas anfangen kann. Beides vermittelt der Zustand *flow*. Beides lerne ich: Ich lerne Offenheit fürs Beschenktwerden und *lerne das Geschenk achten und 'nutzen'*.

Die Wirklichkeit ist nichts ohne mein subjektives Erleben

- ohne meine Subjektivität, ohne meine Erfahrung - nichts!
Ich bin nicht nur der Widerschein des Wirklichen, sondern inmitten der Fülle des Wirklichen.
Ohne meine Zutun werde ich und meine Welt nicht wirklich!
Ohne meine Zutun werde ich und meine Welt nie in Freude sein!
Ohne meine Zutun geschieht mir und der Welt nichts *Göttliches!*

Warum nutzt der alt gewordene Mensch sein Alter in seiner Ruhe und Bewegtheit, in seiner verbliebenen Lebendigkeit und seinem freigesetzten Innesein nicht zu jener Aktivität, die ihm eigentlich leicht fällt, die seine Fähigkeit nicht überschreitet, die seine Fertigkeit nicht überfordert, die seinen Geist nicht verbildet?

Warum sagt er/sie es sich nicht, daß er zu *flow* berufen ist, einfach so. Warum schaut er zum 'Fenster raus' und ins 'Fernsehen rein' und schluckt Tabletten, bemüht um Jugendlichkeit, wenn er doch zur Hingabe befähigt ist.

Welt und Mensch, Umfeld und Engagement warten darauf!

Im Leben glücken

Eigenschaften und Kriterien dieses
für uns hochbedeutenden Zustandes

- den wir *flow* nennen, sind alle mit dem Gefühl des Glückens, der Lust und der Freude verknüpft. Dieses tiefe subjektive Gefühl der Lebensbejahung und der Sinn-Gewißheit ist der Spiegel der Wirklichkeit, den das Subjekt empfängt und gibt, wenn es sich mit Leben erfüllt und eben glückt und persönliches Glück zuläßt.
Auch die größten Erfahrungen des Subjekts und die größten Werte eines

Kollektivs wie Freiheit, Würde, Selbstbestimmung gewinnen ihre Festigkeit und ihren Halt im persönlichen Gefühl des Glücks.

Diese erfüllende Freude ist Basis und Folge

- jenes Zustandes *flow*. Es dürfte kein Kriterium geben, das nicht mit glückerfüllender Lust verknüpft ist für den Menschen, der in seinem konzentrierten und hingabeerfüllten Tun in eine ekstaseähnliche Selbst- und Weltvergessenheit fällt.

Gründe, die eine Aktivität erfreulich machen und in der wir uns glücklich spüren:

'- Lust an der Aktivität und an der Anwendung von Können.

- Die Aktivität selber: das Muster, die Handlung.
- Entwicklung persönlicher Fähigkeiten und Fertigkeiten.
- Freundschaft, Kameradschaft.
- Wettbewerb, sich mit anderen messen.
- Ausleben von Gefühlen.
- Prestige, Achtung, Ruhm'

(M. Csikszentmihalyi, *flow*-Erlebnis S. 35)

'flow wird den Prozeß untersuchen, wie man Glück durch die Kontrolle über das eigene Innenleben gewinnt

Beim optimalen Zustand innerer Erfahrung herrscht Ordnung im Bewußtsein. Das tritt ein, wenn psychische Energie - oder Aufmerksamkeit - für realistische Ziele verwendet wird und die Fähigkeiten den Handlungsmöglichkeiten entsprechen.

Die Verfolgung eines Zieles bringt Ordnung ins Bewußtsein, weil man die Aufmerksamkeit auf die gegebene Aufgabe richten und zeitweise alles andere vergessen muß.'

(M. Csikszentmihalyi, *Flow, das Geheimnis des Glücks*, Klett, Stuttg. 1992, S. 19)

'Auf längere Zeit geben optimale Erfahrungen einem das Gefühl von Kontrolle über sich selbst -

. . . vielleicht besser ein Gefühl, teilzuhaben an der Festlegung dessen, was den Sinn des Lebens ausmacht - und das ist dem, was wir gewöhnlich unter *Glück* verstehen, so nahe, wie man ihm jemals gelangen kann.

(M. Csikszentmihalyi, *Flow, das Geheimnis des Glücks*, Klett, Stuttg. 1992, S. 16)

Diese Aktivform des 'Glücks'

- weist darauf hin, daß der betreffende Mensch sich als Beweger, als Urheber und 'Initiativer' fühlt und nicht als Objekt und Schachfigur von Umfeld, Gesellschaft und 'Schicksal'.

Diese Phänomene eines Bewußtseins sind - ideologisch-werttheoretisch

gesprachen - 'Freiheits'-Idee-Derivate!

Freiheit des Urhebers, des Anfängers, Bewegers und des
initiativen Selbstbestimmers und selbstregulierenden Handelnden

- liegt unserem 'Glück' und unserer 'Frohen Botschaft' zugrunde. Einer, der sich frei fühlt, macht sich selbständig ins Engagement auf, nimmt die Herausforderungen seines nahen und weiten Umfeldes auf, entwickelt Kräfte des Widerstandes, der Wahl und Entscheidung und läßt sich in seinem Tun von sich selbst und seinen eigenen Zielen bestimmen. Der konkrete sinnliche und sinnhafte Kern dieser welthistorischen Idee 'Freiheit' wird in diesem persönlich-subjektiven Phänomen deutlich. Die abstrakte Ideologie wird auf ihr Wesentliches zurückgeführt: subjektives Erleben von eigener 'Größe' und 'Würde' des Einzelnen.

Das Bedeutsame ist die Übersetzung einer Sozial-Psychologie
des *flow* in die Botschaft, daß Glück wirklich werden kann

- unter bestimmten Bedingungen und nur in einem Kontext. Die Bedingungen der Möglichkeit von Glück und Freude liegen in Kriterien, die manchen Zeitgenossen nicht zu seinem Glück gehörig erscheinen. Bestimmte Eigenschaften des Zustandes *flow*, wie Konzentration, Disziplin, Hartnäckigkeit und die Anstrengungen der Selbstbestimmung gehören im Bewußtsein des medienbeeinflussten und institutionsgelenkten Zeitgenossen gar nicht zu den notwendigen Bedingungen der Ermöglichung seines Glücks. Auch *seine intrinsische Motivation, sein sachbegeistertes Lernen, seine nicht um Lohn buhlenden Anstrengungen* - all das sind nicht aus der derzeitigen Gesellschaft erfahrbare Glücksbedingungen.

Das autotelische Selbst

Zum eigenen Glück gehört ein Stück herrschaftsfreies, autotelisches Selbst des Menschen, gehört auch, imstande zu sein, Disziplin, Kontrolle, Selbstprüfung aus den Zwängen herauszunehmen.

'Man braucht ja doch Entschiedenheit und Disziplin, um diese Kontrolle zu erreichen. Optimale Erfahrung ist nicht Folge einer hedonistischen, lotusblütenessenden Lebensweise. Eine gelassene *laissez-faire*-Haltung reicht nicht als Verteidigung gegen das Chaos.'

(M. Csikszentmihalyi, *flow*-Glück, S. 279)

'Ein autotelisches Selbst' kann potentielle Bedrohung leicht in positive Herausforderungen verwandeln und daher seine innere Harmonie behalten. . . .

Jemand, der sich nie langweilt, selten Angst hat, der an dem, was um ihn herum geschieht, *Anteil nimmt* und sich vorwiegend im *flow* befindet, kann als autotelische Selbst bezeichnet werden. . . .

Das autotelische Selbst verwandelt potentiell entropische Erfahrungen zu *flow*'.

(M. Csikszentmihalyi, *flow*-Glück, S. 275)

'Die Folgen eines autotelischen Selbst:

- Lernen, sich Ziele zu setzen,
- Fähigkeiten zu entwickeln,
- auf Feed-back zu achten,
- wissen, wie man sich konzentriert und vertieft,
- bedeuten, man kann das Leben genießen, auch wenn die objektiven Umstände hart und unangenehm sind.'

(M. Csikszentmihalyi, *flow*-Glück, S.279)

'Sinn oder Bedeutung schaffen heißt, Ordnung in den Inhalt des Bewußtseins zu bringen, indem die Handlungen eines Menschen zu einer einheitlichen *flow*-Erhaltung gefügt werden.'

(M. Csikszentmihalyi, *flow*-Glück, S. 283)

Was ich nicht selber erlebe und erfahre, lebe ich nicht. Meine Erfahrung ist Mittelpunkt des Lebens. *Mein 'Erleben'* ist mein Leben selbst. Nichts anderes kann mir Leben geben als diese subjektiven Erfahrungen und Erlebnisformen.

(vergl. M. Csikszentmihalyi, *flow*-Glück S. 253)

So hängen auch Wert, Sinn, Norm davon ab, ob es und wie es in mein Leben durch Erfahrung tritt. Es ist die intensivste Erfahrung, die wir *flow* nennen, und darin manifestiert sich allein und ausschließlich die intensive Lebendigkeit. *flow* hat mit der Tiefe und Fülle des Lebens zu tun in einer ausschließlichen Form - es geht nicht um Wahrheit, Gutsein oder Schönheit, sondern in einem subjektiven Bewußtsein um Selbst- und Weltvergessenheit in höchster Konzentration eines Tuns.

Die Werte, die Normen, die Bewertungen

- durch wen auch immer, sind nicht mitgemeint. Der Zustand *flow* kann als gut oder schön gewertet werden, doch als böse, schlecht, häßlich auch.
- '*flow* kann zwar eine starke Motivation darstellen, doch er garantiert nicht, daß jene, die ihn erleben, auch gut sind.

(M. Csikszentmihalyi, *flow*-Glück, S. 116)

An unseren Grenzen entscheidet sich Chaos oder Ordnung

- des Bewußtseins wie auch die natürlichen Energiesysteme eine Ordnung zu bauen versuchen, indem sie 'dissipative Strukturen' (Ilja Prigogine) schaffen. Diese sind Versuche, die entropischen Energiesysteme sich nicht ausbreiten zu lassen und immer mehr Energien sich zerstreuen und verlieren zu lassen.

Systeme der Natur wie auch der menschlichen Welt brauchen eine neue Ordnung, in der Energien gebündelt nutzbar werden und nicht unnütz zerstreut. Die entropischen Prozesse, die zum 'Kältetod' führen, zu stoppen, ist Ziel und Aufgabe der 'negentropischen Prozesse neuer Ordnung mit jenen 'dissipativen Strukturen', die der Energiezerstreuung Widerstand leisten und sich festigen in der Konzentration der Energien.

Der Zustand *flow* ist als intensives Lebensganzes eine geballte, in sich erfüllte Lebendigkeit. Sie ist als Glück Mitte des Lebens, sie ist Ursprung

und Ziel und begleitet viele Menschen als Weg! Es kann nicht ausbleiben, daß dieser Zustand recht widersprüchlich beschrieben wird; er faßt ja oft in sich recht gegensätzliches Leben zusammen. Im Prozeß werden diese Widersprüche oft nicht erfahren. Es ist eher ein einheitliches 'Fließen'.

Manche dieser Eigenschaften, die wir, durch unsere Sozialisation beeinflusst, als widersprüchlich ansehen, erleben wir in der Realität als komplementär. Das Gefühl 'totaler Beteiligung', tiefster Teilhabe, ja, einer erlebten Einheit erscheint uns wie ein Widerspruch zu dem meist verbreiteten Merkmal, nämlich der außerordentlichen und angestregten Konzentration. Diese Konzentration wird willensmäßig und radikal herbeigeführt und ist mit klarem Ziel und klaren Rückmeldungen im Tun verbunden.

Konzentration, Zielbestimmung, Aufmerksamkeitsanstrengung, fortwährende, klare Rückmeldungen, Sachinteresse und intrinsische Motivation stehen für den, der *flow* noch nicht erfahren und geübt hat, dem 'holistischen Gefühl bei völligem Aufgehen in einer Tätigkeit' (das *flow*-Erleben, S. 58) und diesem 'kontinuierlichen Fließen' (S. 73), wo es nur darum geht, dieses ruhende Außersichsein in Gang zu halten, schroff entgegen.

'Um *flow* zu erleben

- muß man ein deutliches Ziel anstreben. Mit einem autotelischen Selbst lernt man, Entscheidungen ohne große Umstände und möglichst wenig Panik zu treffen. . . .'

(M. Csikszentmihalyi, *flow*-Glück, S.275)

Dies, ein deutliches Ziel, waches, konzentriertes Bewußtsein, klare Wegmeldungen scheint mit der Erfahrung *flow* nicht übereinzustimmen.

'Aus diesem Grund sind Tapferkeit, Widerstandskraft und Hartnäckigkeit

- die dissipativen Strukturen der Seele als reife Verteidigungsmaßnahmen oder transformative Bewältigung so wichtig.'

(M. Csikszentmihalyi, *flow*-Glück, S. 266)

'Ich lerne allmählich, gleichgültig gegenüber mir selbst und meinen Mängeln zu werden. Ich konzentriere meine Aufmerksamkeit immer mehr auf äußere Objekte: den Zustand der Welt, die verschiedenen Wissenszweige, Individuen, denen gegenüber ich Zuneigung empfand.'

(Bertrand Russel in M. Csikszentmihalyi, *flow*-Glück, S. 129/130)

'Nicht alle Menschen sind jedoch gleich gut vorbereitet, um Schicksalssituationen in *flow*-Situationen zu verwandeln. Welche Fähigkeit ist hier notwendig?

Es sind Menschen, die die Gewohnheit entwickelt haben, ihre Umgebung zu beobachten - Informationsverarbeiter. Es sind Menschen, die ihre Handlungen gewöhnlich selbst protokollieren können, die Selbstdisziplin besitzen. Es sind Menschen, die die Grenzen ihres eigenen Selbst suchen, ohne in erster Linie sich selbst zu suchen. . . . die sich mit

isolierten *flow*-Erlebnissen nicht zufrieden geben und versuchen, ihr gesamtes Leben als einen einzigen, großen *flow*-Prozeß zu organisieren.' (M. Csikszentmihalyi, Die außergewöhnliche Erfahrung, S. 110)

Heraustreten aus dem Gewöhnlichen

'Der einsame Polarforscher, der Gefangene im Gulag, sie alle können die objektiven Bedingungen nicht verändern, von denen sie umgeben sind. Aber sie können das Objekt ihrer Aufmerksamkeit wechseln und mit einem selbstgewählten Feld von Reizen in Interaktion treten. Wenn das gelingt, ändert die unmenschliche Situation ihren Charakter, und oftmals wird sie dabei nicht nur erträglich, sondern sogar freundlich. Solche Umstrukturierung des Bewußtseins kann zwischen Leben und Tod entscheiden.

(M. Csikszentmihalyi, Die außergewöhnliche Erfahrung, S. 109)

'Tiefer *flow* ist eine ekstatische Erfahrung, im wörtlichen Sinne von 'Ekstase', was ja 'heraustreten' bedeutet, nämlich das Heraustreten aus dem Gewöhnlichen.'

(M. Csikszentmihalyi, das *flow*-Erlebnis, S. 134)

Bei der großen Willensanspannung und Konzentration, die unbedingte Voraussetzung von *flow* ist, entsteht gerade ein Fließen und Außer-sich-sein.

'Die Elemente des *flow*-Erlebens sind: das Gefühl der Steuerbarkeit, die Zentrierung der Aufmerksamkeit auf ein begrenztes Reizfeld, klare Ziele mit unmißverständlichen Rückmeldungen, die autotelische oder intrinsisch-belohnende Natur von *flow*, das Verschmelzen von Tätigkeit und Bewußtheit, der Mangel an Ich-Bewußtheit.'

(M. Csikszentmihalyi, Die außergewöhnliche Erfahrung, S. 353)

'Schlüsselement einer optimalen Erfahrung ist, daß sie um der Sache selbst willen geschieht. Bei einer autotelischen Erfahrung schenkt man jedoch der Sache um ihrer selbst willen Aufmerksamkeit.'

(M. Csikszentmihalyi, *flow*-Glück S. 97)

Ist dies sog. intrinsische Motivation, die in der Sozialisation selten genug ermöglicht wird, so wird auch die schöne Konzentration und Vertiefung meiner Tätigkeit, die bei *flow* zustande kommt, wenig erwartet.

'Jemand mit einer autotelischen Persönlichkeit vertieft sich nach der Wahl eines Handlungssystems in die Tätigkeit. . . .

Vertiefung wird durch die Fähigkeit zur Konzentration enorm erleichtert.'

(M. Csikszentmihalyi, *flow*-Glück, S. 276/277)

flow-Elemente werden als widerspruchsfreie Handlungsanforderungen im Gefühl der Kontrolle und im Gefühl der Ichlosigkeit erlebt.'

(M. Csikszentmihalyi, das *flow*-Erlebnis, S. 72)

Oft erscheint das reale Erleben der sog. Gegensätze nahe am Zentralbegriff der 'coincidentia oppositorum' des Cusaner, der selber Philosophie, Mystik und praktische Kirchenführung nahtlos in sich vereinigen konnte. Die Bewußtheit, die Vorbereitung einer Tätigkeit in autotelischer Form, die Wachheit der Aufmerksamkeit, die Hingabe an eine Sache, erscheinen uns gegenüber dem Fluß des *flow*, das Selbst-

und Weltvergessenheit in sich vereinigt und gerade dann eine Einheit von Subjekt und dem Tun der Sache bewirkt, in unüberbrückbarem Widerspruch. Doch das intensive Erleben umfaßt sie als 'coincidentia oppositorum'.

Ein Zug des *flow*-Erlebens ist verschiedentlich als 'Verlust des Selbst', 'Selbstvergessenheit', 'Verlust des Bewußtseins seiner selbst' oder sogar als 'Trans- zendieren der Individualität' und 'Verschmelzen mit der Welt' (Marlow, 1971 S.65/70) beschrieben worden.

(M. Csikszentmihalyi, Die außergewöhnliche Erfahrung, S. 66)

'Selbst-Vergessenheit bedeutet aber nicht, daß man im *flow* den Kontakt zur eigenen physischen Realität verliert Was gewöhnlich im *flow* verlorengelassen ist, ist nicht die Bewußtheit des eigenen Körpers oder der Körperfunktionen, sondern lediglich das Selbst-Konstrukt, die vermittelnde Größe, welche wir zwischen Stimulus und Reaktion einzuschieben lernen.'

(M. Csikszentmihalyi, das *flow*-Erlebnis, S. 66/67)

Verweile ich, vertiefe mich, nehme auf, bedenke, bearbeite, befühle, beäuge, betaste das Ding. Ziehe die Mauer, klebe das Bild, fange den Ball, erklettere die Wand, tauche hinab, lese vertieft, singe gut, male das Bild, bastele, probiere, experimentiere überall und immer, wo ich mich aufmerksam der Sache hingebe, bin ich bald im *flow*.

Das Selbst, flow und die Evolution des Bewußtseins nach Csikszentmihalyi

Ein vereinfachtes Schema evolutionärer Anwendung geht davon aus, daß der Mensch drei Formen codierter Programmierung besitzt und dies in verschiedenen starken Dominanzverhältnissen.

Das genetische Programm mit den Instruktionen zum *Überleben* ist das älteste.

Das sozio-kulturelle Instruktionsprogramm ist eine immer stärker gewordene Programmierung seit den 'Menschwerdungsepochen'. Die Priorität der Verhaltensdetermination ist immer stärker bei diesem entwickelt. Anzunehmen ist bei Zunahme der Komplexität eine Differenzierung, daß sich eine dritte Programmierung im Bewußtsein entwickelt hat und noch

weiter stabilisiert und entfaltet. Zur genetischen und kulturellen Teleonomie kommt eine 'Teleonomie des Selbst'. Diese neueste Stufe ist im Entstehen begriffen und setzt sich langsam, doch mit großem Verstärkungspotential durch.

'Das System, das diese Autonomie leistet, ist das Selbst

Das Selbst hat die Funktion zwischen den genetischen Instruktionen, die sich als 'Instinkte' oder 'Triebe' manifestieren, einerseits und den kulturellen Instruktionen andererseits zu vermitteln, die als Normen und Regeln in Erscheinung treten. Es muß Prioritäten setzen, jeweils bestimmte Verhaltensmöglichkeiten auszuwählen und durchzusetzen.'

(M. Csikszentmihalyi, Die außergewöhnliche Erfahrung. S. 30)

'Neben der genetischen Teleonomie und der kulturellen Teleonomie - handelt es sich hierbei um die dritte Gruppe von Regeln, die menschliches Verhalten in seinem Ablauf beeinflussen. Die genetische und die kulturelle Teleonomie sind in der Sozialwissenschaft wohlbekannt, und ihre Auswirkungen auf das Verhalten sind ausführlich untersucht worden. Sehr wenig wissen wir jedoch über die Teleonomie des Selbst. Was tun die Menschen, um ihre Existenz mit Sinn zu füllen?'
(M. Cskiszentmihalyi, Die außergewöhnliche Erfahrung, S. 38)
'Wie im Falle der biologischen Triebe kann auch ein um die sozialen Instruktionen organisiertes Selbst leicht ins Abseits geraten.'
(M. Cskiszentmihalyi, Die außergewöhnliche Erfahrung, S. 40)
'Diese drei Subsysteme - *Aufmerksamkeit, Bewußtheit und Gedächtnis* - erlauben es dem Bewußtsein als Puffer zwischen den genetischen und kulturellen Instruktionen einerseits und dem Verhalten andererseits zu funktionieren. Indem es physiologische Prozesse in subjektives Erleben umwandelt, ist dem Bewußtsein eine Kontrolle über die anonymen Instruktkräfte möglich.
(M. Cskiszentmihalyi, Die außergewöhnliche Erfahrung, S. 33)

Das Auftauchen der Teleonomie des Selbst

'Vergnügen, Macht und Zugehörigkeit sind einige der Grundmodelle, an denen das Selbst aufgebaut sein kann. Wären dies aber die einzigen Motivationsquellen, bliebe das menschliche Verhalten immer das gleiche.
(M. Cskiszentmihalyi, Die außergewöhnliche Erfahrung, S. 41)

'Um erklären zu können, wie das Bewußtsein sich im Laufe der Zeiten entwickelt hat, müssen wir neben den dargestellten Modellen (genetische und sozial-kulturelle Teleonomie) das Auftauchen eines *teleonomischen Selbstprinzips* annehmen.'

(M. Cskiszentmihalyi, Die außergewöhnliche Erfahrung, S. 40)

'Die völlig neuen Erfahrungen, für die weder genetische noch kulturelle Instruktionen vorhanden sind, werden in der Regel neutral oder negativ bewertet und schnell vergessen. Einige aber werden negentropisch sein - d.h. sie werden die Ordnung des Selbst festigen, weil sie mit dessen bereits etablierten Zielen in Einklang stehen. Daher werden sie ein Gefühl der Begeisterung, der Energie und der Erfüllung hervorrufen, die das normale Alltagsleben übertreffen. Eine Person, die so etwas erlebt, wird in der Folge versuchen, wieder in diesen Zustand zu gelangen.'

(M. Cskiszentmihalyi, Die außergewöhnliche Erfahrung, S. 42/43)

'Wir verwenden den Begriff psychischer Entropie, um Zustände zu bezeichnen, die durch Konflikte mit individuellen Zielen zu Unordnung führen. Im Zustand der psychischen Entropie ist das Informationsverarbeitungssystem gewissermaßen durch 'Rauschen' gestört. Dies wird als Angst, Langeweile, Apathie, Verwirrung, Neid usw. wahrgenommen.'

(M. Cskiszentmihalyi, Die außergewöhnliche Erfahrung, S. 35)

Zustand der Negentropie, optimales Erleben *flow*

'Solche Zustände bezeichnen wir subjektiv als Vergnügen, Glück, Befriedigung, Freude. Weil das Selbst die Tendenz hat, sich selber zu reproduzieren, und weil es während dieser Episoden optimalen Erlebens die größte Übereinstimmung mit der eigenen Zielstruktur erreicht, wird das Aufrechterhalten des *flow*-Zustandes eines der Hauptziele des Selbst.

...

Teleonomie des Selbst'. . . .

(M. Csikszentmihalyi, Die außergewöhnliche Erfahrung, S. 37)

'Dies ist der geordnete negentropische Bewußtseinszustand, den wir *flow* genannt haben. In seiner Integrität sticht er von den formlosen, verwirrenden und oft enttäuschenden Bedingungen des normalen Alltagslebens ab. Weil er in vergnüglicher Weise die Ordnung des Selbst bestätigt, versuchen wir, so oft wie möglich, wieder in diesen Zustand zu gelangen. Diese Tendenz, den *flow*-Zustand zu wiederholen, ist die entstehende Teleonomie des Selbst.'

(M. Csikszentmihalyi, Die außergewöhnliche Erfahrung. S. 48)

'Die Evolution des Bewußtseins und damit die Evolution der Kultur

- und letztlich auch die der menschlichen Art - hängt von unserer Fähigkeit ab, psychische Energie in Ziele zu investieren, die nicht ausschließlich in Anlehnung an die Teleonomien der Gene und der Kultur gestaltet sind. Indem wir über die Motivationsbereiche von Vergnügen, Macht und Anschluß hinausgehen, öffnen wir unser Bewußtsein für die Erfahrungen neuer Seinsmöglichkeiten, die zu neuen Strukturen des Selbst führen. Das ist autotelische Motivation.

Das *flow*-Erlebnis stellt den Prototyp

solcher intrinsisch motivierter Bewußtseinszustände dar'

(M. Csikszentmihalyi, Die außergewöhnliche Erfahrung, S. 43)

'Kulturelle Evolution meint die differentielle Übermittlung von Informationen, die in Artefakten enthalten sind, d. h. in Gegenständen, Symbolsystemen, Aktivitäten und anderen Verhaltensmustern, die auf menschliche Absicht zurückgehen. Zwar sind solche Artefakte Produkte des Menschen, aber sie formen ihrerseits wieder das menschliche Bewußtsein. Artefakte enthalten insofern Verhaltensinstruktionen, als sie die Wirklichkeit definieren, in der der physische Organismus sich bewegen soll.'

(M. Csikszentmihalyi, Die außergewöhnliche Erfahrung, S. 78)

'Eine der auffälligsten Besonderheiten der sozio-kulturellen Evolution liegt darin, daß ihr materieller Inhalt zwar extrasometrischer Art ist, ihre Dynamik aber vollständig im menschlichen Bewußtsein abläuft.

Die drei allen evolutionären Prozessen gemeinsamen Phasen -
Variation, Auslese und Übermittlung

- werden durch das Bewußtsein vermittelt.'

(M. Csikszentmihalyi, Die außergewöhnliche Erfahrung, S. 78)

Die vielleicht allgemeinste Charakterisierung des ausgewählten Artefakte besteht darin, daß sie die Qualität menschlichen Erlebens verbessern. Sobald eine neue kulturelle Form Vergnügen und Freude verspricht, wird sie im Bewußtsein Aufnahme finden. . . .

Offensichtlich ist das Vergnügen der Hauptgrund für die Auslese und Beibehaltung der meisten künstlerischen Kulturformen.'

(M. Csikszentmihalyi, Die außergewöhnliche Erfahrung, S. 78/79)

'Trifft es zu, daß kulturelle Artefakte an unser Vergnügen appellieren, um zu überleben, so muß jede Erklärung der kulturellen Evolution beachten, was den Menschen Vergnügen bereitet. Die Menschen erleben Freude, wenn sie auf Handlungsmöglichkeiten oder Handlungsanforderungen treffen, für die sie eine passende Ausprägung ihrer eigenen Fähigkeiten mitbringen. . . .

Diese einfache Gleichung für Freude, nämlich Anforderung/Fähigkeit = 1.'

(M. Csikszentmihalyi, Die außergewöhnliche Erfahrung, S. 80)

'. . . daß der vergnüglich empfundene Prozeß der Komplexifizierung gewissermaßen die Schnittstelle zwischen Evolution der Menschen und Evolution der Kultur darstellt.

Kulturelle Formen, die die Möglichkeit steigender Freude bieten, werden überleben, indem sie die Aufmerksamkeit der Menschen auf sich ziehen; umgekehrt werden Menschen, die Aufmerksamkeit in solche Formen investieren, ein komplexeres Bewußtsein entwickeln.'

(M. Csikszentmihalyi, Die außergewöhnliche Erfahrung, S. 81)

'Die im biologischen und kulturellen Gedächtnis enthaltenen Instruktionen sind wirkungslos, solange sie nicht entschlüsselt und ins Bewußtsein übernommen werden. . . . Es ist diese symbolische Repräsentation biologischer Instruktionen im Bewußtsein, die die enorme Flexibilität des menschlichen Verhaltens ermöglicht. Ebenso müssen kulturelle Instruktionen zunächst entschlüsselt werden, damit sie den Phänotyp beeinflussen und sich damit reproduzieren können.'

(M. Csikszentmihalyi, Die außergewöhnliche Erfahrung, S. 81/82)

'Die psychologische Selektion findet im Bewußtsein statt, wenn eine Information mit Hilfe der Aufmerksamkeitszuwendung aktiviert wird. Die Zuweisung der Aufmerksamkeit verfolgt dabei ihre eigenen Ziele: Das Bewußtsein tendiert dazu, die Ordnung im Erleben aufrechtzuerhalten. Das Grundprinzip der psychologischen Ordnung ist das Vergnügen oder die symbolische Repräsentation der biologischen Homöostase im Bewußtsein. Aber das Vergnügen oder die Lust allein könnten die evolutionären Veränderungen in der psychologischen Selektion nicht erklären. Diese Veränderungen sind die Folge eines anderen Prozesses, der sich aus dem ersten entwickelt hat - die Folge des autotelischen Prinzips der Freude oder des *flow*.'

(M. Csikszentmihalyi, Die außergewöhnliche Erfahrung, S. 83)

Anforderung und Wachstum

'Optimales Erleben heißt, daß die Anforderungen größer werden müssen und die Zunahme der Fähigkeiten mit diesem Prozeß Schritt halten muß. Das Leben ist nur dann sinnvoll, wenn die Menschen spüren, daß die psychischen Energien, die sie auf den Gang ihres täglichen Lebens wenden, ihr Selbst stärken. Die Gleichung für ein gutes Leben muß den Faktor des Wachstums enthalten.'

(M. Csikszentmihalyi, Die außergewöhnliche Erfahrung im Alltag. Die Psychologie des *flow*-Erlebnisses, Klett, Stuttg. 1991)

Ordnung im Bewußtsein, die Motivation zur Wiederholung

'Allmählich findet sich Unterstützung für den Gedanken, daß *flow* ein wichtiges Moment im Prozeß der kulturellen Evolution ist. Es läßt sich auf der Mikro- wie auf der Makroebene nachweisen, daß Ordnung im Bewußtsein die Motivation zur Wiederholung der Aktivität schafft, die das Erlebnis von Ordnung bescherte.'

(M. Csikszentmihalyi, Die außergewöhnliche Erfahrung, S. 377/378)

'*flow*-Erlebnisse bilden einen 'negentropischen Kern'. einen geordneten Bewußtseinszustand, der um seiner selbst willen geschätzt wird. . . .

Alle kennen diese Parameter des Bewußtseins als zutreffende Beschreibungen ihres eigenen mentalen Zustandes in jenen Augenblicken, in denen sie tun, was zu tun sie sich am meisten wünschen.'

(M. Csikszentmihalyi, Die außergewöhnliche Erfahrung, S. 378)

Wachsend Grenzen überschreiten

'Obwohl kein homöostatischer Mechanismus, scheint *flow* doch in anderer Hinsicht sehr ähnlich zu funktionieren wie andere universelle Quellen der Belohnung, wie Essen oder Sexualität. Die Funktion von *flow* ist nicht, den Organismus dazu zu bringen, daß er vollzieht, was er zum Überleben und zu seiner Reproduktion vollziehen muß. Vielmehr besteht die Funktion von *flow* eher darin, den Organismus zum Wachstum anzuregen und dies nicht im Sinne der ontogenetischen Entwicklung oder Reifung, sondern im Sinne der Erfüllung seines Potentials und der Überschreitung auch noch dieser Grenzen.'

(M. Csikszentmihalyi, Die außergewöhnliche Erfahrung, S. 380/381)

'Die Universalität von *flow* erklärt sich vielleicht durch die Tatsache, daß es sich dabei um eine Verbindung handelt, die die Evolution in unsere Nervensysteme eingebaut hat: Immer, wenn wir richtig funktionieren, eingebunden in eine uns fordernde und herausfordernde Aktivität, die alle unsere Fähigkeiten, all unser Können und mehr verlangt, fühlen wir uns auf großartige Weise angeregt. Eben deshalb wollen wir die Erfahrung wiederholen lassen.'

(M. Csikszentmihalyi, Die außergewöhnliche Erfahrung, S. 381)

'Aber um die gleiche Angeregtheit wieder zu empfinden, ist es notwendig,

eine um ein Geringeres größere Herausforderung anzunehmen und Fähigkeiten aufzubringen, die um ein Geringes größer sind. So wird die Anpassung immer komplexer, vorangetrieben durch die freudige Stimmung, die sie beschert. Es ist das *flow*-Erlebnis, durch das die Evolution uns vorantreibt und weiterlockt.'

(M. Csikszentmihalyi, Die außergewöhnliche Erfahrung, S. 381)

' . . . daß die Stärke des Selbst von der Kumulation positiver Rückmeldungen abhängt, die uns in Situationen hoher Anforderungen und hohen Könnens erreichen. Es ist unmöglich, ein starkes Selbst zu entwickeln, wenn man den größten Teil seiner Zeit in Situationen der *Apathie, Langeweile, Angst* verbringt.'

(M. Csikszentmihalyi, Die außergewöhnliche Erfahrung, S. 384)

'*flow*-Erfahrungen scheinen das Selbst zu stärken, und ein stärkeres Selbst läßt *flow*-Erfahrungen leichter zustande kommen.'

(M. Csikszentmihalyi, Die außergewöhnliche Erfahrung, S. 386)

So erscheint uns diese 'Evolutions-Hypothese', diese phänomenologische Zustandsbeschreibung von *flow* wie eine Ermutigung gerade auch fürs 'Alter' und für die 'Massen'. Im *flow* kann jedermann spirituell werden. Für knappe Fähigkeiten gibt es eine einfache Herausforderung, und für mehr Kompetenz gibt es überdurchschnittliche Einforderungen. *flow* erleben wir immer bei komplexeren, differenzierteren, fortgeschrittenen Entwicklungen der Balance von meinen Fertigkeiten und Anforderungen. Die Evolution und der Zustand *flow* ist gekoppelt und 'verstärkt' durch Genuß, Lust und Freude. Einmal geschmeckt, möchte jeder die Vermehrung und Entfaltung! Gerade die Konzentration, Kontrolle, Aufmerksamkeit unserer Wachheit vereinigen sich mit Vertiefung, Selbst- und Weltvergessenheit, d. h. Ekstase. Diese Form ist Hingabe an die Sache, Arbeit, Liebe. Das *flow* völlige Hingabe ist, ist die beste Beschreibung des Zustandes Glücken.

Viele suchen Vergessen, viele möchten ihre Sorgen verlieren, viele möchten ohne Hetze und Panik sein, viele andere wollen keine Langeweile, die meisten möchten nicht so sinnlos leben, die meisten werden schlafen, faulenzten, trinken, finden einen Rausch, 'sehen Fern', 'hören Nah' und vergessen nicht, werden nicht abwesend, erspielen sich nicht eine andere, eigene Welt, bleiben, wer sie sind, bleiben wo sie sind, bleiben ohne Selbst und Welt zu vergessen, denn das geht auf eine andere Weise.

Lache ich, so lache ich genau und bestimmt!
Spiele ich, so spiele ich weltverloren!
Was ich auch tue mit meinen Händen,
ich lenke, gebrauche sie aufmerksam!
Was ich auch tue mit meinen Beinen,

ich steige, laufe, stehe, gehe mit ihnen aufmerksam!
Wie ich auch höre, sehe, taste, rieche,
ich bin ganz Ohr, Auge, Haut.
Wie und was ich auch denke, bedenke,
ich denke ganz konzentriert.
Wie ich auch liebe,
ich liebe gegenwärtig, ganz aufmerksam,
versammelt mit mir und dir.

Wer still in sich ruhend aufgeht in einer alltäglichen Tätigkeit
und Freude hat und erfüllt ist. . . .
beim Stricken, Nähen, Kochen, Singen, Basteln, bei der Gartenarbeit,
beim Lesen, Auswendiglernen, Aufschreiben, Wandern, Laufen, Schach-
spielen, Klöppeln, Keramikern, Töpfern, und, und, und. . .
und richtig dabei ist, keine Ablenkung erfährt, sich nicht langweilt, guten
Spaß hat, die Zeit, den Raum vergißt, die Sorgen, Ängste weg läßt, ja der
ist im *flow*-Zustand froh.
Schön ist es , zu versinken, schön ist, versunken zu sein,
gut ist es, ich und Umfeld zu vergessen,
gut tut es, sich dem Tun hinzugeben,
schön ist die Stille mitten im Lärm,
wundervoll die Aufmerksamkeit mitten im Getriebe,
herrlich ist es, sich hinzugeben,
während alle ächzen, stöhnen, klagen,
wunderbar ist es, zu vergessen, die Ängste, Sorgen, Trauerklagen.
Welch' Glück ist es, einfach zu sein,
einfach zu tun, was getan wird,
einfach zu lieben, was des Liebens ist.
Wer eine ganz, ganz schwierige Arbeit
konzentriert durchsteht,
Kinder lehrt, operiert,
Kranke pflegt, diagnostiziert,
technische Probleme löst,
Ordnung schafft im Lager,
Archiv verbessert,
findet, wenn er lange sucht,
ein wildes Tier dressiert,
ein Auto gut lenkt,
das Motorrad beherrscht,
freundlich beim Kauf und Verkauf ist,
sachlich gut berät,
wer solch schwierige Arbeit vertieft, konzentriert,
ohne Langeweile und erfüllt tut,
tut es mit Hingabe und ist im *flow*, -
genug für die Seligkeit!

flow ist nicht ein Zustand für Elite
- für Genies und Meister ihres Faches. *flow* ist nicht Rekord. *flow* ist ein

Versammeltsein und doch nicht einfach Meditation. *flow* ist eine Konzentration und nicht Kontemplation. *flow* ist nicht 'Innenschau', Selbsterkenntnis. *flow* ist nicht Entrückung, Erleuchtung und gemeinhin Ekstase. *flow* kann jede Tätigkeit - auch geniale Schöpfungen, mystische Schau beinhalten, jede Hingabe zeitigt *flow*. So einfach ist die Seligkeit und menschliches Glücken!

Manchmal zieht uns eine Arbeit wirklich an -
und einer anderen weichen wir viel aus.
Manchmal treibt uns eine Arbeit innerlich an,
nachdem sie uns zuerst langweilig erschien.
Manchmal können wir eine Zwangsarbeit in Freiheit umwandeln.
Manchmal tun wir etwas ohne Lohn, Ziel, Auftrag
und wir sind darin glücklich.
Manchmal lieben wir mit Hingabe,
dann sind wir aufmerksam und wunscherfüllend.

oder:

'Wir stehen immer kurz davor
zu leben,
aber wir leben nie.'

(Ralph Waldo Emerson)

Sinnsuche

Viele suchen sich, suchen Gott,
vertiefen sich in Gebet, Meditation,
machen lange Kontemplationen,
üben Zen, üben Yoga,
üben mystische Versunkenheit.
Der Weg nach innen, ins göttliche Selbst
ist ungekürzt, dornenreich und reift den Menschen.
Viele erleben innen tief ihr Herz,
ihre Seele, ihr göttliches Selbst
und überwinden ihr Ego.
Doch dann gelangen sie ans Tun
und an die Liebe.
Früchte bringt auch
der Mystiker nur in der Welt,
an den Menschen.

flow macht uns aufmerksam auf die Komplementarität des Weges
- innen und des Weges nach außen. *flow* läßt den Menschen nicht in der
'Innerlichkeitsfalle' verkommen. Er weist auf Handeln, jedes Tun und
Lassen - sicher auch aller Rituale und Techniken der Versenkung mit den
Verkündigungen der Religionen. *flow* ist der Weg der Hingabe, der alle
umfaßt und überragt, wenn einer *flow* als geistige Übung wach lebt. 'An
ihren Früchten werdet ihr sie erkennen', dies verbürgt uns den 'heiligen'
Weg der Arbeit und der Werkschöpfung.

'Wenn dich äußere Dinge quälen, so sind nicht diese es, die dich stören,
sondern dein eigenes Urteil über sie.
Und es steht in deiner eigenen Macht, dieses Urteil auszulöschen.'
(Marc Aurel)

'Die Menschen haben keine Angst vor den Dingen,
sondern davor, wie sie sie betrachten.'
(Epiktet)

In der Bhagavad Gita setzt Krishna auseinander, daß 'sie alle ihre
Vollendung finden, wenn sie Freude in ihrer Arbeit finden'.
(M. Cskiszentmihalyi, das *flow*-Erlebnis, jenseits von Angst und
Langeweile: im Tun aufgehen, Klett, Stuttg. 1992/4, S. 33)
'Laß das Motiv in der Tat sein, nicht im Ergebnis. Sei keiner von denen,
deren Handlungsmotiv die Hoffnung auf Belohnung ist.'
(Krishna an Arjuna in Bhagavad Gita)

Eine Befindlichkeit im Tun und in der Haltung

flow ist eine Befindlichkeit, ein Zustand, der, von der Art und Weise einer Tätigkeit und Haltung herrührt, die wir beobachten und selber einnehmen können.

flow ist kein esoterischer Weg, ist nicht eine spirituelle Fähigkeit im engeren Sinn. Diesen selbst- und weltvergessenen Zustand kann ich bei einer Tätigkeit finden, wenn ich bestimmte Eigenschaften, Regeln und Muster einhalte.

flow ist der 'fließende Zustand', in dem ich mit dem Tun und der Sache eine Einheit bilde und für die Zeit glücklich bin und alles andere, Ich und Welt, Sorgen, Ängste, Besorgnis, Panik und Hetze verliere. Ich erlebe in sehr klarer, voller Wachheit bei nüchtern-realistischem Tun und in Aufmerksamkeit das Glück der Hingabe. Das im Alltag wird schon als Einbruch einer Spiritualität erfahren.

flow-Erlebnis gibt es in allen Kulturen, Gesellschaftssystemen

- Berufen, Geschlechtern, Altersgruppen, in Reichtum und Armut, bei günstigem und ungünstigem Umfeld, im Alltag, in Krisen wie in Extremsituationen.

flow scheint ein bestimmtes Maß an Selbstentfaltung zur Bedingung zu haben und eine Selbst-Verstärkung zur Folge. Darum erscheint *flow*-Erfahrung oft als ein Gegenspieler oder Transformator sowohl der vorgegebenen genetischen wie auch sozio-kulturellen Programmierung des Bewußtseins zu sein. *flow* verlangt gewissermaßen einen stillen oder revolutionären Ausbruch. Wir können annehmen, daß diese Form der Hingabe als intrinsisches Lernen und in selbstbestimmter Form eine sich in unserem Zeitalter stärker verbreitende Massenerscheinung der dritten Art von Determination, der Selbst-Determination, einer dritten Programmierungsstufe zum Durchbruch kommt.

Die Freude und subjektiv geformte, gespürte Lust

- ist das sozial-reale Kriterium für den Zustand *flow*. Das selbstbewusste Erleben und selbstbezogene Reflexion wird ein immer stärkerer Faktor einer 'Selbstprogrammierung', die in der ersten Phase eine Störquelle für die beiden 'alten' Programmierungen darstellt, um in der nächsten Phase eine überformende und überbauende Funktion einzunehmen. Die Integration würde in eine neue Stufe der Bewußtseins-Entwicklung münden: selbstorientiert, selbsturteilend und selbstreflexiv. Diese breitet sich aus durch eine Menge alltäglicher *flow*-Erfahrungen, durch Durchbrechungen und Überformungen der älteren Programmierungen und läßt uns für die Menschheit, die Erde und den Kosmos hoffen, daß der Mensch vom mörderischen Treiben im Großen wie im Kleinen abläßt. Wenn wir uns gut konzentrieren, einfühlen und eindenken, sind wir hingegeben und versunken, ob wir nun arbeiten, spielen oder lieben. Dann melden wir dem Bewußtsein, daß alles o.k. ist, dann spüren wir Vorankommen und verstehen und sind nicht streng zu uns, sondern freundlich und nachsichtig. Wir sind's zufrieden, denken weder an Sorgen,

Ängste und Flucht. Es ist still in uns, ganz entspannt gespannt, widerspruchsvoll harmonisch.

Wenn ich etwas tue, zimmere, wenn ich arbeite, singe, schreibe, laufe, schaue, ballspiele, golfspiele, so möchte ich es so tun, daß es gut sei.

Ich gebe mir einen Ruck, konzentriere mich, so lange, bis ich nicht mehr weiß, daß ich bin und die Welt ist, daß ich Sorgen habe, daß ich Geld brauche, daß ich in Hetze sein muß, ich bin allein an der Sache, und sie läuft gut.

In den 'Himmel' kommt der, der sich nicht zu viel vornimmt, der sich nicht zu wenig fordert, der weder alles noch nichts spielt, der in der Überforderung experimentiert, wer in der Unterforderung neue Aufgaben gewinnt, wer entspannt und lässig sich ganz auf Arbeit, Genuß, Liebe konzentriert, wer leidenschaftlich begehrt und ruhig aufmerksam erarbeitet, wer sich hin-gibt, zupackt, losläßt, ergreift, locker hält. . . .

Plötzlich, während sie mit ihrer Strickarbeit beschäftigt war, in reiner Herrlichkeit, erhob sich die Frau und schwang sich mit dunklen Flügeln in die Luft der errichteten Stadt - dunkel, wie die Tiere dunkel, träge und frei waren; dunkel, ohne daß der Schmerz zu Leid geworden wäre; was es an Unpersönlichem in ihrem Leben gegeben hatte, gab ihr die Fähigkeit zu fliegen.

(Clarice Lispector, Von Traum zu Traum, rororo 1090 Hgb 1988, S. 188)

Die ganze Frau lächelte aus sich heraus, mit einer gewissen Langeweile. Ich glaube, ich kann ihn schon loslassen, dachte sie dabei.

Zu Anfang hatte sie sich mit den abgebrochenen Fingernägeln an jede Minute geklammert. Doch jetzt war sie entspannt wie nach einer Operation und wollte allein sein mit der verbundenen Wunde.

(Clarice Lispector, Von Traum zu Traum, rororo 1090 Hgb 1988, S.176)

der Ehemann gut zu ihr, verständnislos, sie weinend, - es gab kein Entkommen, diese Frau war glücklich.

(Clarice Lispector, Von Traum zu Traum, rororo 1090 Hgb 1988, S.130)

Sie hatte zurückgegriffen auf eine alte Kunst des Körpers und dieser tastete in der Unwissenheit, auf der Suche nach sich selbst.

Bis sie auf den schlichten Scharfsinn des Körpers, verwandelt endlich in ein handelndes Ding, zu stoßen schien.

(Clarice Lispector, Von Traum zu Traum, rororo 1090 Hgb 1988, S.72)

In diesem Augenblick war sie nichts anderes als eine der Frauen dieser Welt und nicht ein Ich, und sie reihte sich in etwas ein, das wie ein ewiger Marsch ohne Ziel war, auf dem Männer und Frauen zum Nichts hin pilgerten.

Was ein Nichts war, stimmte genau mit dem Alles überein.

(Clarice Lispector, Von Traum zu Traum, rororo 1090 Hgb 1988, S.62)

Ihre Möglichkeiten waren erschreckend. Doch sie offenbarte sie nie.

(Clarice Lispector, Von Traum zu Traum, rororo 1090 Hgb 1988, S.67)

Das Mädchen drehte den Kopf zur Seite. Das Herz fuhr fort, laut im Raum zu schlagen. Da weckte der Spiegel sie auf.

(Clarice Lispector, Von Traum zu Traum, rororo 1090 Hgb 1988, S.80)

Daß ich, einst unglücklich,

Nun

Ganz bei Sinnen jubiliere,

& daß weder du

Noch ich

Leugnen können:

Egal wie

'krank'

an der Basis

ist

was wir haben

Wir haben es

GUT.

(Alice Walker, Ihr blauer Körper, Gedichte 1, Hbg. 1993, S.69,
rororo, Neue Frau 13256)

Manuskript: Konrad Pfaff,
Univ. Professor für Soziologie und Gerontologie (in besonderer
Ausrichtung auf Kultur- und Kunstsoziologie, Sozialtheorie für
Grundlegung der Subjektwissenschaften)